

精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討

～当事者と援助職が協同するミーティング活動を中心に見えてきたこと～

精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討

～当事者と援助職が協同するミーティング活動を中心に見えてきたこと～

研究者

研究代表者：清水恵子（山梨県立大学看護学部）

共同研究者：障害者地域活動支援センター「みさき」の精神保健福祉士

同 支援センター「みさき」の「ハートクラブ」参加メンバー

目 次

I	はじめに	1
II	研究の目的及び研究報告書の構成	2
	1. 研究の目的	
	2. 用語の定義	
	3. 研究報告書の構成	
	4. 倫理的配慮	
III	ハートクラブ設立までの経緯と会の理念など	3
	1. ハートクラブとは	
	2. ハートクラブ設立までの経緯	
	3. ハートクラブの理念の検討・作成	
	4. ハートクラブのミーティングルールの検討・作成	
IV	18年度の参加メンバー	5
	1. メンバー手続き	
	2. メンバーのプロフィール	
V	18年度の活動実績	
	1. 第1回テーマ・ミーティング「 病気とのつき合い方 」	7
	2. 第2回テーマ・ミーティング「 人間関係とコミュニケーション 」	18
	3. 第3回テーマ・ミーティング「 就労と自立 」	30
	4. 講師を招聘しての講演会	43
	テーマ：「 仲間がつくる仲間のための実践活動 」	
	5. 講演会の反省会	62
VI	考察・まとめ	64
VII	19年度に向けてのハートクラブの課題	67
VIII	おわりに	68
	【引用・参考文献】	69
	【資料】	71
	資料1：「支援センターみさき」の案内ちらし	
	資料2：「精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力の説明書」	
	資料3：「精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力の同意書」	
	資料4：ハートクラブの会の理念とルール	
	資料5：加藤真規子さんを講師に招聘しての講演会の風景	
	資料6：加藤真規子さんを講師に招聘しての講演会のアンケートの集計結果	

**研究テーマ：精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討
～当事者と援助職が協同するミーティング活動を中心に見えてきたこと～**

研究者

研究代表者：清水恵子（山梨県立大学看護学部）

共同研究者：障害者地域活動支援センター「みさき」の精神保健福祉士

同 支援センター「みさき」の「ハートクラブ」参加メンバー

I はじめに

平成17年10月、障害者が自立して普通に暮らせるまちづくり、地域に住む人が障害の有無、老若男女を問わず、自然に交わり支え合うまちづくりを目指して障害者自立支援法が成立した。障害者自立支援法の改革の主なポイントは、サービス提供主体が市町村に一元化し、障害の種類（身体障害、知的障害、精神障害）にかかわらず障害者の自立支援を目的とした共通の福祉サービスは共通の制度により提供され、一般就労へ移行することを目的とした事業を創設するなど、働く意欲と能力のある障害者が企業などで働けるよう、福祉側からも就労支援ができる仕組みが整備された¹⁾。

しかし、一方では自立支援医療の新設により通院医療費の自己負担額が倍増したり、自立支援給付体系の見直しにより従来の居宅サービスや社会復帰施設サービスの利用料金が増額することで、所得保障の中心が障害年金や生活保護の精神障害者にとっては、経済的な面での不安の声が挙がっている。つまり、精神障害者が地域生活をする上では、症状コントロールのために医療サービスは欠かせないこと、生活のしづらさがあるために住まいや日中活動の場での福祉サービスは欠かせないことなどから、必要経費が増加することによりゆとりのもてない生活を強いられはしないかが懸念されている。

障害者自立支援法が成立した今、精神障害者にとってはもちろんのこと、精神障害者を地域で支援する援助職にとっても、精神障害者の地域生活がどのように変化するのか、目指す社会参加や就労は促進するのかあるいは後退するのか、起きる生活の変化に対してどのような支援が今後必要となるのかを、協同して検討することの意義は大きい。

さらに言うなら、もっと根本的な議論として障害があるなしにかかわらず、この法の下で地域で生活する人々のQOLは向上するのかを、誰でもが当事者となり得る、また当事者であっても誰でもが介護者や援助者としての役割が求められる時代にあって、どのような支援が必要となるかを当事者の視点から情報発信する意義は大きいといえる。

そこで、障害者自立支援法成立に先駆けて同年3月に、旧精神障害者地域生活支援センターみさき、現在の制度では障害者地域活動支援センターで、通称：支援センター「みさき」を日中の活動の場として利用する精神障害者が主体となって発足させた「精神障害者の人権を考える会」のミーティングの場を母体とし、山梨県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に参加する機会を得て、その後参加メンバーと会の名称や会の理念、会のルー

ルづくりの検討を重ねて「ハートクラブ」を設立させ、ここでの活動を拠点として、当事者と一般には援助職といわれる者が協同して、精神障害者の地域生活支援のあり方を検討することとした。

Ⅱ 研究の目的及び研究報告書の構成

1. 研究の目的

本研究の目的は、当事者と援助職が協同するミーティング活動を通して精神障害者の地域生活支援のあり方を検討することである。今回は活動の初年度として、実践した活動を記述し、次期活動の課題を検討することとした。

2. 用語の定義

1) 地域生活支援

本研究では、障害者地域活動支援センター「みさき」の利用者が、スタッフやボランティア、当事者相互の援助を活用して、地域生活や社会活動に生活者として主体的に参加できるような有形無形のさまざまな支援をいう。

2) 支援センター「みさき」

資料1 参照

3) ミーティング活動

支援センター「みさき」の利用者とスタッフをメンバーとして設立させた「ハートクラブ」を拠点とした活動のことで、今年度は主に話し合いを中心とした活動を指す。利用者とは、精神障害をもつ当事者や教育機関の教員や学生も含まれる。

3. 研究報告書の構成

第Ⅰ章「はじめに」では、本研究の背景にある精神障害者に関する法律や制度の動向に触れ、地域で生活する精神障害者の地域生活支援について検討することの意義や必要性を述べた。

第Ⅱ章では、研究の目的、用語の定義、本研究報告書の構成について述べた。

第Ⅲ章では、活動の拠点である「ハートクラブ」設立までの経緯や会の理念を述べた。

第Ⅳ章では、18年度の「ハートクラブ」の参加メンバーを紹介した。

第Ⅴ章は、本研究の18年度の活動実績として、10月以降に開催したテーマ・ミーティング活動と3月1日にNPO精神障害者ピアサポートセンター“こらーるたいとう”の加藤真規子さんを講師に招聘しての講演会の講演内容、講演会の反省について記述した。

第Ⅵ章では、第Ⅳ章の活動実績のテーマ・ミーティングを中心に研究代表者の見解を考察として述べ、地域支援のあり方について要点をまとめた。

第Ⅶ章では、19年度に向けての「ハートクラブ」の課題や活動の方向性について展望を述べた。

第Ⅷ章「おわりに」では、研究代表者の立場で編集後記として雑感を述べた。

4. 倫理的配慮

18年度の「ハートクラブ」の活動は、研究報告書として作成することもあり、参加メンバーには、資料1「精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力お願い」という説明書と、資料2「精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力の同意書」を用いて、説明と同意の署名手続きを実施した。ミーティングに初めて参加する人がいる場合は、その都度趣旨を説明し、了解がある人には、同意書に署名後に参加していただいた。

ミーティングでの発言内容は録音され、言語化においては参加メンバーの意思を尊重し、また希望に添って匿名化を図った。研究報告書にはミーティングでの発言内容や参加後の感想が用いられることを説明した。報告書作成後は、録音したメモリーは破棄処分することを約束した。

また、この結果は、地域生活支援のあり方の提言には活用されるが、この研究以外には使用されないこと。研究への参加・協力は同意した後でも、いつでも取りやめができることを約束した。

Ⅲ ハートクラブ設立までの経緯と会の理念など

1. ハートクラブとは

支援センター「みさき」を利用する当事者や教育機関の教員、学生とスタッフを参加メンバーとして設立させた会のことで、当事者と一般には援助職といわれる者が協同して、精神障害者の地域生活支援のあり方を検討する活動拠点の場となっている。

今年度は山梨県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に参加する機会を得て、主にミーティングを中心に活動した。

2. ハートクラブ設立までの経緯

母体は、平成17年3月末に支援センター「みさき」を利用する当事者が呼びかけて、当事者の生活や思いを語り合い相互理解をする場をもちたいとして発足させた「精神障害者の人権を考える会」であった。支援センター「みさき」のスタッフは1名が相談役として参加した。その後、この動きを知った、支援センター「みさき」を学部生の実習の場として、また健康サポートボランティアとして活動し利用していた教育機関の看護学部の教員や大学院の学生が加わった。

4月、5月、6月のミーティングはまず日程を決め、テーマはその時どきで決めたり、進行役となったものが提案する形で進められた。

7月に入り、教育機関の教員より、山梨県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に応募してはどうかとの提案が出され、検討を重ねた。参加メンバーの中には研究費を活用して精神障害者の現状を知ってもらふ機会としたいという意見や研究費を活用するということで活動の自由が縛られてしまうのではないかという意見など賛否両論があった。

検討の結果、山梨県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に応募することとなり、教育機関の教員すなわち同大学の教員が研究代表者となって研究計画を作成し、7月31日に提出した。参加メンバーには研究の趣旨を説明したもの作成(資料2)し、当時

の「精神障害者の人権を考える会」の8月ミーティングの参加メンバーに呼びかけた。活動を離れる者がいたが、8割の者は残った。

同時に、この会が研究事業に参加するには、この会の理念や活動の目的を明確にすること、ルールをつくること、活動の実績として研究報告書を作ること、また何よりも参加メンバーのプロフィールや発言内容を研究報告書に掲載することから、研究への参加・協力の同意書(資料3)をとる手続きを行った。

ここで、会の名称「精神障害者の人権を考える会」に対し、『人権』という言葉は重すぎるのではないかという意見が出された。そこで親しみのある名称へ変更することとなり、案(その他候補として、「さざんかの会」「キンモクセイの会」があった。)をもちより、多数決の結果「ハートクラ」が誕生した。『ハート』とは日本語で、こころのことで、『クラブ』は仲間の集まりのこと。すなわち、「ハートクラブ」は“こころを通わす仲間の集い”を意味する。決定してからは、会の名称がカタカナであることから軽快な感じで親しみやすさや参加しやすさが感じられるという感想が聞かれた。

この「ハートクラブ」の名称は、会の理念やルールを先に決定してから、検討することとなった。

3. ハートクラブの理念の検討・作成

研究代表者とスタッフが中心となって原案を作成し、9月ミーティングに提案し、検討した。検討の結果、次のような3点にまとめられた。

- ①地域で暮らす人としての身近な生活の経験を話題にして、相互に理解していこう。
- ②マイナス思考をプラスに転じさせ、生活のしづらさを軽くするなどし、希望をもち明日に向かって今できることをしていこう。
- ③自分にできることをして、視野を広げ、人として成熟できるよう努めよう。

4. ハートクラブのミーティングルールの検討・作成

ルールについては、メンバーの中に他のセルフヘルプグループにも所属している者が、そこでのミーティングで使うルールを応用する提案を出してくれた。それを基に9月ミーティングで検討した。検討の結果、次のように7点にまとめられた。

- ①全員が話せるようにしましょう。
ミーティングの時間は限られています。独占せず時間も分かち合いましょう。
- ②人の話は誠実に聴きましょう。
途中でわりこんだり、さえぎったりしないようにしましょう。
- ③話すときは、『自分のこと』や『生活の経験』を自分の言葉で話しましょう。
- ④話したくないときは、「パス」できることを認め合いましょう。
- ⑤人の話に、非難、中傷、説教などはしないようにしましょう。
- ⑥ミーティングでは、『やる気』『心を開く』『正直になる』を心がけましょう。
- ⑦ミーティングで聞いたことは口外しないようにしましょう。

参加者のプライバシーや安全を守るためです。

なお、「ハートクラブ」の会の理念ルールは、資料4のように1枚にして配布された。

IV 18年度の参加メンバー

1. メンバー手続き

前述した資料 3「精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力の同意書」の5項目について理解をしていただいた上で署名をする手続きをとった。

2. 参加メンバーのプロフィール

今年度の「ハートクラブ」への参加メンバーは、県立大学看護学部に所属する研究代表者や障害者地域活動支援センターである支援センター「みさき」のスタッフを含め、全部で17人であった。ここで、8月ミーティングの後、一旦会を離れた仲間が、10月からのテーマ・ミーティングに参加するという感動があったことを記しておきたい。

参加メンバーのプロフィールは、匿名性を確保するために、希望に応じて仮名やニックネームを用い、生活背景、病気や障害、支援センター「みさき」利用期間や目的、趣味や目標、好きな言葉や自分を応援する言葉などについては掲載の許可をとり、以下に紹介した。紹介は、男性から女性へ、年代順とした。(以降、敬称を略した。)

○S.、男性、60歳代後半

支援センター「みさき」を利用して4年

○H.、男性、50歳代後半

支援センター「みさき」を利用して4年、病気になって25年を経過する

○山田太郎(仮名)、男性、50歳代前半

母親と二人暮らし、障害者となって2年、支援センター「みさき」を利用して1年
好きな言葉『仲良き事は美しき事なり』

○中村 修、男性、40歳代前半

母親と弟との三人暮らし、統合失調症を発症して18年、支援センター「みさき」を利用して4年、好きな言葉『努力』

○ポッポ、男性、30歳代前半

三人家族、統合失調症、支援センター「みさき」を利用して4年、利用目的は生活活動の一環、趣味なし、目標なし、好きな言葉なし、希望(大いなる)キレイな集団

○雨宮 学、男性、30歳代

大学で勉強しながらゴスペルの音楽活動をしています、好きな言葉『マイペース』

○要 順一(仮名)、男性、30歳代

一人暮らし、両親はN県で生活、支援センター「みさき」を利用して5年、「熱帯魚」の世話に明け暮れている、『宮崎 駿』のサインを大事にしている

○みさき健(仮名)、男性、20歳代後半

両親と三人暮らし、当事者として7年、支援センター「みさき」を利用して4年
精神障害者主張大会で発表経験あり、趣味は将棋と読書、今年の目標は安定した職に就くこと、好きな言葉『七転び八起き』『一期一会』『克己心』

○U.、男性、20歳代

支援センター「みさき」を利用して4年、趣味は読書、中学高校とブラスバンドをやっていた

○佐々木恵美(仮名)、女性、50 歳代後半

一人暮らし、ラピッドサイクラーとつき合って 23 年、支援センター「みさき」を利用して 8 ヶ月、趣味はスポーツジムに通うこと、好きな言葉『愛は勝つ』

○吉永百合子(仮名)、女性、50 歳代前半

夫と子ども二人との四人暮らし、十代後半に発病、途中で主治医と相談の上具合の悪い時だけ一時的に服薬を飲む時期もあった、現在 1 日 4 時間、週 5 日のペースで働いている、自分を応援してくれる言葉『その人が背負いきれない程の荷は負わせない』『春の来ない冬はない』

○清水恵子、女性、50 歳代前半

甲府に住んで 4 年目、単身赴任、子ども二人は独立、県立大学看護学部教員、テクノストレス症、支援センター「みさき」を利用して 3 年、健康サポートボランティア、趣味は山登り、自分を応援してくれる言葉『人生に失敗や無駄はない、経験から何をどう学ぶかはその人が決める』『具体的に動けば、具体的な答えがみつかる』

○浅田美幸(仮名)、女性、40 歳代後半

当事者として 17 年、支援センター「みさき」を利用して 3 年、趣味は動物を可愛がる事、今年の目標は早く元気になる事

○サクラ、女性、40 歳代前半

支援センター「みさき」を利用して 3 年、働く事って大変だなんてつかんしていません

○J. K、女性、30 歳代

家族と三人暮らし、支援センター「みさき」を利用して 4 年目を迎える、行ってみたいところは沖縄、今やってみたいことは海辺で昼寝がしたい

○M. I、女性、30 歳代

両親と三人暮らし、当事者、支援センター「みさき」利用はパソコンをマスターするため、趣味はフランス語を読む、ヨガ、目標は病気を治すこと、好き言葉『未来は予知できない、すべてはその瞬間である』

○三澤みのり、女性、30 歳代

看護学修士の学生(精神科看護師の経験あり)、目標は当事者の方から色々教えていただき価値ある活動をする人になりたい、趣味は山登り

V 18 年度の活動実績

9 月ミーティングでは、「ハートクラブ」の理念やルール決定とともに、10 月、11 月、12 月のミーティングのテーマを検討した。関心が集中したのは、「病気との付き合い方」「人間関係とコミュニケーション」「就労と自立」であった。1 月、2 月、3 月の活動内容は、ミーティングを進めながら検討することとした。

