

特集 1

アイ

「Iメッセージで話す」ことが
壊れた家族関係を変える契機になる信田さよ子氏・本多清見氏講演「自助グループとグループカウンセリング」より
※生活工房主催セミナー「対話の効能〈わたし〉と〈あなた〉のあわいvol.2」講演をもとに

1. 家族は、セリフでつながっている役割演技である
「セリフですから、淡々と教えてください」／勇気をもって
役割演技をしたら、褒められる／Iメッセージには3種類ある／相手を責めない言葉になる／相手の反応を
気にしないこと／介入は恐れずにやる。教祖でもカリスマでもOK／宿題を出す意味／週1のグループで変化
が起きる／孤立無援のなか、頑張っている母親たちに
肯定的評価と尊敬を伝える／攻撃や暴力は減っていく
／競う意識は変化のモチベーション

2. 総合司会、山内泰氏との対話

家族はある種の役割で、ロールプレイである／言葉遣い
が変わるとすべてが変わる／Iメッセージの重要性
＝異化効果

3. 【ロールプレイ】感情的に返答する、Iメッセージで
返答する。その違いを体験する

4. Iメッセージにはどういう意味があるのか

編集後記

心身の不調を抱える人をケアする現場感をひしひしと
感じる特集でした。東洋医学の発想と精神科の相性
の良さも。ツボのセルフケアは訪問看護の現場やデイ
ケアなんかでも使ってもらえると嬉しいです。▶この号
をもって本誌から『看護管理』という雑誌へ異動するこ
とになりました。今までありがとうございました！ またよ
ろしくお願いします。(米沢)

小瀬古伸幸さんの新刊『精神疾患をもつ人への支援
で、壁にぶち当たったら読む本』（通称：壁本）が、4
月初頭に発売になりました。本誌での2年前の連載
「小瀬古伸幸のしくじり体験」がベースになっています。
失敗から学ぶ宝のような本です。ぜひご一読を。(石川)

*予定ですので、変更になる場合があります。

精神看護 第28巻第3号 2025年5月15日発行(隔月刊) 発行：株式会社医学書院 代表者：金原俊 〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23

Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku Tokyo ©2025, Printed in Japan 販売・PR部：☎03-3817-5664

「精神看護」編集部：☎03-3817-5769 FAX03-5804-0485 担当：米沢・石川・小池 E-mail: seikan@igaku-shoin.co.jp

本文・表紙デザイン：高見清史 (view from above) 表紙・目次写真：齋藤陽道 印刷・製本：アイワード

1部定価：1,650円(本体1,500円+税10%)

2025年年間購読料(送料弊社負担、年間6冊)：冊子版9,900円(本体9,000円+税10%) / 冊子+電子版(個人)13,200円(本体12,000円+税10%) / 電子版(個人)8,910円(本体8,100円+税10%)

本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は株式会社医学書院が保有します。本誌を無断で複製する行為(複写、スキャン、デジタルデータ化など)は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的(診療、研究活動を含む)で上記の行為を行うことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。

JCOPY (出版者著作権管理機構 委託出版物)

本書の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に出版者著作権管理機構(☎03-5244-5088、FAX03-5244-5089、info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。

*「精神看護」は、株式会社医学書院の登録商標です。