結果として、テーマに基づくミーティング活動は、1 回ごと完結させた。1 月以降の活動については、事業予算を有効に活用する方策として、当事者活動の実践の場を訪問あるいは実践家を招いて学習することが提案され、精神障害者の当事者活動では草分け的な存在である加藤真規子さんを講師に招く準備(1 月・2 月ミーティング)、講演会開催(3 月 1 日)、反省会(3 月ミーティング)を実施した。

以下に、3回実施したテーマに基づくミーティング活動と加藤真規子さんを招いての講演会の内容、反省会を中心に記述した。

1. 第1回テーマ・ミーティング

1) 月日・場所

平成18年10月19日(木)13:30~15:00

支援センター「みさき」

2) テーマ

病気とのつき合い方

3) 参加メンバー

12名

H.、S.、山田太郎、中村 修、雨宮 学、要 順一、みさき 健、佐々木恵美、浅田美幸、J. K、三澤みのり(本日の司会)、清水恵子

4) ミーティング内容

紙面の関係上、内容はテーマに関するを中心に精選した。参加メンバーの発言で「病気とのつき合い方」のポイントと思われる文には、研究代表者が下線を付けた。

——前半——

(Hによる話題提供)

T 県で出版関係の仕事に就いて、ノイローゼ・神経衰弱にかかった。仕事をしていたの、気疲れですよ。すぐに古本屋街を歩き回って医学関係書で、神経衰弱とノイローゼである本を買って読んで、慌てて古本屋街を通り抜けようとした時に、一枚の新聞紙が落ちてたんですよ。求人欄があったんですよ。そこにコックを求むって言ってね、コックの募集にこれだと思ってね、電話をかけて、これに通ってね。3交代の8時間労働のお店だった。ドライブインで働き始めたら一ヶ月も経たないうちに治っちゃって、ドンドンドンドン忙しいから、手順を間違えないように料理を作ったり出したり。そういった仕事をやっていくうちに神経衰弱・ノイローゼなんて全然頭に浮かんでこない以外治っちゃった。

家の方からは、オヤジさんが老いたから体が弱くなっちゃって、帰ってきたらどうだってね。レストランとか色々なアクセサリーの店とかあるから、兄貴も是非帰って来いって、R 町にドライブインを建てて、駐車場をアスファルトで舗装して、白い線を引いて、それでコックをやってきた。17~8 年間戦争の様な忙しさだった。金の方もたくさん貯まってね。手足を動かす職に就いたら治っちゃった。

30 歳代で、違う病気になった。急性アルコール中毒、ぶっ倒れるね。飲んだら最後、幻覚が出ちゃってね、どうしようもない。一気に自棄酒を3杯やった。夜二階に電気がついてないのに、女性3人の話し声がするんですよ。幽霊だと思った。腰は抜ける様な感じで、靴も履かず素足で飛び出して、幽霊「出たあ」って。丸の内二丁目から石和の笛吹川が流れてる土手まで逃げて行って、その女性たち3人が追って来ないなと思って、そしたら、こちらの方でキーンと金属音が聞こえて、ガラガラと耳の中がして、あれ？と思って、幽霊じゃないしおかしいなって兄貴に耳鼻科のお医者さんはどうかって相談したら、兄貴は精神科の方だって言って、薬貰って来てやるから眠れってね。それでA病院を紹介されてね、通院して25年以上ですね。A病院とB病院を通院して、全部で25年。

(司会)

今日のテーマは病気との付き合い方ということなので、Hさんの今の病気との付き合い方を教えてもらいたんですけどね。

(H)

帳簿を付けてると耳鳴りが、キーンと言って来るんですよね。それで、しょうがないからドンドン仕事をやるだけやって事務所を出て酒を飲んで、毎日だったんですよね。

(質問 1)

その症状が辛いので、お酒を飲んでたって感じですか？

(H)

そうです。少し酔ってくるとなんかいい気分になるじゃないですか。急性アルコール中毒で失敗してるから、ビールは大瓶一本で2杯くらい飲んで…。

(質問 2)

眠剤飲んでいらっしゃいますか？

(H)

眠剤は飲まなかった、最初はそれよりも眠れた。分裂症。原因が急性アルコール中毒で…。ただ仕事を一生懸命やっていれば良いと思ってね。

(質問 3)

社会復帰は？

(H)

社会復帰は、10年くらい経ったら1～2ヶ月静養入院して、2年働きに行き1～2ヶ月静養入院してまた2年働きに行く。それを10回繰り返した。

(質問 3)

まあ一般的に統合失調症と言ったら一日の労働は4時間から5時間が限度でしょうね。

(質問 4)

病気の事を真剣に考えた事があります？病気を治そうとか。

(H)

そういったことは無かったです。仕事をドンドンするだけで。

(質問 4)

僕なんかは、仕事をしながら病気を治して行こうと言う事を考えていた。

(質問 5)

今はどんな生活をされていて、キーンと言う幻聴さんとか、どう付き合って、皆さんに是非今の生活のうまく行ってることを教えていただいて…。

(H)

それがね、それまではうまく行ってたんだけど、ぶろくを見てね、飲んだら大変旨でコップにどんどん注いで一升空けちゃった。にがり酒ね。今度はぶっ倒れて、カーテンとか模様がおかしな物に見えたりし始めたんですよね。色もぐちゃぐちゃになって、それじゃ幻聴と幻覚ですよって言われて、その幻覚の時から今度は睡眠薬を入れて、断酒して下さって。今は、断酒は出来ているんだけど、幻覚が現れるから。夜間、側溝の脇の穴に頭から突っ込んでぶっ倒れて、血がだらだら流れて、意識不明。αの人たちも目が覚めれば治っちゃうよと二階の部屋に背負って、上げてくれて寝かせてくれて、朝起きたら案の

定、私には記憶が無くて、ただ酒を…飲み物を飲みに行ったら、後はどうなったか全然。

(質問 6)

今は、このままの状態でもいいとお考えで？

(H)

今日の状態はね。自分の人生については、これで自分には後悔はないし、自棄酒 3 杯と一升瓶のどぶろくだけは後悔してる。これが無かったら、良かったなと思ってね。

(質問 7)

今はどんな病気と付き合い方をしていращやいますか？睡眠薬のほかに、例えば朝昼晩のお薬ありますか？

(H)

飲んでました。睡眠薬を飲んで、幻覚を直す。幻覚が始まったら手に負えないから。だから幻覚が起こったら直ぐに 1 粒でも 2 粒でも、2 粒以上になるとひっくり返っちゃいますからね。今は尻に注射する。そして漢方薬みたいな、青い葉っぱが入ってるような、漢方薬咽喉に吹き付けて、水を飲んで、咽喉は苦いですけどね、いつまでも。元気にやってますね。1 年くらいはいい状態。

(質問 8)

今を考えてみて、生きがいてないですか？

(H)

生きがいて…。症状が安定していて。もう来年 60 だからね。今年 59 で、だから再チャレンジはできないね。今度は睡眠薬飲んでるでしょ。酒飲んじゃいけない。何か仕事をしようとする…。幻覚が出てからね…。睡眠薬飲んじゃう。一袋飲めば 5 粒は入ってて、合ってるから、いつも目覚めはさわやかだね。

(清水)

今、Hさんが話題提供っていうか、私はこんな病気との付き合い方をしていますを、過去の経験を含めてお話いただいたかと思うんですが。それに対して皆さんが意見と言うか自分の付き合い方に参考になったり、イヤ自分はこうしてるというの也能けるといいように思うんですが。どうでしょうか？ 今ちょっと前に進め方みたいところです。

(司会)

今かなり幻聴がある方って？常にありますって方？

Hさんも参考になるかもしれないので、皆さんが差し支えが無かったら、この後はお話していけたらなあって思ったりします。他の方の付き合い方とかも聞けるといいですね。

—— 後 半 ——

(H)

分裂症は分かるけど、今度うつ病の人の体験談を聞きたい。

(司会)

Hさんからうつ病の話聞かせていただきたいと、どうでしょうか？

(みさきによる話題提供)

僕の話でよければ…、20 歳代後半です。20 歳の時発病しました。僕の場合は退院してからの話なんですけど、薬が合わなかったっていうのがあって、波があるんですけどね。良い時と悪い時の波があって、退院して直ぐの頃、よく爆発して親に口論して、自分の悪

い状態を乗り切った。退院して直ぐの頃は死にたいとか考える前に今の状態を保ってられない、何も考えられない状態だった。最初は薬で抑えつけられてる状態だったんですけど、時期がくると変化するんですね。薬が自分に合うと考えられるようになると、状態が悪くなくても爆発しなくなる、調子悪くなると死にたいな、何かにぶつかるダメだなとかマイナス思考が強くなる。調子が良くなってきて、なんかいい事があったり、なんかうまく行くと、これで良いんだって満足できる気持ちもあるんだけど、それが消えかけて自分がまあ頑張っに行こうかという気持ちになって、それが普通からハイになっちゃう。ハイのときから今度そうになっちゃうんですけどね。ハイになった時、自分が一番困るって言うか苦しいって思うのも、何か自分が挑戦してる時に、そこで挫折を味わったり、夜になると「ああ死にたい」って。

病気になってから思うんですけど、行ったり来たりの繰り返しなんですけど、それをもってまた頑張っってという波なんですけども、入院して…通院してから7年になります。今はパソコン習ってるけど、ダメだなんてありますけど、状態が悪い時に。自分で割り切っ、しょうがないって自分で境界線を付けて、それで要求もあるけどしょうがないから、それを受け入れて今度どうすれば良いかなって考えて、病気と距離を置くようにしたんですね。自分で受け入れられるって言うか自分の立場が分かるっていうか、自分はこういう状態なんだなって把握できて、こういう時はこうすればいいんだって対処法が少しずつ分かってくるから、それで万一調子悪くても悲観せずになんとか耐えてるっていうか、過ぎ去るのを待つっていう感じで、性格的にそれを耐えて止むのを待つ感じで。それで止んだらまた良くなるから、それを繰り返しやってる感じが今の現状です。 以上です。

(雨宮による話題提供)

私も、うつ病という正式な病名ではないんですけども、今も体調が悪く、身体が鉛のように重くなって、身体がきついっていう「SOSのサイン」を出すんですよ。それに従わないと、無理すると後でリバウンドが来て、すごい落ち込みがひどくなったりするんで、そういう時、休めるスペースとかで30分なり休むと、だいぶ回復するんですけど、そういう場がここは福祉施設だからあるんですけども、色々な活動の場所でそういうところがあったら良いと思うんです。体調がきつい時は、席をはずれて休むように心がけていますね。それが今の病気との付き合い方になりますね。状態が悪い時は、ゆがんで物事をとらえてしまうことが結構あって、普通に考えればもっとスマートに結論づければいい事を、悲観的に考えたりだとか癖のある考え方をしちゃったりとか、そう言った事があるんですけども、ある程度状態が良くなって考えてみると、やっぱあのときはちょっとマイナス思考というか、正しく現実認識をしてなかったということが結構あります。健康な人にもあると思うんですけども、そういうのが極端になって、長期間になるとやっぱ病気の症状がけっこう出て、ジレンマに陥ってるのかなって感じがします。以上です。

(司会)

病気と距離を置くって、どういう？

(みさき)

距離を置くっていうのは、今までは自分の状態が分からないから頭が働かないんですけど、例えば自分を客観的に見る。もっとうまく言えば、自分を違う視点から見る。だからもって他人任せになるような感じで、客観的に見てこういう状態なんだって言うことで距

離をとる。分かりますか？

(雨宮)

僕もそれ、心がけてます。

(みさき)

そういうことで、自分ばかりでなく、周りの状況を見た上で総合的に判断することを、距離を取るって考えていただければよろしいかと。

(雨宮)

そういう視点が持ててるときは…結構。

(みさき)

安定しますね。

(雨宮)

ちょっと具合悪くなると、そういうのも分からなくなってしまうて、客観的に見る目も無くなって、パニックとまで行かないにしても自分を見失うことも度々ありますね。

(みさき)

そういう状態になると、アリジゴクみたいに這い上がっても這い上がっても悪循環になっちゃうんですね。そういう時はどうするかって言うと、そっとしておく、ほったらかすって言うわけじゃないけど、触れないようにすることで、治まるまで待つしかないって、自分で分かるようになった。それがやっぱ…、勉強になったかなと思います。

(質問 9)

アリジゴクって言ってたんですけど、横になるとかじっとしてるようなことは？

(みさき)

そういう時はやっぱベッドとか、横になったりして自分の好きな音楽聴いたりとか、とにかくストレスを溜まんないような状況に置くことで、少し気分を落ち着かせることで、そんな時にパソコン習ってるんですけど、パソコンやったりすると、かえって逆効果なので、休んだりするのが一番じゃないかな。

(司会)

幻聴とかの話が出たけど、今丁度、早めに調子が悪いつて事に気づいて、上手に休むことが大事ですよって事を教えてくれたじゃないですか。例えばさっき話をしてた幻聴を…とか、ふとした時に出てきちゃうって事ですよね。

(雨宮)

僕の場合は休めばある程度回復するんですけども、統合失調症の幻覚とか幻聴とか妄想とか起こったとき、どういうふうに対処しているんですかね。睡眠薬を飲んで寝るって方法も一つあると思いますし、統合失調症の場合そういう時…うちの兄とかは統合失調症なんですけども、頓服を貰ってて、症状が出たとき、頓服を飲んで対応するようにしている。

(H)

私も頓服を飲んで治ったこともある。

(中村による話題提供)

残念なことに症状は薬でなければ治せない。いくら当事者同士でも、優しい言葉をかけても、症状は休まらない。だから結局雨宮さんのように目を瞑って休んだ方が幸せなんだ。今僕は症状はないんですけど、症状はなく現実をもっと近くで考えるようになるから、何

を言ってるか分からないような現状なんですけど、夜今通信制の高校生をやってますけど、今勉強して自分なりに、寝るときに幻聴があると、本も読んでるので、治らないんだな。努力したからね。絶望感とか症状が出ないとどうしても現実を考える時間のパーセンテージが多くなってくるから、そうすると絶望なのか、どうしようもない。だけどやっぱり治す努力は続けていかないと状態は保てない、僕は努力が好きなんでね。

やっぱしこのまま薬で…自分の状態を把握して、一応仕事だけは支障にならないように、先生と薬の調整をしながら許可を得て、働いてる時は1回に7回とか8回とか飲む事もありました。一日症状が出ない状態になるまでは、僕も15年費やしました。僕はC病院に17年、D団地に引っ越してB病院に代わりましたけど、兆候は分かるんですよ、だからちょっとでも感じたら飲むようにして、時には病気なんて事も忘れてはしゃいでた事もありました。働きながらこもることは無かったですね。ちょっと症状が出るなどと思ったら、薬のケースを持ち歩いて、6回分入るので、それを全部飲んだこともありますよ。

最初は寝込んでいて、幻聴が急に耳元でしだしたんです。おかしいと自分で思って、家の中の物を全部外に出しちゃったんですよ。夜パトカーに連れられて、気がついたら檻の中で、そして入院して、半年入院しましたらね、かなり重かったですよ。退院してデイケアに10日行って、こんなことをやってても、自分のためにならないと思って、自分で部屋を借りて、最初にしたのが大工の見習いなんです。学歴が無いと言うことで、それを2年やってましたけどね。高い所が苦手だったので、上れなかったのが断念しました。

(質問 10)

そうやって身体を動かすと、それは病気との付き合いでは、良かったですか？

(中村)

大工の時は、そんなに悪く無かったです。先生は軽い方ですって言って。夕方頃になるとちょっと思考能力が低下するみたいな。今考えると。あるよね。

(みさき)

ありますね。思考力は…

(中村)

統合失調症になるとそれがあるから、労働は無理なんです。

(雨宮)

だから会話が成立しないとかね。

(中村)

何も出来ないですね。少し状態が出た方がまだいいんだよ。症状が無くなっちゃうとほとんど現実ばかり考えちゃうから、一般に今どう考えているかと言うと、健康者がライバルみたいに考えてます。そういう考えを持ってから出ないですね。現実をちゃんと見て、途中で辞めてるから、今高校生をやってるって事は、過去の中途半端な事を一通り終えてから、また第一歩を踏めばいいんじゃないかな？あれもこれも極められるわけも無いしね。英語の単語を全部を覚えるのにも、かなりの年数が掛かると思うんですよ。小さい時ドモリという事で、話せないという部分があって、高校生の時に商業だったけど、就職にかなり迷ったんですよ。話せないって言うことで…かなりダメでした。中学校の時は公務員になりたかったんですよ。やっぱり話せないからね、どれもダメになっちゃうから、結局今考えるとただ生活のために一生懸命仕事をしてきて、夢とか無かった訳じゃないんだ

けど、全て通り過ぎちゃって、今症状が出ないだけでも、努力してよかったかな。どもりはここまで話せるので、喜びはつかの間で、やっぱり今度は精神科ですよ。糖尿病も、更に最悪かどうか、あとは癌を避けたいなど。いつも障害が邪魔をしていました。

(要による話題提供)

偶然なんですけど、このごろ、こもる時間が増えたんですよ。それでこもっていたら部屋は汚いし、何も良い事は無くて、嫌な事ばかり考えていると、段々顔に表情が無くなって、うつ状態になって来るんですよ。こりゃダメだと思って、直ぐに家を出て、こういう所(支援センター「みさき」)に来て話して、人の話し聞いてると表情が出てきて…

(みさき)

そこんとこ、コミュニケーションってのはすごく大きいことですよ。

(要)

独りになるっていうのが、すごいマイナスになっちゃうんですよ。同じ共感できるものを持ってるとか、病気だって事だけで、心が開けるんで、そういう人と会ってるだけでも、独りでこもるよりは、その方が精神衛生上良いつて感じますけど。

(雨宮)

病気との付き合い、健康な人でも言えると思うんですけども、信頼のおける人間関係っていうのがあって、それでコミュニケーションをとる時間があるっていうのがライフスタイルの中にあると、かなり安定してくる。ちょっと極端に一人の生活になったりすると、精神的にストレスが溜まるケースって、結構あると思います。そういうバランスを僕も取るようにして、なるべく快適に、バランスを常に考えて生活を送っていますね。

(清水)

一人暮らしだと、人と話さない日曜日ってあるんですよ。次の日とか実習とかに行くといっぱい喋らなきゃいけないって事があるんですけど。話しながら自分の調子が分かる、人に話す事によって自分がこんな調子かなって分かるので…

(要)

まとまりますよね。自分の考えとか、今考えていることとか、人と話すことによってまとまるって言うか、だから、あっ！あれ？今病気っぽいぞとか、それで初めて分かるんですよ。一人でいると誰も注意してくれないから分からないんですよ。だから、嫌なこと考えてしまうくらいだったら、外に出て人と会ったり、何か見たりして時間を使っています。

(佐々木による話題提供)

ちょっと私いいですか？入院暦確か22年大阪で発病したんです。そううつです。そううつもラピッドサイクラーといって特殊な病気です。うつからそうへ、ぴっと上がっちゃう病気なんです。D記念病院にかかっていたんですけども、その頃22年前はキチガイ病院・病気ってされちゃうので、東京の方に主人は転勤届け出して、トラックの運転手でも何でも良いから私を守るって言って越して来たんです。それでE病院に行きました。そして3年経つとどういう訳か何かが起きちゃって、私が他の病院に行くと、私の気分が高いって分かるから、そこの先生は応じてくれないんですね。主人は単身赴任で山梨の甲府に来たんで、私は母の世話と主人の世話で、3日4日の生活をしていたんですね。そしたら倒れちゃって、寝込んじゃって、病院をどうしようかって時に、娘が探してくれたB病院でF先生と会って、うつの時にも自殺したいとかそういう気持ちにもならなくて、ハイの時も

はっきり怒ってくれるし、もう私にしたらこの先生について行こうって思って、今は一人暮らしで、主人も我が家はあるんですけども、主人も働いて皆別々なんですけども、娘も一応いるんですけども、山梨に。心配でいてくれるんですけども、仕事がシャトレゼなんで、あの娘はパティシエをしたかったんですけど、親孝行娘で。どこにいるか知らないけど車で20分の所にいるんで、メールだけの交換でしてるんです。

だから私はメル友はいっぱいいるので、病気を知っている友達も居てくれるので、その人だったら12時まで起きているから、いつでも寂しかったらメール下さいって、大阪のお友達で。あと前の時の30幾つかの若い男の子なんですけども、12時までには起きてるから、眠れなかったらメールして下さいって。私が普通の人だったら本読んで眠れるかもしれないんだけど、私は眠れなくて、メール打っているうちに眠気が差すんです。そうするとそれは消去にして寝ちゃうんです。本当にF先生にお会いできたって事がありがたい。先生が必ず治すって言うてくれて、入院もさせないって約束の下に、今に至っています。そしてこの会に来てすごく幸せです。

(雨宮)

信頼できる医師っていうのは、本当に要ですよ。病気と付き合ってくれて、主軸となる要ですね。それがまず欠けていると、本当良くなるものもね、結構変わってくる。僕も医者には恵まれてて、僕の意見も尊重してくれたうえで判断してくれるので、そういう面では良いですけどね。でも本当そこでギクシャクしている人だと大変だと思いますね。

～中略～

(要)

家族って言うことでいうと、私は5年前にN県から山梨に出てきたんですけども、N県にいる時は本当に父親と、その父親も病気の事を分からないので、言葉の暴力と言うか、向こうは大して思っていないんだけど、こっちが深く受け入れちゃって、傷つけられたって感じに思っちゃって、こっちも病気だから優しい言葉でなければいけないですよ。そういう時に限って大きく傷つくんですよ。それじゃいけないと思って山梨に一人暮らしさせてくれた、それで両親と距離を置けるようになって、今じゃ本当に感謝してるし、向こうも余計分かってくれて、ある意味距離を置いたということが僕の病気では転地療法というか、場所を変えたということだけでもしがらみが無くなりましたし、すごく僕は…

(みさき)

僕も病気になって、入院するまでは両親に病気の事を受け入れてもらえなくて、言葉の暴力…まあ体を殴ったりは無かったんですけど、言葉の暴力はすごく耐えられないなって、入院になったんですけど、病気を受け入れられてもらえないっていうのが一番辛いことで、そうすると自分ひとりになっちゃうんですよ、家族を敵に回したっていうか一人だからこっちが不利になって、向こうは二人だから。こっちが口論とかしても弱い立場にいるもんで、必然的に泣き寝入りというかダメになっちゃうから状態がどんどん悪くなっちゃってまた症状が出るっていう悪循環の繰り返しで、今は病気の事を分かってくれるし、両親もそう言う事をわきまえた上で接してくれるので感謝しています。以上です。

(雨宮)

病気を持ちながら生活していく上で、周りに理解があるのとないのと生活が全然変わってくると思うんです。本当は周りに理解があったら健康にある程度過ごせるはずも、周り

に理解が無くて正しい事じゃ無い事をなんか指摘されてるとストレスになって、病気がジレンマに陥ってしまうことも結構あると思いますね。理解は必須ですよ。休養しているのも怠けているととられたりとか、非活動的になることもあったりするから。そこを叱咤激励されたり、頑張renaさいとか言われると…。うちの場合は親は理解あるんですけど、親戚の伯母さんが理解無くて、頑張れ頑張れって、自立しろ自立しろって、それでもすごいストレスなんです。半年に一回来るんですけど、すごい負担になるんですよ。それがもし家族だったと思ったら、たぶん僕もまた再発して、すごい症状が重くなって生活してるなと思いましたね。

(Sによる話題提供)

私はですね、統合失調症、早く言えば精神分裂症。それは私は自分なりに意識はするけど、じゃあ他の人はそういう病気を持っていないかと思うと、普通の人でも精神分裂症と言う病気は持っているんですよ。ただ精神分裂と病名を付けられると、今までの症状が幻聴とか、そうとかうつとか、絡むって事。それを自分の気迫で突っ張らんと、どうしても…だから情から真剣に人から移されないように自分を意識して、それなりに自分の道をたとうと。そういうやり方で行ってるんですね私は。

(H)

Sさんがそういう人だと思わなかった全然。本当に長い付き合いだけど。20年以上知ってるけど、全然思わなかった。

(S)

決心しないと無理。

(H)

そうですね、決心が必要ですね。

(S)

決心しないと続かないですよ仕事は。病気と付き合いながらの仕事は。

(質問 11)

今は失礼ですけど、どういうお仕事されているんですか？

(S)

あの仕事は、もうアレしちゃって、人目の悪い話ですけど、もうこう言う病気やったし、年齢的に昭和の生まれで、どこへ病気が治って行ったから、「それじゃ社長、お願いします使ってください。」と言っても、そう言うことは受け付けない年齢になっちゃってますから、今は年金か若い時に稼いでいた厚生年金を、社会保険事務所から保護受けて、障害者を持った自分だから障害者年金。その二つで。田舎が米を採るからお米を運んでもらったり、野菜ものを運んでもらったりして、自分重視で炊いたりして、自分のやりたいって言うかあまり自由になっちゃっても、この病気には良くないから自由になって、自分で自由にしておいて、貰ったり食ったりして、食べているんですけどね。私には子供も何もいないです。私は病状が皆みたいに出た時に入ったんじゃないんです。身体が弱り切って、そして内科の病院へ、運動しながら治す必要ないだろうけど、C 病院の昔の牢獄へ入って、ちょっときついけど…身体を救われたって言いますね、今になれば。先生たちに救われた。本当は捨てておけばもっと年を取っちゃって人生が終わる。病気は環境が生み出す。環境が生み出す病気があるから、それに交わらないように自分の固い決心と、自律神経をちゃん

と整えておけばそんな変な状態にはならない。

(司会)

今日は皆が共通して、環境のことを言ってくれていたような気がするんですけど。

(雨宮)

ストレスは大敵ですよ。いかにストレスを溜めないで気持ちよく過ごせるか。仮にコミュニケーションを取る時間であったり自分の趣味を持ったりだとか、ある程度お金があることであるとか、住居が落ち着く物であったり、基礎的な生活基盤を生かされた上で、自分の生きがいとか見つけないとより良いと思いますけど。無理に就労の事で皆焦っている人がいるんですけど、それがストレスとか負担になるようだったらあまりそこは意識しないで、自分の興味のある事を、楽しいと思える事を、少しずつやっていくというスタンスでも良いと思うんですけど。そこを、あまり就労ばかりで、就労は生甲斐で楽しいと言うのは良いんですけど、そこに拘りすぎると病気との付き合い方で、かえって負担になるケースも出てくるんじゃないかなって思うときありますね。

(司会)

時間が押しているので、一人一言。

(三澤)

生の声が聞けるのが本当に貴重で、もう一回じっくり思い返して考えたいと思います。

(佐々木)

この会に参加して、とても良かったと思います。これからもよろしくお願いいたします

(H)

私は、キチガイと言うのは存在しないと小さい時から考えていたんだけど、こういう病気と精神科が多いのに驚いちゃって、ただそれだけです。

(山田)

私は脳挫傷で、怪我してこうなったんですけど、自分の病気を認めました。認める事にしようと思います。月並みなことを前向きに育てるって事になります。終わりです。

(清水)

昨日は精神障害者の主張大会だったので、皆さんお疲れで、今日集まるかなって、余計な心配していました。逆になんか皆さんの病気との付き合い方の話を聞いて、これは本当に病気があるとか無いとかの話じゃなくて、自分と向き合って、どう生活するかっていう問題で、自分自身も考えさせられ、唯一の話を聞けてありがとうございました。

(浅田)

病気との付き合い方ということで、皆さんの病気の話から始まって、工夫をしていることでまず感想を。家庭に入ってもそうでしょうけど、一人暮らしの人であれば、一人暮らしの生活がどういうふうに、何か楽しくやって行ける色んな話を聞けて、私自身も病気と言うかね、自分自身の生活していく中で、参考になりました。ありがとうございました。

(みさき)

今日この会で話したい事がある程度分かったので、良かったなと思います。次回も話せるようにします。ありがとうございます。

(要)

こういう会はすごい皆、いつも思っていることとか、意外と言えちゃったりするので、

こう言う機会はすごく大切だと思います。またお願いします。

(雨宮)

私もある程度病状も回復してきて、色々活動的に過ごしているんですけども、演劇であったり、音楽演奏会であったり、大学の勉強であったりするんですけど、図書館とかで勉強しているんですけど、一人って言うのは限界があるんですよね。どうしても人と交わりたいと欲望も一方であって、そういう時にこう言う場があると、皆さんとゆっくり意見交換とか出来て、すごい心温まる貴重な機会だと思いました。これからも大切にしていきたいと思います。ありがとうございます。

(中村)

自分細かいので苦しんだり苦悩したりする日々が多いんですけど、人生の終わりに生きていて良かったなと思える人生にするように努力は続けていきたい。

(佐々木)

皆さんの体験談、体験したことを励みにして、まだまだ自分の道もなんだか開いていけるんじゃないかなという実感が湧きました。以上です。

(みさき)

なんか皆真面目に考えていますね。人それぞれ…なんか。病気にね…

(K)

病気にならなきゃ考えなかった事がね、精神科だからあるんですよね。普通の病気じゃ治ればいいんで。

(雨宮)

こういう病気だから余計、そう考えざるを得ない状況に追い込まれるんじゃないかっていうのもあると思うんですよね。他の病気だったら、例えば手を折ったとか、治るのは手術とかしかないじゃないですか。こういう病気は自分自身のもっていきようもあるし、薬もあるけど、自分の考え方も左右されるんで、そういう風に追い込まれるっていうか、そういう状況にさせられちゃうのもあるんじゃないかな？っていうのはあると思います。

(中村)

これからやっぱり差別するんじゃなくてね、精神障害者の味方になってくれる人が一人でも多くいたらなあ、楽しくなるかな…みたいな。

(K)

ともかく身内がね、身内が特に理解してくれれば助かる。

(中村)

就職一個考えてみてもそうだよ。言っちゃうと精神に異常があると、やっぱり心配するしさ、何かあったら遅いしさ、社長が考えればやっぱり就職が出来ないことも納得するし。まあ、これからもお願いします。

(司会)

以上で終わらせていただきます。ありがとうございました。

(全員)

ありがとうございました。～拍手～

2. 第2回テーマ・ミーティング

1) 月日・場所

平成18年11月16日(木)13:30～15:00

支援センター「みさき」

2) テーマ

人間関係とコミュニケーション

3) 参加メンバー

9名

山田太郎、中村 修、みさき 健(本日の司会)、U.、吉永百合子、浅田美幸、J. K、三澤みのり、清水恵子

4) ミーティング内容

紙面の関係上、内容はテーマに関することを中心に精選した。テーマのポイントと思われる参加メンバーの発言については、研究代表者が下線を付けた。

——前半——

(司会)

まず、近況報告を話してもらいましょう。時計回りで挙手された方からよろしいですか。

(U)

近況としては今、今年から仕事を始めて毎日多忙な日々を過ごしています。それで、色々ありますが、なんとか頑張っています。ただちょっと、休みが日曜日だけと…ちょっともう少し休みがあれば良いな。土曜日と祝日が出勤なんで、ちょっと苦しいかな。

(みさき)

今日は司会やっていますが、近況報告ということで、今年になってからパソコン教室に通うようになって、約半年以上過ぎたんですけど、ワードが受かりまして、今エクセルを習っているところです。もう一つバレーやってそれで頑張ってるっていますね。

(中村)

近況としてはこれといって別に症状もなく、学校も終わり卒業できるみたいな、その間具合が悪いかは無かったです。糖尿病なので調子が悪いのはありましたけど、最近は、自分の残りの人生をまあ自分の信念に基づいて生きることが楽しいって最近感じるようになりましたね。それだけでも、生きていく自信はだんだん…できるようになりました。

(三澤)

近況ですが、たいした変化があったでは無く過ぎてしまったんですけど、久しぶりにここに来たんで、よろしくお願いします。

(山田)

57歳になりました。どういう訳か脳挫傷で気がいたらベッドの上で、何がなんだか分からないで、記憶喪失で弟に連れて来られて、病院でここを紹介されて来ました。

(吉永)

実は今入院中で、子供たちも就職しまして、ちょっと家庭の環境が変わってきたので、自分も生き方をちょっと変えたり、考え方をちょっと変えたりしなきゃいけないなと考えているところですけど、ちょっと疲れが溜まって短期休息入院をさせてもらっているんです。また元気になったら自分の余生というと大袈裟ですけど、これから自分のために楽し

いこととか自分のやりたい事なんかをやっていききたいなと思っています。

(清水)

私の最近、大学3年生の実習指導でC病院に行っていました。ちょうどそれが先週まで毎日あったのと、つい最近、地域の皆さんに健康講座というのでしょうか？心の健康についてお話をさせていただく機会がありました。応援に来ていただいてありがとうございます。人前で話すっていうのは、普段授業でも話していますけど準備をしなきゃいけないって、ちょっと大変な応援に来ていただきましたので、あっという間にその日は過ぎましたが、やっぱり疲れましたね。

(K)

日程が変更になったので、声かけ不足ということもあって、ちょっと人数が少な目ですが呼べる人を確認したりしましたが、すみませんでした。私のまわりでは、皆さん周りが風邪引きが多くて、どうですか皆さん大丈夫ですか？是非気をつけていただければと思います。「みさき」は10月1日から障害者地域活動支援センターになりました。そんなに変化はないんですが施設利用料が、来年に向けて若干変わることはありますが、活動の内容自体はまた皆さんと話し合っ、すすめて行くような形になると思います。11月12日にイベントが色々目白押しでありますけれど、皆さんと楽しんで一緒にやっていきたいと思っています。

(司会)

近況報告が終わったところで、本日のテーマの人間関係とコミュニケーションということで議題に入らせていただいてよろしいでしょうか？

(Uによる話題提供)

今年から仕事を始めて、就職して人間関係っていうのは、色々あるかなと思いました。自分が巻き込まれることも多いし、仕事してて色々な意見の食い違いとか、そういうのが出てきちゃったりすることかありますが、深くはない、人間関係(の問題)は今のところはない状態です。やっぱり上の人達にコキ使われてそれはまあ、どこの会社に行ってもそういう事はあるんですが、何かあった時は社長に言ったりとか。社長さんがすごくいい人なんで優秀な方なんで社長に言ってます。自分としてはやっぱり、もうちょっと勉強すれば良かったなっていう部分が仕事やってて思いました。大学まで出ているので、そういう所は大卒生らしく、やっぱりやるべきだなっていうところは、仕事をやってもつくづく思うし、中学高校でブラスバンド部やってたんで、そういうのも生かしていかないとつくづく思いました。

人間関係とちょっと違いますが、仕事を覚えないうけなかつたりとか、ちょっと休みは欲しいな。そういう部分があつて、精神的な病気なので休みが欲しいな。だけどまあこれから少し仕事が落ち着くので大丈夫かな。夏は忙しいのを一回乗り越えられたので、来年はもっと忙しくなると思いますが。

(質問1)

ちなみに何のお仕事？

(U)

G会社に勤めています。タオルとかお絞りとかマットとか、ホテルのマットか、そういうのを洗濯する会社で、あとは一般クリーニングの事業を結構H方面じゃ大きいですね。

N県の方まで荷物が着たりとかするんで、LとかOとかPの方とか、一般クリーニングじゃKの方まで事業を展開している、今成長している会社なんですけど。この会社は障害者も数人いるんですけれども、やっぱり皆優秀だなんてやっぱり、社長がしっかりしているから会社的にも優秀だと思います。

(質問 2)

社長さんの外にも、中間的に仕事の内容教えてくれたり、悩み事を聞いてくれたりは？

(U)

基本的には社長さんなんですけれども、何かあった時には色々な人に言って下さいって。皆仕事が一杯一杯だからなかなか相談できない。

(質問 3)

与えられた仕事をこなすだけでね。

(U)

助かったことには、同い年の人がいるので、そういう所がコミュニケーション取りやすいな。年齢が近い人ですから。皆結構長続きしてる人が多いので、頑張れる会社だなと。

(質問 4)

ちょっとだけ聞いてもいいですか？最初のお話の中に意見の食い違いがあったりする話をされたと思ったんですけど、どんな食い違いを実際に体験されているの？

(U)

意見の食い違いと言うよりも考え方が違うっていうような。初めは違う部署いたんですけど、普通じゃ上の人に意見を聞くじゃないですか。だけどそんなの聞かなくて良いっていう人もいるし、そんなに重大なことじゃないので、別にアレなんですけど。

(質問 5)

中で仕事のやりにくさっていうのがあるんじゃないですか？

(U)

ありますね。今は落ち着いてやってる。なんとか。

(清水)

凄くお疲れになるんでしょうけど、同じ同年齢の方がいらして、コミュニケーションが取りやすい方もいるって聞くと、良かったかなとお話を聞きました。

(三澤)

私も就職をし始めたときに、外来で働いてた時に、頑張り過ぎて、結局体調崩して、具合悪くなっちゃったんですけど、そういう事は？全く無くスムーズに入っていた？

(U)

イヤイヤやっぱり具合悪くなりました。3ヶ月くらいが一番きつかったですね。

(質問 6)

今ちなみにどれぐらいですか？

(U)

7ヶ月目かな？

(司会)

その辺所長に相談したりとか、職場の上司にうまく相談しながら、大変な3ヶ月目を乗り越えてきたって感じですかね。他に意見のある方は？

(吉永による話題提供)

発病したのが17歳なんですけど、もうその頃からもうこう言う病気にかかったら結婚と言うことは無理だと諦めていたんですけど、出会いも幾つもありましたけど、みんな断って、病気ということも言うのが嫌だったんで、違う理由で色々縁があったっていうか、お付き合いした人も断って来たんですけど、結局今の主人と職場で知り合ってどうしても結婚をって事で結婚したんですけど、本当に自分では苦勞の連続だったような気がしてたんですけど、今は、さっきも自己紹介で言ったように入院してみると、入院も20歳の時からずーっともう65歳までしてるって言う人が同室なんですけど、そういう方とか入院をずっとしている方に比べれば病気でありながら結婚できたり、子供が二人男の子女の子が産めたり、その子達が発病しないで順調に育って就職も出来たって事が、苦勞はしたけど本当に幸せだったと凄く思えて、思い方一つで同じ問題でも捉え方一つで随分違ってくるんだなと思って。

主人との関係も、私が上手に会話が出来なかつたりしていたんですけど、これからは離れてみて、私逆に支えられている部分がいっぱいだと思うので、そういう事を感謝の言葉をすごく幾度も言って行こうと思ひまして、不満とか、そういう物ばかりぶっつけていたけど逆に見方をプラス思考に変えれば同じ見るものも全然違う物に見えると思ひまして、プラス思考で考えて感謝の言葉をいっぱい話していけば、また夫婦の人間関係も、かなり違ってくるんじゃないかなんて今は思っています。近所の人たちは、私も17歳からずっと病気してて婿取りですから、ずっと同じ所に住んでいますけど、本当に温かく見守ってくれて、本当に私は幸せな方だなと思ひます。普通に話もしてくれますし、私も飾らずに色々な話もししますし、垣根を作らないで自分でも病気と言うことも意識しないで話せる自分と言うのが本当にありがたいなって。周りの方がいい人が多くて、理解してくれていることが。本当にありがたいなって思っています。以上です。

(司会)

はい、ありがとうございました。他に意見のある方はいませんか？

(清水)

感想を。今…なんか凄いなって思ひました。ご自分の病気の事を教えてくださったんですけど、ご主人に感謝の言葉を言う、自分の病気っていうものを、こういう風に捉えていくと違ってくるというプラス思考の見方を話をされたんですけど、私は夫に感謝なんて言葉をしばらく(言っていない)、単身赴任で離れているっていうこともあるんですけど、なんかジーンとききました。ありがとうございました。

(吉永)

いつも一緒にいたりすると、良さは分からないけど、三日離れただけで随分良さは見えてきたっていうか、文句ばかり私言ってたけど結構支えられてる自分の方が多いいじゃないかって思ひましたから、本当に見方一つで随分夫婦だけでなく友達関係とか近所の関係でも、見方一つで随分プラス思考に取れば、すごくうまく展開していくんじゃないかとすごく気づきましたね。

(司会)

また意見のある方はいらっしゃらないですか？

(中村による話題提供)

人間関係で、自分がもし悩んでいるのであれば、やっぱり自分から相手の面に入る努力をしないとだめで、友達がいなかったら自分で友達をつくる努力を。自分で行動しないと何も現実是不変だと思ってしまうので、その辺は道徳なんかも必要だし、自分で変えていかないと仕事なんかも周りが認めてくれないと、愚痴や不満が出るし、不平不満も出るだろうし、聞いている方も良くないし。人それぞれの人生観で考え方も変わってくるんで、自分を変えるのは自分だって事です。人生っていうのは自分との戦いだから。人間関係にしろ色々な事が勉強だと思うので、社会的な事は別に学問だけが勉強ではなくて、色々な事を努力すれば次から次へとやりたい事も出てくるし、それなりに努力しなければ何の結果も着いてこない。結局何も変わらずに後悔する人生になってしまう。やっぱりチャレンジ精神というか、そういうものも意欲を持ってマイペースでも続ける事が自分の自信にもなるし、生きて行く場にもなるんだと思います。そういうのもコミュニケーションを自分から取っていくようにしないと逆に逆になっちゃう。それは引きこもりになっちゃうからね、自分の殻に閉じ籠るという事は、結局それは引きこもりになる可能性が高いと思う。決して自分を偉い人間だなんて思わずに、努力していければ段々立派な人格なり、それについて世を去る時、良かったなと頑張っただけが良かった人生だったなと思えるような生き方をしたい。みんなと一緒にの事をしたいとは思わない。僕の生き方で毎日納得行くように、自分で家族のことを考え、自分で明日の用事を探して、今やってますけどそこには何も無いですね。自分の生活もお小遣いって、あつてない様なものだし、災害時には僕のお小遣いから回す様な形なんですけど。だけどそれは結局、父は十年前に死んだんですけど、全然後悔はしてなかったんで、死んだ時も直ぐには帰れなかった。仕事をちゃんとやってから帰りましたけど。お袋に対しても、兄貴も同じ病気なんですけど、結局僕がこんな状態なもので、僕しか出来ない…母に対しても兄に対しても悪いことを言えばキリがない。今出来る、してあげられることをして、結果は後悔だけはしたくないといつも思っています。そういう生き方をしています。みさき君の意見は？

(みさき)

今日は司会やるからちょっと控えていようかと思っていたんです、中村さん先にどうぞ。

(Kによる話題提供)

今日は人間関係とコミュニケーションという事ですけど、私個人としては結構人見知りだったり苦手なものも結構実はあるんです。そうは言っても中村さんや吉永さんのおっしゃる通りに、自分から関係築き上げて行かないと、うまく関係なんて、いい関係が取れないっていう事もあります。すごくここで感じるのは、こういった病気を持っていると、波があつて、その時その時のその気分だとか、その状態で、いいときは割りとき波に乗っておしゃべりも出来るし、コミュニケーションもうまく出来るんだけど、状態の悪いときは、「みさき」に来るのも億劫だつて言う人もいます。そういう所でどうしても、いつもと違う状態を理解してもらえないで誤解されてしまったりしますよね。自分も体調悪かったり、風邪引いてたりすると、仕事であっても気持ちが億劫になったり、なかなかしんどいんですけど、皆さんなんかは特にどうですか？どんな風に心がけていますか？ たぶん、皆さん上手くここでコミュニケーションがとれていると思いますが、「元気？」って声をかけて、仲間同士でやっている場面を見ますけれど、そんな事ちょっと教えてもらいたいですけど。どうですか？

(中村)

ここに来る時は、まず目標は皆違うからね、やっぱり人間関係は築き難いですよ。やっぱり目標は違うからね。大学とかに行っていれば目標は揃ってる。卒業しようという。そこには言葉は存在じゃないんですよ。別に行くだけで行ってる気持ちになるし。僕は目標は全然違うので、まだ目標なんて高いレベルにある人もいると思う。ちょっと人間関係がね、道德のある人間関係が出来るかっていうと出来ないと思うし。はっきり言って。

(K)

難しい部分がありますか？

(中村)

難しいよね、ちょっと。俺は冗談で言わないもん。

(吉永)

すごく満足しているんですよ。すごく有り難いこういう場所があつて。人間関係も、結構話を聞いてもらったり、聞いてあげたり。話すだけですごく心が楽になるって事がある。

(中村)

当事者同士ですよ？

(吉永)

当事者同士だから、私も話したいって時にここに来たりするから、結構患者さん同士でも当事者同士でも、それが満たされるし、また何か専門的な相談って言えば、スタッフともしてもらい、すごく助けになって私にとってはすごくこう人間関係でも上手く利用させてもらってるっていうか、そういう感じなんですけどね。

(中村)

上手く行ってるっていうか、人間関係が穏やかですね。

(みさきによる話題提供)

僕は人と付き合う時、心がけてる事があって、まず一つは親しき仲にも礼儀ありって言葉があるように、礼儀を重んじるようにして、まず行っているのが相手に対して年上ならそうなんですけど、年上の人だったら敬語を使うようにしています。言うじゃなくて仰ったら仰ったを使ったりとか、大体同い年の人にも敬語を使うようにして、礼儀を重んじるようにして、相手を敬うって事で尊敬ということで、返ってくることでお互いに助け合うセルフヘルプじゃないけれど、お互いに助け合うって事ですね。それを心がけているから人に話されたりとか、話したりするんですけど、だから上手く行ってるってのもあるんですけど、皆はどう考えているか分からないから、そこが難しいから、前テレビで言ったんですけど、『阿吽の呼吸』ってあるじゃないですか、言わなくても分かると言う。それがまだ僕若いから分からない部分があつて、この人なにを言いたいんだろうって、意味が分からない時があるんですよ。そこが難しいからコミュニケーションとかかわってくるんですけど、年取っていけば、そういう経験をしていけば、こう言う事を言いたかったんだなって分かれば、自然にコミュニケーション取れると思うんですけど、僕昔からいじめられてた方だから、なかなかコミュニケーション取り辛いんですよ、自分を表現するのが下手っていうか、僕もこの病気になって初めて分かったんですけど、やっぱり去って行く人いるんですよ、友達でもね。病気になってこの人ダメだっていう人もいるし、それでも同じようにつき合ってくれる友達もいるし、やっぱり僕が思うコミュニケーション、人間関係

って思うんですけど苦しい時にその人の真価が分かっていうんですかね、家族が理解してくれたんですけど、やっぱ病気になるっていう時に、そこで突き放す人と守ってくれる人っていると思うんですよ。そのどちらも良いかって言うと、それはつき合ってくれる方が良いんですけど、つき合ってくれない方が全部が全部悪い訳じゃないと思うんですよ。その人の立場ってものがあるし、しょうがないっていう部分もあると思うんですけど、そこを全部悲観するんじゃなくて、お互いのどういう事でどうなったかっていう、やっぱ過程を大事にしたいなっていうのが一つあって。

(中村)

いや、それはだから結局人の悪い所は見なくて、人のよい所を見て褒めるのが当たり前で、今現在尊敬するね、年上の人物って少ないですよ。はっきり言って極端に。昔のようにね、戦後の人たち集めてみて、結局心に怒るっていうことを考えているから、厳しくするんであって、それだけ社会の色々なコンピュータなんかであったり、社会の波にのまれるんじゃないくてね、個性を持って自分の生き方を持ってね、それでなきゃ話もつまらないし途切れちゃいますよ、人間関係やっぱり皆ね、健康な人も病気の人も皆ね、幸せな成人者でいいと思うんで、病気の年上の人なら、年下の当事者の人たちの見本となるような、そういう人間に可能か不可能かどうか分からないんだけど、そういう生き方をしてもらいたいですよ。ズルズル駄目になっちゃうのが見えてるんですけど。だけど僕が怯むわけじゃないんですけども、僕はそういう事は気にしてますけど。

(みさき)

中村さんの仰った事を聞くと、僕より人生を生きているだけあって、仰ることも説得力もあるし筋が通っているし、それだけ経験しているんだなって感じますけど、まだ僕そんなに歳いていないからアレですけど、僕が経験した中で感じるなっていうのは、病気をすると自信を失うと思うんですよ。一回病気しちゃったって事で、劣等感っていうかマイナスイメージっていうんでしょうか？ネガティブに考えちゃう、ポジティブに考えられない。劣等感を感じる人が多いように見えるんですよ。傍目から見ると、内心その本人に話してみないと分からないっていうのあるんですけど、傍目から見て弱々しい感じかな？言っていることが力強くないなって時もあるしそうでない時もあるんですけど、言葉に出るんですよ力強さっていうか、言葉に覇気っていうんですか、プラスな力っていうか、生き生きしている人っていうのは、人生に前向きな人で、そういう人って苦しい時こそチャンスだって感じて、そこが真価がとわれるんじゃないかなと思うんですけど。

(吉永による話題提供)

私は結構長いこと、人とつき合い続けているんですよ、病院で知り合った同じくらいの年齢の奥さんたちも、4人くらいお友達になって、お互い助け合ってる。ちょっと話したいこととか相談したいことがある時は、電話をしたりもらったりってやったり、そしてたまには食事に美味しい所行こうとか、レクリエーション的な事も考えたりして、結構何年も続いているんですよ。本当に持ちつ持たれつで、相手が困った時には助けてやろうと思うし、自分が沈んじゃった時には意見を聞こうとか、持ちつ持たれつでやってね、本当にありがたい存在の人がいっぱいいるんですよ。病気じゃない人もいますし、コミュニケーションとしては真剣に相手のことを考えてあげるっていうか、それだけっていうか私としてはね、あんまり色々な事は分からないですけど、その人が良くなることはな

んだらうって、真剣に考えて接するって事だけをしているんですけど、そういう関係で皆もうずっと続いているっていう人間関係は本当にありがたいですよ。みさきさんはさっき消えていく人もいるなんて言ったけど、結構増えていくばかり。友達が増えていくばかり、歳と共に増えていって、病気の人とも接して、健康な人とも接して、私はありがたい人生だなんて思うんですけど、若い頃っていうのはさっきみさきさんが仰ったように、すごく自信がなかったんです。だけど、これでいいんだって思える人生を歩んでいくと、
だんだん自信がついてきて、なんとかやって乗り越えて来られたんじゃないかな、なんて私は思うんですけど、その時は良く考えますね、とにかく良く考えます。迷った時は、相談したり考えたり。

(中村)

だけど離れてみると、苦しい時のこと考えてみたり、苦しい度に傍に居てくれた人はやっぱり一番大切にしなければいけないかなって思う。

(吉永)

そうですね、思いますね。思います、思います。ほんと。

(中村による話題提供)

べつに横に居てくれるだけで、生きていける…来れたっていう…やっぱり年を、年月を重ねていくと、やっぱり好きな人がいるとか、いないとか、良く考えると一番大切にしなければならないのは父であり母であり、それをずっと…後悔は嫌いなんです。僕は今出来ることを、仕事をしている時は、週一回外出希望していたんですけどね、今ちょっと専念して、学問って良いですね。終わりは無い。仕事は12時間13時間はやりましたね。症状は出ていたんだけど、仕事をしながら治して行こうと気合があって、スポーツも剣道を15年ぐらいやってたけど止めて、サービス業しかやったことがないんですけど、今の段階では何も後悔はしていない。

(K)

そういう意味では、諦めずに本当に関係を続けて行くって事です。人間関係とか仕事もそうでしょうし、今やっている何か目標で、ワープロだったらワープロに、チャレンジして継続していくのもそれぞれの力なんですけど、それなりのペースでやっていくっていうのが、人間関係もそうだし、病気との付き合いもそうなのかもね…。

後半

(中村)

やっぱり人を選ぶのは大切ですよ。誰でも彼でも仲良くする訳には行かないですよ。それは無理です。良い関係を保つっていうのはね、人を見る目もなきゃ駄目だし。

(K)

そういう意味では、だから誰でもそうだと思うんだけど人に合わせちゃうから、疲れちゃうんだよね。結局緊張していると非常に疲れちゃうんですよ、良い時は良いんだけど、それをずっと続けようとするとう無理が来るから、ちょっと今日はお休みしちゃおうかなとか、そういう部分はありますね。どうですか皆さんそういうのはあまり無い？

(みさき)

やっぱりコミュニケーションって大事なものは、やっぱり選ぶんですよ、言葉をね。そこが大事だから、そこ大事だと思うんですよ。こう話したほうが良いんだけど、こっちが良

いのかなって、考えますもんね。それがやっぱ大事かなって思いますけどね。

(中村)

俺もそう言う事ありますよ。

(みさき)

例えば上司とかそういった関係だったら、こう言いたいんだけど自分じゃ、だけどころ言った方が良かなっていうのもあると思うし、逆に今度こう言わなくても良いんだけど、こう言った方が良かなっていうのもあるから、ケースバイケースだと思うんですよね、その時々だって言うか場合によると思うんですけどね、その人によって話が違うし。

(清水)

言葉を選ぶっていうのは、相手への気遣いをするから選びますよね。出来るだけ相手に分かるように伝えたいって言う事と、同時に相手への気遣いとか。

～中略～

(U)

俺やみさきさんの年齢が。だから 25・26 あたりの年齢がきつい年齢だと思いますよ。恋愛とか色々あるけど仕事に関しても一番きつい年代だと思いますよ。

(K)

仕事ね、社会に出て行くのにね。

(U)

だけど、それを乗り越えないと先に進めんから、だけどそれを皆見失って仕事辞めて行っちゃうんです、たぶんほとんど半分は人間関係だと思うんですよね。俺と同級の…学年は一つ下だったけど、女の子が人間関係で一社辞めちゃって、二社目も辞めちゃって、三社目も…どこで人間関係が崩れていくか分からないから、それが怖いんですよ仕事してて。

(中村)

やっぱ考え方を変えたほうがいいですよ。20 歳を過ぎたら皆それぞれの道へ進む訳ですよ。皆別な訳ですよ。今こうやっててもいつ S 先生が帰るか分からないし、出会いは別れの始まりじゃないけど、やっぱり僕だってこういう病気だから、まだ東京の方が干渉しないから住みやすいじゃないかと考えているし。そういう事考えて、その時々でね、人に大事にしてやれば自分は傷つかないし、いつか別れは来るし、親との別れは死別はもう…。

(U)

いや、それはもう、親がもしいなくなった時、自分はどうするかって事ですよね。

(中村)

引きこもりだ、ニートだなんて言っただって、親がいるから出来るわけですよ。そんな事言っちゃ終わりだけど。甘えてやつ。精神心理学じゃ甘え。

(U)

仕事やってても、お前は甘えだって言われるよ。俺言われた、営業部長に。お前はまだまだ甘いぞ。そう言われたよ。だからニートやフリーターなんてもっと甘えてるって事だ。

(中村)

この話はね、病気じゃなかったら出てこなかったかもしれないよ。

(みさき)

そうですね。

(U)

もしかしたら俺だって、病気じゃなければ、一社か二社辞めてたかも知れないし。会社を。就職しても。特に山梨の会社なんかは厳しいんだから。だから今の会社でも良いのかなって思って。まあ休みが少ないのはアレだけど。他の会社行っても着いて行けるかって考えたら、俺はたぶん失敗してたかも、病気じゃなければたぶん人生に。

(K)

そういう意味では結構 U さんの話を聞いていると、慎重にね、本当にあの一つ訓練しながら良くやってる。

(中村)

よくやってると思うよ。オープンにして障害者って言うね、ギャップがあって。耐えることの方が多と思うんですよ。

(K)

浅田さん、今日はテーマが人間関係とコミュニケーションなんですよ。家族や友人、仲間とのつき合い方とか、なんか良い最近の経験談ありますか？

(浅田による話題提供)

友人関係で言えば、例えば今までの病気になる前の友人と病気になってから、新しく出来た友人について考えてみると、病気をしてから、入院して知り合って住所教えあったり電話番号教えあったりして、最初のうちは退院してからも連絡あったりとかして、最初のうちはいいんですけど、家に遊びに来ないとか、ケーキ食べに行かないとか、最初のうちはいいんですけど、そのうち向こうが病院へ行かなくなって、具合が悪くなって、変な電話を掛けてきたりして嫌がらせ電話などを掛けてくるようになってきて、そういう経験が何度かあるんですよ。それで懲りちゃって、あんまり電話番号とか住所とか教えなくなって、本当に必要な人にだけ教えて、あんまり大勢友達作らない…友達って言うか、友達っていいんですけど、大勢の友達だけっていう感じにしちゃって、プライベートの友達って本当に少ない。1 名か 2 名くらいしかいないんですよ。病院関係とか。それでもやっぱり電話の色々な、病院へも電話されてるんですよ。頭がちょっと、ショボショボ頭痛がしたりとか、すごく悩んだりとか、苦痛だったんでそういう風になっちゃったんですけどね、死ぬつもりはないんですが、窓がちょっと今みたいに大家族みたいだったんで、そこで働いて、やっぱり自分で育てるからっていうことで、もっと出来るだろう？もっと出来る、もっと出来るって言って、仕事をどんどんこなせばこなすほど増えていって、もうパンク状態で、これ以上出来ませんって言っても、出来ない人は必要ないから辞めてもらって結構ですって言われて、その代わりこっちで辞めますって言うことと事で、長続きしないんですよ。そう言う事がよくあります。今はオープンでそんな事はないみたいなんですけど、その当時は偏見みたいなものがあったし、オープンにしても偏見みたいなものはあったし。

(U)

うちの会社の社長みたいに、障害者を理解してくれる人じゃいいんですけど、そういう会社じゃない所だとやっていかれないですよ。

(浅田)

話さえぎってごめんね。バス代も半額になったんですよ。手帳を見せれば。手帳を見せて半額にしてもらったら、奥の方に座ってたお婆さんが、息子さんだか娘さんだか子供に、

「あの人はね、知能が遅れた知恵遅れなんだよ。だからああしてね、バス代が安くなるんだよ。」と言ってるのが聞こえたんですけど、そういう偏見もあるんですよ。

(K)

最近ですか？それは。

(浅田さん)

はい。そうです。

(U)

こういう社会になるというのが悲しいですよ。もうちょっと皆平等にね、分かり合ってくれるような社会になれば、こんな浅田さんのおっしゃった事の無いような社会になると思う気がするんだけど、どこが狂ったのかが分からないですけどね。

(清水)

今、高齢化社会なんですけど、皆が年を取るから認知症の問題とか、すごく皆な真剣に考えるけど、まだまだ心の病気の問題というのは、誰でもなりうる訳だけど…、自分がもし、そういう風になっても皆なお互いに大事にされたりとか、気遣えるような社会になりたいと思う。自分だけではないとかは絶対にはないと思うので、理解しあいたいと思いますね。

(中村)

障害者、健康者問わず、強い人間になる努力はしてもらいたいと僕は思いますね。現実には本当に厳しい。それは昔も今も変わらないと思いますよ。成功する人はごく一部ですよ。生きることによって強くなってほしい。

(K)

支えが要る？支えがあるって事が大事ですね。そういう意味では今日みたいなコミュニケーションだとか、関係者のリレーションみたいな、関係性ってのが大事。中村さんや吉永さんがおっしゃったように一番最初は、本当にその関係性を自分で築いていく。まあどんな自分であっても前向きにっていう事…

(司会)

何か最後に何か言いたい事がある方がいらっしゃいましたら挙手を。

(三澤)

精神障害者の人だからか分からないけれど、何とも言えない人柄というか、会えてよかったと思える、ああいう感じになりたいと思うような、惹きつけられる人が多い。なんか出会えてよかったって思える人がいっぱいいるんですよ。

(司会)

最後に感想の方を、言いたい人から時計回りにしますか？

(U)

今日は本当に良かったです。色々皆の事も理解できたし参加できてよかったと思います

(みさき)

今日司会って役をやったんですけど、役に沿うような役はしていなかったもので、ちょっと不甲斐無いのと、色々な人の意見を聞けて良かったんじゃないかな。また次回も出たいと思います。ありがとうございました。

(中村)

結局ね、当事者がこういう話が出来るっていうのは、障害者っていう事でやっぱり健康者のことを考えてしまうから。たぶん健康者がなんて言ったら良いか分かんないけど健康であるからやっぱそんなには自分のこともあるし、そんなには当事者は考えないから、表現が出来ないと思いました。なんかね研究の材料の話になると、素直に発言できました。

(浅田)

最後の方で参加させていただいたので、全体の話がどういう話だったか聞きそびれてしまったので、よく分かりませんが、でも精神障害者でもちゃんと働いて、勤めていられるという話を聞いて嬉しく思いました。それから、コミュニケーションを考えて、とったほうが良いんじゃないか、前々から思っていたんですけども、結局上手くやってる人たちを見ると、そこら辺が一步距離を置いてつき合っているんじゃないかなって気がしたんですけど、それが一番良いのかなと思います、そんな所です。

(三澤)

意見を言わせて貰ったので、これからもこういう機会に参加したいと思いました。

(山田)

心の優しい方々と思いました。ありがとうございました。

(清水)

今日、初めて参加して下さったUさんと吉永さんがいらしたんですけど、今までそんなに親しく話をすることがなかったけど、今こういうお仕事していらっしゃるんだとか、力強く言っていて、職場の社長さんがすごく理解がある人なんだとか、そんなの聞くとすごく嬉しかったです。吉永さんのお話の中に、私すごく見習わなきゃと思った。普段家族の事を忘れていた事があって、いけませんね。今こちらでの仕事の事とか、忙しい事があると忘れていたなと思い出させてくれて、自分の家族を思った。本当家族とのコミュニケーションが薄いなと感じている所で、ジンと来るものがありました。

(K)

みさきさんが、年齢的なことも言っていましたけど、相手の事を、年上の人を敬うなんて言ったけど、年齢問わず人に対して、人を大事にするつもりで、良くするとか、本当に尊敬できるような良い関係で人とつき合っていくという、吉永さんや中村さんの前向きなお話が頭に残っていました。その通りだと思います。やっぱり人間関係って結局難しい事があるんですよね、『当事者』と言っていましたけど、普通の社会であつても色々な人がいるし、浅田さんおっしゃってたように、距離をとりながら上手く距離とりながら、相手と、いい関係を築いていけるようにしたいとあらためて思いました。ありがとうございました。

(司会)

以上で終わらせていただきます。ありがとうございました。

(全員)

ありがとうございました。～拍手～

3. 第3回テーマ・ミーティング

1) 月日・場所

平成 18 年 12 月 14 日 (木) 13:30～15:00

支援センター「みさき」

2) テーマ

就労と自立

この日のミーティングの後半は、要さんが UTY 番組の「“きつれがわ” で働く精神障害者の就労支援」を録画した 30 分ほどのビデオを見て、これを一つの話題提供としながら、それぞれがとらえている自立や就労について話し合った。

3) 参加メンバー

8 名

山田太郎、中村 修(前半の司会)、雨宮 学(後半の司会)、要 順一、みさき 健、J. K、三澤みのり、清水恵子

4) ミーティング内容

紙面の関係上、内容はテーマに関することを中心に精選した。テーマのポイントと思われる参加メンバーの発言については、研究代表者が下線を付けた。

——前半——

(司会)

就労の方は、ビデオを見てから話すという事で、まず障害者の自立ってなんだろうかという事を話をしていきたい。これはまた当事者と健康者で違うんで、雨宮さんどうですか。

(雨宮による話題提供)

体調不良を抱えての「就労」なので、自分の出来る範囲でという事がまず前提になってくると思いますね。自分の出来る範囲でやって、徐々に増やしていくっていう方法も良いんですけども、そこで必ずしも経済的に「自立」するっていうので、結構プレッシャーをかけてしまって、思うようにいかないという事も結構あると思うので、マイペースで自分の出来る範囲でやっていくっていう。それで僕のいつもの持論ですけども、「就労」の社会的活動部分と、その他に生涯学習であつたりとか、文化芸術だつたりとか、スポーツであつたりとか、バランスのとれた生活をしていく事が、病気の再発を防ぎますし、ストレスの分散にもなるし、また人間として豊かさを享受できると思うんですね。そういった色々な活動があつての上で、社会活動の一つとして「就労」を位置づけるという事で良いんじゃないかな。その中で自分のできる事を、社会的役割というか、そういったものを探していけばいいと思う。必ずしも一本槍で「経済的自立」…まあそれを目指す人はそれで良いんですけど、必ずしもそれを全部共用するというのは息苦しいかなという気がします。以上です。

(清水)

今私は、意見を聞いて考えがご自分の中で、考え方を持っているなという風に思いました。「経済的自立」について意見があると思うんですけど、とても今いいなと思ったのは、学習とか文化とかスポーツとか、バランスがとれている事を大事にしたりとか、社会的な役割というような所で、必ずしも仕事ではなくて、バランスのとれた社会参加のあり方を雨宮さんなりに考えられている点です。バランスっていうのは、ポイントだなと思いまし

た。

(中村)

だけど障害者の「自立」っていうのをね、「自立・自立」って病院側からよく言われるけど、それって本当に正しいんですかね？障害者に率先して「自立」していこう。じゃあ一般市民のニートとか引きこもりとかはどうなるんですか？障害者でもない、健康という事です。健康じゃない人もいるけど…。

(雨宮)

「自立」っていう概念は、必ずしもお金を稼いで経済的に「自立」するのみが「自立」っていう概念じゃなくて、自己決定であったり、自己選択であったり、自分の事は自分で決めていくっていう事がひとつの「自立」じゃないかって事を常に考えています。

(中村)

それは日本という国の仕組みを、全部把握して…日本には日本の仕組みってありますよね。ああいう生活保護とか、そういうものを取った考えではないですよ。そういうものを含めて理解した上で、「自立」っていう事の意味の言葉を考えないと。あまりにも極端に「自立」って言われてもね、奥深いしここにある通り「独立」する事っていうとなると一般者はどうなの？労働者はほとんど「自立」していないの？会社にお世話になっている訳ですよ。そういう意味では当てはまらないですね、「自立」っていうのは、「自立」できるっていうかドクター・弁護士だとかね、税理士だとかね、ビジネス関係…。難しくなってきちゃうんですよ。奥深くなくてきちゃうんですよ。ただKさんの資格で「独立」が可能ですか？

(K)

うう～ん、相談を受ける所…生活できるか分からないけど、NPO とか法人起こしてやっている人もいるし、それは活動の仕方ですかね。

(清水)

ただその、「自立」の対極には「依存」っていう事があるんですよ。これは制度とは別に普通に「自立」しているっていう事、片方で人間は「依存」している。例えば両方がありますよね。言葉的には対極なんだけど、人間が普通に生活している上では、すごく個人としてさっき雨宮さんが言った自己決定とか選んでやっていくと、家族とか友達とか、色々な形で「依存」しながら、「依存」っていうのは結局相互に協力したり、お互いに支えあったりという意味での「依存」なんですけれど、それもあるから安心して何か一生懸命できるみたいな。「独立」っていうのも、まったく独り立ちっていう意味ではなくて、常に誰かが支えたり、誰かに「依存」しながらも、個人として成立しているっていうか、大事にされている、そんな「自立」。

(中村)

やっぱり良く考えれば、当事者は当事者で、皆で助け合いながら一つの目標に向かって。

(清水)

皆さんがどんなお考えか…。

(みさき)

僕としての考えっていうんですかね、「自立」って言うとまあ言葉に表と裏があるように、色々解釈があるから、難しいって言えば難しいんですけど、僕の思う「自立」って言うの

は、助けがあって良いと思うんですよ。周りの人の。ただそれに、負ぶさるっていうかこうくつつくんじゃなくて、そこから自分で何かしようとする原動力になれば良いんじゃないかと思うんですよ。なんでも自分で出来れば、自立かって言えば違うと思うし、それが出来たからって本人の幸せかって言うとは違うかもしれない。助けはしてもらっているんだけど、そこから自分のエネルギーとしてやっていく。そんな事が出来るんだったら、それが「自立」なのかなっていう見解です。

(中村)

最初は全然関係なく、皆に助けてもらって何年後に独り立ちするって考え方というか。

(みさき)

まあ最初は一人じゃ出来ないからね。

(中村)

段々少しでも「自立」に近づいていこうとする。じゃないと向上性がないですよ。あの人も、この人もなんていう訳にはいかない、そんなに社会甘くない。

(雨宮)

「自立」の概念として、全て一人でやるのが「自立」じゃなくて、ある時は協力を願って、協力してもらう事も自分で決定して、そうやって協力得るという事も、成熟した意味での「自立」に結びつくと思うんですけどね。

(要による話題提供)

形(かたち)的には、一応授産施設って所で働いていますけど、やはり…そうですね、出来ればですけど僕はやはり仕事を前の仕事で、本当にパートとして働いた時に、病気ってものの、自分が病気を持っているという事を、本当に肌で感じたというか、ちゃんと仕事していくときにやっぱりこの障害が、病気が出てきてしまうんですよ。そうすると仕事をしていられなくなっちゃう時に、普通の私たちが持っている病気っていうものの根深さというか、そういうものにぶち当たるので、なかなか難しいんですよ。それで薬を飲んで調節してっていうのも「自立」になるし、やっぱりこのビデオを見てもらえば分かりますけど、高い所にレベルを持っていく考えを捨てて、低いレベルでハードルにした方がやっぱりスムーズに。やっぱ皆「自立」とかいう高い所に目標を持って、それは絶対に避けて。本当に僕たちはもう病気になっちゃった。だから、ここは出来ないぞってところあるんで、そこを考えて仕事とかも考えていかないと、やっぱり僕たちの病気は、社会的にそうですけど自分の気持ちでも出来ないんで、どうしても掃除とか、ホテルや旅館の敷物を敷いたりとか、そういう仕事を、危なくない仕事を選ぶようになってきてしまう。

(中村)

今ここにやってみて苦しいですか？

(要)

パンを作る仕事は、結構僕たちに任されてパンを作っているんで、職員に依存している訳ではないので、すごく楽しいですね。辛い時ももちろんありますけど、そういうのを利用して、ステップとしての一つの手だと思うんです。

(中村)

だけどそれは周りが皆仲間だから、上手く行く。それが社会にポツリと一人で、会社に出てっていうと…そう考えるとどうですか。

(要)

そうですね、職場の上司に病気だという事を伝えて働くと、そういう人も多いんですけど、いずれやっぱりやっている行動がおかしいとかで、同僚に分かってきてしまうんですよ。すると同僚がいい同僚だったら良いんですけども、僕の場合いい同僚だったんですけど、全部病気の事話したらちょっと分かってくれて、分かってくれないところもあるんですよ。だからその辺がちょっと。

(雨宮)

よく自立で色々ステップアップって言うんですけども、成り上がりの人以外は毎日同じ事の繰り返しだと思うんですよ色々な事。の中で少しずつ実力がついていくのが本当だと思うので、なんてい言うかなこの時期にこれやって、これやって、ある時には成長したように見えるけど、日々の事を繰り返し繰り返しそれを新しい気持ちで、毎回毎回毎日積み重ねていく事によって、積み重ねられていく実力ってものが、徐々についていくっていうんじゃないかなって思います。必ずしもステップとしてドンドンドンドン行くよりも、毎日の仕事を一生懸命こなしていく事によって、少しずつでも良いから、実力であったり、自分の体調とか付き合い方を学んでいくっていう考えのが気が楽だと思うんですよ。

(要)

僕もそう思います。

(中村)

だけど授産施設で働いてて、さて社会で通用すると思いますか？

(要)

いえ、思いません。でも、働くという喜びというか、少しでもお手当てをもらえた時に、やはり僕は 10 円でも稼げないという時期があったんで、それでちょっとの給料でもやっぱり嬉しい。その喜びってやっぱりデカイですよ。そういうものを体験したほうが良いと思います。

(中村)

パンを 1 個売る所を 10 個売ればね、それも喜びだし。それなりにね、給料に差があっても貰う。働いている人の喜びってやっぱり給料だから。やっぱり結果を…。

(要)

あの、お金ばかりじゃないんですよ。やはりその社会に貢献しているという、格好つけた言い方ですけど、来た人たちが喜んでくれるとか、そういうのでね、自分の存在を認めてもらえてるっていうか、僕も辛い時期あったんでそういう意味でもね、皆で協力したりとか、近所のおばさんが覚えてくれたりとか。そうすると障害とかって考えなくなるんですよ、あまり障害者とかって二の次になって、相手もそんなに思わなくなってくるんですよ。

(雨宮)

そうですね。就労とか社会的な役割を行っていく事で、大きな役割を、要さんはおっしゃいましたけど、お金を稼ぐ事もありますし、社会って支えあって生活している訳じゃないですか。そんな中で自分が何かした事によって、人に喜んでもらったり、生活の糧になってるって言う、そういう活動に参加することによって、自分の存在意義であったりとか、充実してくると思うんですよ。そういった二つの局面があって、そういったものは社会的

な役割をこなしたり、自分の出来る範囲で仕事をこなす、意義深いポイントだと思います。

(中村)

だけど障害者も国民の一人なんで、別に「自立就労」しなくても、社会的に貢献すればそれでいいと思う。

(要)

そういう気持ち、すごい大切だと思うんですよ。

(中村)

少しでも要さんの言うように、たとえ一万円でも美味しいパンを作って、お客様に美味しいから今日も来ましてって、喜んでもらうのがやっぱり、ビジネスの醍醐味だと思いますね。お客さんが喜んで、初めて地域の人との連携と言うか輪が出来るしね。やっぱり忍耐だよ。心身を鍛えておかないと、社会はね、授産施設と違って助けてくれないから。

(K)

精神的な「自立」って言ってね…。

(中村)

心を鍛えないと。ましてや心にグサッて穴が開いたらさ。俺も弱いからね、結構俺涙もろい。結構あるよね傷がね、癒されない傷みたいなのがね。

(要)

やっぱり皆それぞれに傷を持ってるんだね。それからまた立ち上がるってすごいね。

(中村)

そういう真剣な話をする場っていいじゃんね。本当、人それぞれの考えが分かってさ。そこでまた何かね、絆みたいなのが深まればね、また何か皆でできる、ワンステップになるだろうし。

(要)

こういう会をする事によって、傷が塞がってくるものですよ。

(中村)

真剣な、本音を、…飾らない言葉で。

(要)

僕もあったよ。僕もあったよと言っていると、段々と優しくって言うか。じゃあ次何かやってみよう。勉強してみよう。こうしてみようとか、何か育ててみようとか、鶏を育ててみようとか。そう言う事で良いと思うんですよ。畑で仕事をやってみようとか。

(清水)

それは先ほどみさきさんが言っていた、原動力みたいなあれですかね？何かやってみようとか、何かに挑戦してみようとか。挑戦と言う言葉はちょっとあれかも知れませんが。

(要)

何かやってみようというのが大事だと思うんですけどね。何でも良いから。

(中村)

ちょっと奥深いですけどね。「自立」っていうのは、山田さん何か。

(山田)

私は、この間担当の先生に働きたいって言ったら、まだちょっと無理って言われました。

(中村)

苦しいでしょう、だけど。働けない自分に。

(山田による話題提供)

出来る事はなるべく、掃除をしたり自分でね。ご飯は炊けるようになったんですよ。記憶が戻ってきた。昔やってたからね。まずヘルパーさんに辞めてもらうのに勇気が要った。前に辞めてもらった人がまた出てきて、すごく辛く当たったんです。
勇気を出して…それ言えなかったんです。

(清水)

ああ、勇気を出して言えたって事と、それと実際に出来るんですよ。家の事が。凄いですね、それは。

(中村)

今一番しんどいでしょう。山田さん。一番しんどいでしょう。

(山田)

書いてある「お母さんの文章(書類)」の中に、精神的に異常な息子さんと一緒に暮らしていると書いてあるんですよ。それ読んだときに物凄いショックで、物凄いショックだった。その「お母さんとその息子さんと面倒見てる」って、文章見てね。毎日来るんですよ。デイから持ってくる。デイのセンターから。帰る時間もでたらめだったんですよ、今まで。帰った時間も全部が、その紙に書いてあるんです。置いていく紙に。私が医大に行って、帰ってくると居ないんです。早く帰っちゃうんですね。その紙に書いてあるんですよ一回一回。どうしたの?、まだ帰る時間じゃないじゃない。その紙もまたなくなるんですよ。

(清水)

まあそのヘルパーさんの人格の問題もあったかもしれませんね。

(山田)

それで物凄く苦しんだよね。

(清水)

さっきは、大変ですって事でしたけど、今は少し精神的には安定してらっしゃる?

(山田)

今は少し良くなりました。デイサービスも。物凄い嫌だった。苦しんだよ。

(清水)

自分の住みよい環境に、努力して整える事も、凄く大きな「自立」かもしれませんね。

(雨宮)

自分の言う事を、しっかり言うっていう事も、成熟した人間として必要ですよ。そういう僕、ちょっと弱い所あるんで、なんか指摘する所があったら、指摘してもらって。

(山田)

自分が病気だっていう事だから。言いたい事言えない、気持ちもありますから。そのヘルパーさんに言ったら、なんで辞めた人がって言ったら、もう今度来ないからいいいのでしょって、そういう言い方するんです。またそれがショックで。

(要)

傷つきやすいんですよ。この頃思うんですけど、なんか下で言う人もいるんですけど、

やっぱり傷つきやすい人が多い。ちょっとした事で、何てことない…

(中村)

よくさあ、精神障害者が優しいとか、思いやりがあるなんて言われるけどさ、僕たちも最初は健康だったんだよね。20歳前後まで。健康者の立場になって考える事ができるんですよ。だから健康者の立場に考えて、健康だった時に精神科がどう考えていたかって思えば、それが今の自分たちの…やっぱり一番辛いのがね、当事者しか分からない苦しみがあるからね。これが言葉じゃ言えないですよ。これを分かって欲しいんだけど、本当にね、死を考えるね。症状が突然出るとね、考えちゃうね。

(雨宮)

結構、精神保健福祉士の人とかも病状を話すと、共感って言うか、十分に共感してないかもしれないけど、理解してもらおうと、配慮してもらってるって言うか、分かってくれたって言うか。本当、スタッフの人にも理解してもらっているし。すごい安心感がある。

(中村)

山下さん、どうあってもらいたいんですか？俺たち精神障害者の苦労っていうか。色々な人があるんだけど、僕もずっと働いてきて今ね。3年ほどこんな事やって、まあ社会復帰って事になるんでしょうかね。求められればね。

(K)

病気した後、治療したりとか静養したりとか、心のリハビリなんかしながら、もう一度社会生活に戻ってやっていくこと、多くの仲間だとか、ボランティアさんだとか、関係者に触れ合いながら、また自分たちの地域で生活していくっていうか、戻っていくのもリハビリ。その中で「自立」っていうと、自分の思いや考えだとか、当たり前の生活の中で、自分なりに、考えや思いを表現できて、それを実現していけるって言うのが、やっぱり私なりの「自立」かな。その中に「就労」とか入ってくると、やっぱり皆レベルに応じて、今の状態では仕事はちょっと無理だとか、人にもよるでしょうし、まあでも「就労」を目指してやりたいって人もいるでしょうし、自分でも…生産的な活動をしていきたいって言う、要さんがおっしゃってたのは、その部分だと思うんですね。雨宮さんがおっしゃるのは、創造的な活動をしていきたいって言うのは、自分自身の生き方を、表現できるような、自分なりの生き方をつかみたいっておっしゃってるのかな。テーマが幅広いですね。それぞれに目的や目標が違うと思うんですよ。皆一人一人が違うように！

(中村)

だけど「自立」っていうけど、人生を考える時に「自立」って辞書のただごく一部の文字だけしか、僕は考えていないんですけどね。辞書の一部分、そんなにね…そんなに、確かに皆がね、だけど働いてくれるのが望ましいんだけど、だけど精神障害者の仕組みに日本がなっていない。精神障害者はハイ良いですよ、取りますよっていう仕組みに。やっぱりオープンでいうと、やっぱり心配だから。何かあってからじゃ遅いからって言われる。

(雨宮)

ちょっと視点をずらして考えてみたいんですけど、なぜ社会で「自立」って言葉が存在するかって言うと、それは成熟した個人であつたり社会であつたりするために、「自立」って言葉があるのかなと思って。でも人間として大切な事っていうのは、「自立」もその中の一つだと思うんですけども、その他にも最近読んだ本ですごく良かったのは、「認め合った

り」「許しあったり」、あと、「認め合う」「許しあう」「分かち合う」「愛し合う」。そう言った色々な要素がある中で、一つの言葉として「自立」ってあると思うんですよ。全てが人間としての「自立」イコールじゃなくて、色々な言葉がある中の一つ概念として「自立」があるって、幅広くとらえた方が良くと思いますね。その中でやっぱ協力も出てくるだろうし、人間イコール「自立」じゃなくて、色々な要素がある中の一つとして「自立」って言葉があるっていう風に位置づけた方が、より、幅広い考えが出来ると思ったりします。

(要)

この…持って来た時よりも、本当に状態が良くないんだけど、やっぱ一頑張りして働いてっていうのが出てくるんですけども、やっぱお金をね、貰うって事の大変さっていうか、やっぱあるんで、そこで1円でも10円でも自分の力で出来たらすごいんですよね、それがすごいと思う。

(中村)

だからその…の金が、後になって自分の自信に繋がってるからね。まあそういうのが授産施設の役割なんですよ。何しろ自分に自信をつけなきゃね。仕事してなくても、間違った事をしてなければさ、堂々と歩けるし。べつに下を向いて歩く必要もないし。(そうですね)でしょ。別に周りの人の気も気にする必要ないじゃん。

(雨宮)

やっぱ働くって事はそうですね。就労もそうですけども、僕が常に思っているのは、平和な生活と、充実した生活をやっぱ…僕平和で充実した生活を送りたいと常に思っていて、充実ってところで働くって事も一つの要素になるのかなとも思ったりしますけど。

(中村)

ただね、こういう「就労」とか「自立」って言葉を出す事によって、当事者があおられちゃうんですよね。

(雨宮)

そうそうプレッシャーになるケースもありますよね。「就労」という言葉よりも・・・

(中村)

逆効果ですよ。ゆっくりやって、人間がいて、その人を見守るなら分かるさ。いきなりそういうの出されちゃうとさ、(プレッシャーになりますよね)別に50だっていいじゃん。思うよ50からでも60からでもいいしさ、人生80年っていう時代に。障害者としてどう生きたかですよ。

(要による話題提供)

3年前にね、障害者職業センターというところで、職業訓練を受けたんですよ。6ヶ月ね。南甲府駅の近くの、(山交の教習所の近くね)お金はくれないです。働く訓練するんですけど、そこでの紹介で常盤ホテルに行ったんですけど、その時はね、煽られてね働け働けってこう、違うと思えば違うんですけど、前の病院のケースワーカーに煽られて仕事しなきゃ仕事しなきゃって思って、就いたは良いんですけど苦しいんですよ。仕舞には最後はもう仕事の事しか考えなくなっちゃって、余暇を楽しむとか、本を読むとか出来なくなっちゃって、テレビも見れなくなっちゃって。それでこう「うつ的」になっちゃって、ケースワーカーの三澤さんに助けて…気づいてもらえて、ちょっと助かったって。じゃな

かったら僕はもう本当にかえって命を縮めたかもしれない。

(雨宮)

働くっていう風に言ってくる人っていうのは、その人は何を持って言っているのかなって感じがしますね。だから、俺らが働いているからお前らが病気でも、働けて義務的なことと言っているのか、もし僕がそういう病気の人がいたとしたら、状態の苦しさを分かっているのか、本当にその人にとって幸せな事であったり、豊かな事のために何か提言できる事があったら言っていこうと気持ちになりますけれど、俺がやっているからお前も働けて言うような、画一的な意見と言うのは、その人は本当にその人のことを思っていないと思いますよね。

(要)

病気について理解がないんですよ。知らないんですよ。知らないからサボってるとか、だらけてるとか、思えちゃうんですよ。

(雨宮)

その本当の健康な人の「就労」という部分が、僕ら病気とのつき合いで、かなりのエネルギーがそこに行っているんで、その残された能力で「就労」的なことをやるか、それとも自分が楽しめる事をやるか。僕はまず楽しめる事をまずやって行きたいんですよ。その中で病気とつき合ってる部分(に費やすため)のエネルギーが段々減ってきて(少しで済んで)、力が蓄えられた所で、徐々に社会的な役割とか、自分に出来る社会貢献っていうかそういう部分を増やして行きたいと思っているんですよ。残されたちょっとパワーで楽しめる事をやって行きたいというのが僕の考えですね。

(中村)

もっとレベルを下げてさ、人に迷惑をかけないで自分の心のままに、好きな事をすればいいと思うけど。それが一番心のリハビリだと思うしさ、別に傷に触るほど…迷惑かけないで自分の好きな事をやればさ、皆ここにいる人は自分を認めているんだから。でなきゃ、こんな真剣な話ししないさ。

(司会)

三澤さんどうですか？今まで聞いてて。“就労と自立”について、どうお考えですか？

(三澤)

「自立」については、この世の中はどんな人であれ、支え合いの社会なので、支えられているのは当たり前の事なので、それは自立じゃないと思う。「自立」は自分の事を自分で考えて、出来る事をやっていく。それはもう「自立」なのかな？そこに「就労」ってあるのは、一つの何て言うんでしょうか、目標達成とか、また「自立」とちょっと違った…たまたまその人はそれをやっているけれど。

(雨宮)

僕はそこを社会活動と言っている。その社会活動の一つとして「就労」と言う。

(三澤)

私も社会活動って言った方が分かりやすいですね。「就労」は興味あるんだけど、「就労」はやりたくないと思っているとか、そういう時に可能性というか機会がない事が悔しいと思う。そういう事について、「就労」って事がもうちょっと広く、もっと身近な物になれば良いのになって思う。

——後半——
～ビデオ放映～

(司会)

今回は“就労と自立”ということで、「就労」の一つとして今のハートピュア…の精神障害者の方を大量に雇っているホテルのビデオを見たんですけれども、感想のある方。

(みさき)

見て思った事は、同じ障害者としてこうも自分と違うんだなと言うのと、同じ障害者だからこそ、あそこまで頑張れるのかなと言うのを感じました。

(三澤)

ああいう形で訓練をして、今の企業に入っていくのもあって良いんだけど、それ以外にもっと個人の状況に合わせた中での「就労」が、普通の一般企業の中でも可能になるシステムがあれば良いなと思いながら見ていました。

(中村)

まあ、「就労」ですけど、やっぱり「就労」に限っては一般も障害者も忍耐力だと思いますね。やっぱりとりあえず3年は辛抱が、自分の決心が出来れば続けられると思うし、労働や喜びに関しては、まあ最初はやった事のない人は、仕事自体が苦しいと思うんですよ、毎日が。やっぱり10年ぐらいいはかかると思うし。障害者と見てもらいたくなければ、一般の人と同じ事を同じように出来るのが一番。そうすると相互に溶け込めるんで、また別の優しさだとか感じる事があるかな。別の良さが見えると思います。

(山田)

ビデオだから、実際に雇ってる方は大変だと思います。そういう感想です。

(要)

こういうテレビが民放でもやるようになって欲しい。まだまだだから希望を捨てずに、皆で頑張って行きたいと思います。

(雨宮)

私はちょっと、皆さんと意見が違うかもしれないんだけど、状態が悪い時を抱えていたので、状態が悪い時挨拶で笑顔を作るのが、状態が悪い時すごい辛いんですよ。健康な時だったら自然に出るかもしれないですけど、状態が悪い時そういう事やるってかえってストレスになるケースもあるので、正直皆さん痛々しいっていう感じがしましたね。ああいう状態の中で、ある程度指導を受けても良いけど、状態が悪い時に頑張れ、就職するんだとか、ああやれこうやれとか結構ストレスになるんですよね。あそこにいる人たちは、結構そういう面で負担になっていないかなという感じがしましたね。あとやっぱ支配人が言ってたけど、あと働く喜びってあると思うんですけども、何しろ就職にこだわる必要はないと思うんですよ。そういった時間を設ける事は大切ですけども、必ずしも一日8時間とかにかかわらず、1時間でもいいと思うんですよ。社会的な役割をこなしている喜びを設ける時間を、僕はゆくゆくは週2回くらい。2～3時間でもいいと、そういう時間を設けたいと思っているんですけども、もっと幅広い視野で良いんじゃないかな、具合が悪い時管理指導されるのは僕は嫌ですね。

(K)

これが授産なんですね。社会で就職するための訓練ですね。だからさっきビデオで言っ

た接客事業の基本が笑顔で挨拶なんですね。どういう仕事に就くかってことで内容は違ってくと思います。訓練でどうなのかってね、モチベーションが基本的にある人はいいいけれど、だからそれを求めない人はたぶんちょっと無理だって思います。「就労」ということを意識してやっていくと、厳しくて、非常にあの…、さっき福祉の延長上だけでなく、一般社会で働くためのスキルを身につけていくことなのかな？

(雨宮)

一般で働くって事を前提ってことは、障害を配慮しないという事ですよ。

(K)

それが、配慮してもらうための企業を増やそうと、国でも政策でやっていて、国民にも、もっと障害者の雇用を理解してもらったり、国の責任において障害者の自立支援を、法律にも明確にしているところなんですね…。そういう中、福祉的な就労支援で授産施設っていうのがあって、就労の継続とか、就労の移行とかやってる。感想としては、「就労」っていうのは、「自立」に向けた一つということなのかな。「就労」は「自立」という事を実現していくために、あるのかな。

(雨宮)

具合が悪い時は休むのが一番良い。それを無理するからって実力がつくって問題じゃないと思うので、気軽に休めて、体調が良い時は少しやってみるみたいな。なにしろ一般企業にとらわれる必要はないんじゃないの？どうでしょうか？

(K)

これを見ると確かに、「就労」というと、いわゆる正規職員の長い時間の「就労」が対象なのかもしれないけど、日本の場合週に1回でも「就労」だし、今外国の方でも「就労」についても、現状とか病状とか不安定でも、その状況に応じた「就労システム」みたいなものを考えて、通勤して行くのもあるみたいで、必ずしも全ての物をクリアされてないと「就労」できないなんて、敷居が高すぎるんじゃない。それじゃなくて、もっと状態に合わせた「就労」を考えて行きましょうみたいなものが、外国にもあるみたいで…。

(雨宮)

まあ今、比較的自由な作業所とかは、そういうシステムになってきている。作業所は作業所で色々な課題と言うか問題点があって、とにかく工賃がいかんせん、本当にあれは酷いですよ。自分としては出来る範囲でやってるのに、しかも稼いで来ている人もいるのに時給25円とか、お金じゃないっていう場合も、活動に参加することに意義があるっていう人もいると思う。単純作業が必ずしも良いかっていうと、僕はそういう時間とかあったら勉強して、成長していきたいっていうか、自分の知識とか考えを高めて行って、色々経験して行くとって事をやって行きたい、そういう意味では、作業所とは合わないかな。

(中村)

確かに企業の考えはね、健常者も障害者も一緒になって、企業を大きくしようという考えに達すれば、別にそこには何も無いでしょうね。まあそこに障害者の生産能力が衰えた場合は、給料が少ないかもしれないけど、それなりに少しでも、だけど、仕事をする以上自分の給料は自分で稼がないと。会社のお荷物になるだけだから。やっぱりそれだと長続きはしない。長続きしないというか会社からお断りになっちゃう。事実そうですけどね。

(雨宮)

みさきさんは、「就労」という面で、自分のイメージするのは、やっぱりゆくゆくは正社員？
(みさきによる話題提供)

特に考えていないけど、僕は流れに任せていくみたいな感じかな。別にこう決めてこう行ったからって、そうなればそれで良いけど、それで行けなすぎや駄目じゃないですか。流れでそうになったらそうなったで行くかみたいな感じで。時の流れに身を任せていけばいいかななんて。それで駄目なら駄目で、別に自分の人生駄目になるだけだから、他の人に迷惑をかける訳じゃないから、結局割り切っているんですよ。心の中で。どうせ駄目になるなら自分だけ駄目になるんだから、そこで悪い事をしなければ別に良いんじゃないかってね。ある意味そういう割り切った所あるんで、それで自分の人生にプラスになるだろうし、駄目なら駄目でしょうがないっていう考えですけどね。

(清水)

駄目で終わりにするという風に、考えなくてもいいという意見です。人生に失敗ってないと思うんですよね。経験だと思う。上手い出来ない、上手いいったってあると思うんだけど、上手い出来ないと確かにグサツときたり、すごく傷つく事ってあると思うんだけど、その事をあまり深く受け止めず、何かプラスに変えていけるといいな、と思う。その時に、周りがその事に対してどう評価するかだか、少なくとも自分はその事で自己評価を下げないで、じゃあ次どんな風にその事を活かしていこうかみたいに、もっと経験をオープンにする、あの時はあんな風にやったら上手いいったって事を、皆で共有できればいいので、みさきさんに、そうじゃなくていいのよと言いたかったので、言いました。

(要)

やっぱり週2回でも働いていると、やっぱりどっかお店に行った時とか、人なんか楽しそうに仕事の話している時に、挙動不審ではないというか。そう思うのは僕だけだったかも知れないけど、前々は仕事していなかった時、本当にそういう所に行くのが嫌で、人が仕事しているのとか、行く気になったんですけど、僕の場合はそういう事で、僕も一応そんな感じでやってるから・・・

(中村)

症状の出る患者さんはできないですよ。思考力が効かないですよ。そういうのも感じない、ただなにしろその場を逃げたい。それで病院に行っても、薬を代えて治るかって、治らないんですよ。薬を合わせるまでが大変なんですよ。合ったら症状出ないと思う。俺今症状出ないけどさ、昔は酷かった。ただこんな考えだと、一般に働いている国民の人には、理解は得られないと思う。結局何も同じです。この話し合いだけで終わる毎日になるだけ。活動しなきゃ何も生まれて来ない。生産…「みさき」でならないね。

(K)

起業努力じゃないけども、生産的な活動でも何でも、自分たちで考えて、自分たちでやり易いようにやって下さいと。独自にやってる所は、何でも商売にしちゃうって、雨宮さんがおっしゃってたような、こういう講演活動も商売だし、地域のそういった特産物を商売にしちゃったりとか、その中で本当にフレックスタイムで働くとか、そういった事色々なアイディアを、どんどん自分たちで考えて、何か一つやりだすって事が大事な、その為によそを見に行ったりっていうのはあるけれど、ここだったら何が出来たらいいだろう…。

(司会)

そろそろ時間ですので、最後また一人ずつ感想を言ってもらいます。

(中村)

やっぱりね、人なんて必要でない人なんていませんよ。僕たちがいつだか病院が泣いた頃と同じでね。やっぱりあの、俺たちはお客さんなんで、堂々と言わせて貰いますなんてね。じゃあ本当にね、自分の人生なのでね、後悔がなく、あと生きてて良かったなって、数多く思える人生に皆してもらったらと思います。僕はちょっと幸せだな。

(山田)

働かざる者食うべからずで(厳しい) いや、そうじゃなくて家はお百姓さんで、両親は魚を獲ったり穀物を作ったりして、その代わりに、私は市場に勤めた事があるんですけど、物を売ってあげるって、そういう仕事ですね。朝早く行って寒い思いしましたがけれど、鮮魚ですから。そういう事も必要です。働かなきゃいけないってよく分かりました。

(要)

自分の体調とか状態に合わせて、より豊かになるなら幸せを目指して、本当は何か皆さんみたいに出来れば一番良いんですけど、何か皆でやってみようと考えましたけどね。

(雨宮)

色々な活動で、生活の質と言うかQOLの向上と言う障害者福祉の本を読んで、これだと思ったんですけど、生活の質が良くなる事をやっていきたいなと常に思う。勉強もそうですし、QOLと言う言葉が好きで、質のいい時間を過ごしたい。この場もすごい真剣に考えているし、いい健康観出来てすごくいい会でした。ありがとうございました。

(清水)

今日、10月11月12月と3回に渡って、当初こんな事を話し合いたいっていうテーマを一応網羅というか、深くはなかなか話せなかったかも知れませんが、最後に“就労と自立”というテーマで話し合えて良かったなと思います。人間は一人じゃなくて、皆で支えながら生きているので、その中で自分が役に立ってるとか、何か喜んでもらえてるとか。それが結果的には自分の喜びになっている、そんな活動をしたいなと思いました。

(みさき)

今日は出席出来てよかったことと、ビデオ見てまあこう言う人たちがいるんだなと、感じたので良かったです。参考程度に…。

(三澤)

今日はとてもいい時間を過ごせました。これだけ皆色々考えていると思うと、これがもう事実の基本なんじゃないかなって。

(K)

自分自身が皆に支えられながらですけど、一人がしっかりして行かないと、自分つてものを持って行かないと、社会に出たときに社会参加できないし、色々な在り方があると思うんですけどね。制度って言うんじゃないけど、皆さんの今日お話を聞く中から、ヒントを得られたかと、いい話し合いだったなと思います。

(司会)

以上で終わらせていただきます。ありがとうございました。

(全員)

ありがとうございました。～拍手～

4. 講師を招聘しての講演会

1) 月日・場所

平成 19 年 3 月 1 日(木)13:00～15:30

支援センター「みさき」

2) テーマ

仲間がつくる仲間のための実践活動

3) 講師

NP0 精神障害者ピア・サポートセンター “こらーるたいとう”

代表 加藤真規子さん

4) 参加者

51 名

「ハートクラブ」参加メンバー、甲府市精神障害者小規模作業所スタッフとメンバー、
甲府市精神保健福祉ボランティア、精神保健福祉センター「虹の会」メンバー
山角病院デイケア

5) 講演の内容

以下は、テープ起しした講演内容と質疑応答を全文掲載した。なお、講演会の風景は資料 5 をご覧下さい。

(司会者)

こんにちは。これより、ハートクラブの講演会を始めます。

今回は、精神障害を持つ人々のセルフヘルプグループの実践活動、また、NP0 権利擁護センターで、障害者自身が行う研修活動を行っている、NP0 精神障害者ピア・サポートセンター“こらーるたいとう”の代表 加藤真規子さんをお招きし、“仲間がつくる仲間のための実践活動”の実際をお話していただきます。では、ハートクラブを代表して一言挨拶を申し上げます。

(ハートクラブ代表者挨拶)

ハートクラブのみさき健です。本日は、大勢の方においでいただき、ありがとうございます。お忙しい中、講演をお受けいただき、この場をお借りしてお礼申し上げます。私たちハートクラブは生活しづらさを軽くし、マイナス思考からプラス思考へ少しでも転換できるようにするため、地域社会での身近な生活の提供を話題にして、互いに理解しながら、人として成熟し、前向きに自分を活かしていきたいと考える仲間の活動です。ハートクラブのテーマは、「仲間とつながる・人とつながる・社会とつながる、絆」です。私たちは、日頃の生活の中で、人と社会とつながりを持ち、コミュニケーションを持って行きたいと考えています。「あきらめないけど、頑張らない、無理しない」を柱に活動しています。今日は“仲間がつくる仲間のための実践活動”というテーマで、こらーるたいとうの活動の話をお聞きします。加藤さんのお話を聞いて、元気をいただき、今私たちができることを一緒に考えて行けたら、と考えています。

(司会者)

それでは、あらためまして、加藤さんをご紹介します。

加藤さんは、16 歳で初めて精神科を受診されています。23 歳で明治学院大学社会福祉学部に入學し、卒業しています。その後、精神保健福祉分野に長く携わり、現在は、当事者自

らが運営されている NPO ピア・サポートセンター“こらーるたいとう”の代表を務めています。それでは、加藤様、講演よろしくお願い致します。

(加藤さん)

どうもありがとうございます。こんにちは。今、ご紹介いただいたこらーるたいとうの加藤と言います。今日はお世話になります。よろしくお願いします。ありがとうございます。まず、このとてもきれいなパンフレットに書いていただいた通りにですね、進めてまいりたいと思います。10 分なんですけれども、こらーるたいとうの紹介のビデオを見ていただきます。

～ビデオ上映～

(加藤さん)

もう隠すことなく入っていましたし、“こらーるたいとう”はこんなところなんだな、というのもご覧いただいたというふうに思います。これは今から 2 年前のビデオなので、この物件から今私たちは、最初に流れていた隅田川を越えまして、墨田区に今は移っています。ですから、ちょっと違う建物なんだけれども、目指しているものは変わらないので。まっ、こんなに、広くはないけれど私たちが入る前までは、パーマ屋さんで、そのパーマ屋さんが十数年続いて、その前は、なんかイタリアンレストランを 4～5 年やっていたというような物件に今は移りました。ビデオを見ていただいたですけれども、こらーるたいとうの活動をお話ししながら私の話を聞いていただいて、皆様からもいろいろな質問やご意見をいただけたら、私も山梨に来た甲斐があるなというふうに思います。

正直言って、あずさに乗りまして、さてさて何時間かかるのかしら、でも「これに乗れば 12 時 06 分に着きますよ。」というふうに職員の方がおっしゃったんで 12 時 06 分に来れるだろうと思って乗りました。甲府の駅はですね、風林火山でだいぶ元気が出ているようで、なかなかテレビの力というのはすごいなと思いました。私もなんか石和温泉に寄ればいいんですけども、石和温泉に寄る時間はないけれども、ほうとうぐらいは食べるか、買って帰りたいなというふうに思います。1 時間そうですね、10 時半に乗りまして、12 時 06 分には着いてましたから新宿とここは 1 時間半でつながれているんですね。

今日のお話を進めていくためにですね、これをみなさんにプレゼントしようと思って、持って参りました。これ(書籍こらーるブックレット 4『ピアヘルパー体験を抱いて、仲間を支援する-』)の順に“こらーるたいとう”のお話をさせていただけたらと思います。まず、この本そのもの、この本そのものが、うちの大切な商品です。これを 1 ページめくってやってください。ここに本が 5 冊並んでいます。これはですね、“こらーるたいとう”で出版している本です。私たち実を言うと、今からもう 20 年昔ですけれども、神奈川県で 6 つ目か 7 つ目の精神障害の人たちの地域作業所が立ち上がった時に、お手伝いをしたことがあります。手伝いというよりも、取り組みを見届けて、1 年ぐらいお勤めをしていたことがあります。ミユキ作業所という作業所で今でもやっています。その時、もしかしたら今よりも、共同作業所作りというのはすごい勢いがあつたと思います。とうとう今回、昨年の 4 月から始まった自立支援法では、共同作業所は移行期を置いて、だんだん違うものになっていく、という感じなんですけれども、今から 20 年前、その共同作業所は、とにかく何もない所で作っていきこう、そして、地域が変われば、病院から退院をして、見てもらえるんじゃないかということで、作業所作りをやったことがあるんですね。その時に、私つ

くづく思ったんです。3 年半くらいのお勤めでしたけれども、私たちが作る商品を買う側が、ボランティア意識で買ってくださっている。そういう商品がどうしても多い、一生懸命作っていることは十二分に認めてくださるんだけれども、まあ、二度と買おうとは思わなかったり、イベントの時にしか売場がなかったり、ということを経験しました。私思ったんです、落ち着いてまたああいう活動をするのがあったら、私はやはり商品としてちゃんと通るものを作ろうと思いました。私たちとしたらこの本は 1 冊 1, 000 円いただいておりますけれども、正直言って、作るまでの過程、そして印刷屋さんにお支払いする金額を考えると、正直 1, 000 円では間に合わないのです。ただ、買っていただく方がじゃあ誰かという、私たちは一番買っていただきたい、読んでいただきたい人は、その人たちには言われるんです。「お宅の本は高い。」「当事者のお小遣いならば、やっぱり 500 円が限度だろう。」というふうに言われております。けれども、ちょっと 500 円だともものすごいボランティア活動になってしまうので、1, 000 円なんですけれども、当事者の人に買ってもらいたい。もしくは、精神障害とか精神保健にまだそれほど詳しくはない、詳しくないということはある面、大事なことだというふうに思っています。これからちょっと知っておこうかな、そんな感じの方たちに買っていただきたいので 1, 000 円にしてあります。そういう感じで、まずはこの本が私たちの活動を広げてゆく媒体でもあるし、私たちにとっては大切な商品です。この本作りが、1 つ“こら一るたいとう”の大事な活動です。

この本は、じゃあ何のために作ったか、ということをお話したいと思います。この本はですね、ピアヘルパー養成講座ということを私たちは、私たちの会社は本当にちっちゃいんですね。NPO 法人は取ってありますけれども、せいぜいそれでも機関誌は 450 箇所くらいにお送りしていますけれども、その中できちんと会費を払ってくださっている方たちということになると、やっぱり 100 ぐらい、100 人ぐらいだと思います。そして、実際に“こら一るたいとう”、墨田区に行きましたけれども、そこにやってきて手伝ってくださったり、いろいろな逆にこちらが相談に乗らせていただいたりとか、グループ活動に入ったりという方になると、これは、移り変わりがありますから、それでも現在は 35 名くらいだというふうに思います。そんな小さな、小さな活動なものですから、ヘルパーの 2 級とそれから、今年度からなくなりましたけれども、昨年までは、精神障害の人たちへのホームヘルパーをやるためには、精神障害者ホームヘルパーという上乘せの授業を受けていただければ、その資格を差し上げることができたんですね。そういうものを養成します、というのは、指定業者の資格を東京都からいただくわけですが。予算書だとかそういうものを持って行ったりとか、こういう講座をやりたいんだけど、講師はこういう人を使いますよ、っていうようなものを持って行って、東京都がそれを認めると指定業者の資格をもらえる、というものだったんです。それをまず 2003 年に一度やりました。この中でもしかしたらヘルパーの 2 級をそういう講座を受けられた方はご存じだと思いますけれども、ヘルパーの 2 級そのものは高齢者のヘルパーさんにも行けるし、身体障害者のヘルパーさんにも行けるし、知的障害の方たちのヘルパーにも行けるということで、150 時間くらいの授業を受けますよね。簡単な社会福祉の制度だとか、看護の本当に簡単な知識だとか、医学的な事柄とか、私はもろあれなんです。メタボリックシンドロームをチェックしましょうというのがありますけれども、こういう生活習慣病はどんなものがありますとか、お互いに気を付けましょうみたいな本当に基礎的な内容なんですけれども、そういうもの

から始まって、身体障害を持っている人はこういう気持ちで生きていますよ、こういうところを配慮しましょうとか、知的障害の方たちはこういう思いを持っていますよとか、障害を持っている人たちを抱えている家族が、こんな気持ちで生きてますよっていうような心理的なことも勉強していただいて、その後に実習に行くわけですね。高齢者の所に行く方もあるし、身体障害の方の所に行く方もありますけれども、“こらーるたいとう”は、いわゆるあまり好きな言葉ではないけれど、老人ホームに併設されていたデイケアに1日、それから身体障害の方たちがやっていたいいわゆるヘルパーさんのステーションに1日行きました。それが始まる直前に、身体障害の人たちがやっているすごく大きな事業所に、1週間、みんなで毎日毎日8時間ずつ通いまして、技術研修なんていうものを受けました。ヘルパーの2級と精神障害者のホームヘルパーの資格を23名の人に差し上げることができたんですけれども、その時の教科書です。その時のテキストとしてこれは作りました。これを作ったのは、前年です。2002年にこれを作って、2003年にはこれを使って卒業生を出した、ということなんですね。そういう講座みたいなもの、研修会みたいなこともやっています。非常に長い時間かかりましたけれども、2回目のほうはそろそろ終わるという感じで、今ヘルパー養成講座の2回目が終わろうとしています。これはちょっとあの、小さいところのちょっと見栄っ張りの話ですけども、うちではですね、

ヘルパー講座は本当は2001年にやっていたはずなんです。2001年から2002年にかけては、非常に障害者は忙しかったんですね。で、2001年に実はできなかった。で、助成金をたぶん活動支援センターの方もそうだろうし、当事者活動の方はなおさらそうでしょうけれども、いわゆる活動をしていくためには交通費だとかいろんなものを含めてお金ってやはりすごく大事ですね。“こらーるたいとう”も、そうですね、多くは4月から9月頃までにやるようなキリン福祉財団だとか、三菱財団だとか、そういう民間の団体が助成金をくれる制度を持っていました。事業でくれる所もあれば、設備費でくださる所もあります。そういうものにチャレンジしていく。当然100件も200件も応募があった所からくださるのは10件というぐらいのものですから、当たる時もあれば、外れることの方が多いんですけども、キリン福祉財団をいただいてピアヘルパー養成講座を本当は2001年にやるはずだったんです。この時のライバルというのは、大阪府です。大阪府がやるぞ、いや大阪府が始めたんですね。それを取り寄せまして、見せていただきました。弱小“こらーるたいとう”はですね、生意気にも「そうか」と思ったんです。というのは、大阪府案は、大阪府のセンターを中心にして、山梨県にも山梨県立精神保健センターというのがあろうと思う。大阪府にあるそういう所を中心に、先生たちの概ねは病院で働いておられるお医者さんだとか保健師さんだとか、そういう方たちを示しておられる。本当に若干名、当事者さんを講師としている。でも大阪の良さは、一つありましてね、その当時は、いろんな作業所とか生活支援センターから募集をしました。職員と当事者をセットで受講者として取ったんですね。あれはいいな、と思いました。ですから、本物のピアヘルパーさんと私はサポーターになりましょうという人を受講生として取っていた。それはもうすばらしいと思いました。でも、弱小“こらーるたいとう”はですね。これはやっぱり役所の仕事だと思ったんですね。それはなぜかという、私たちは講師陣をほとんど障害者のリーダーにしたのです。ですから、この本も買い手は、次のページに行きましょう。目次の所を見てください。みなさんももしかしたらご存じの方があるかもしれません。

山梨にもあると思うんだけど、自立生活センターというものを聞いたことがあります？では、自立生活センターという名前を知ってる人？職員の方も含めて。私の所から見ると3人、4人手を挙げてくださいました。自立生活センターというのがあるのです。たぶん、山梨にもあるのではないかと思います。何かというと、それはですね、1980年あたりからアメリカのパークレーという所から始まった運動が1つの拠点です。自立支援運動はいったい何なのか、“こらーるたいとう”も精神障害者ピア・サポートセンターと名乗ってはいるけれど、自立生活センター協議会にちゃんと正会員で、加盟をもう2002年の頃からしています。それはいったい何かと言いますとね、1980年くらいの時代というのは、きっと1981年が、たぶんこの中の半分くらいの人には覚えているかもしれないけれども、国際障害者年というのがありましたよね。若い方は知らないと思います。その前までの時代というのは、身体障害者と言えども、例えば、足が悪かったり、言語障害を持っていたりすると、「リハビリテーションをしましょう。」「治しましょうよ。」というような考え方が主流を占めていました。たぶんそれは今でも精神障害の世界ではまだまだその動きが強いと思いますけれども、身体障害の人たちがある国際的なリハビリテーションの集まりに行った時に、こういうことが本当に起きたんだそうです。「あなたたちはいわば対象者。これはリハビリテーションの専門家の集まりですから、あなたたちは入れてあげられない。」極端に言うともそういうことが起きたんでしょうね。それが起きた時に、その障害者の人たちはおかしいと思ったんでしょうね。「自分たちのことなのに、自分たちがどう人間として人間らしい生活を送っていくか」自立した、自立というのは、まあ就労とかいう意味ではなくってね、「自立した人間として、自分たちはどう生きていくか」ということを話し合うはずの会議なのに、なんで自分たちは外されるのか。そしてそのリハビリテーションの専門家なんですよっていう、その人たちで話し合うのか。それはおかしい。」と思ったんでしょう、その場で1つの集まりが立ち上がります。それが、元のページのこの本「ピアサポートで世界をつなぎたい」ただいま販売中の本なんですけれども、この本は2002年DPIという障害者当事者の世界組織が、日本の札幌で世界大会を開きました。その時に、“こらーるたいとう”はDPIにも加盟していましたから、“こらーるたいとう”としたら1つの願いだったんですね。DPIに期待をして、私たちはだいぶ前から入っている。しかし、その主戦力はやっぱり身体障害者なんです。自立生活運動。自立生活運動は、DPIも自立生活運動の1つですけれども、当事者の意見を聞いてください、当事者がもっと声を上げていきましょう、当事者主体の運動なんです。ですから、自立生活センターの一応最低ルールは、代表さんとか、事務局長さんというところは、必ず障害者自身がやる、それからNPO法人になっている所もあれば、なっていない運営委員会の所もあるけれども、この理事さんの5割は、5割以上は障害当事者がやる、そして、障害のない人をコーディネーターだとか介助者として雇う、つまり雇用主になりましょう、というそういうセンターなんです。出しているサービスは、介助者の派遣、それからピアカウンセリング、それからその人たちが自立生活を行うために施設だとか、精神病院を退院して行くお手伝い、退所していくお手伝い、そして地域生活を送っていく応援を、だいたい主な仕事です。身体障害の方の場合は、もちろんこれに輸送サービスというのが付く。車を持っていて、これでみなさんを必要な所に送っていく。ボランティアではないんです。ちゃんと事業としてやるわけです。そういうのが自立生活センターといって、じゃあ、あなたはすごく一生懸

命聞いてくださっているの、目が合ってしまったのが運の月で、じゃあクイズ。自立生活センターというのは、作業所だとか地域活動支援センターと違って、日本では何の制度にもなっていないんですよ。つまり、ある程度自力でみんなが立ち上げている。これが一番最初にできたのが、そうですね、89年くらいの話なんです。日本で最初の自立生活センターができたのが。今、2007年でしょ？今、日本にこの自立生活センター何箇所あると思います？

(回答者1)

わからないですね。

(加藤さん)

もう本当、見当で。

(回答者1)

1,000はいかないと思います。500前後かな、と思います。

(加藤さん)

500前後。はい。ありがとうございます。どの位あると思います？

(回答者2)

自立生活センター。山梨では聞いたことないんで、10ぐらい。

(加藤さん)

はい。少なくとも、全国自立生活センター協議会に加盟をしているのは、140くらいがすでに加盟をされていて、もちろん、加盟をしていない所もありますからね、何の制度もないのに障害者たちが、頑張りまして、そのくらいになったというものです。私たちは、この本を作る時に、そういう活動を作り上げていく障害をもっているっていうのは、たぶんものすごくいろいろと不利に働いていたと思います。身体障害の人たちだって、東京、山梨はどうかかわからないけれども、東京等がほぼ同じいわゆる何と言ったらいいんでしょうかね、新宿区戸山にある、いわゆる障害者センターみたいな所の概ね全員が卒業生なんです。養護学校からそこに行った人もあれば、大人になって障害者になって、そこにいわゆるリハビリに行くわけですね。そうすると、今、ここにあるパソコン何かだと思いますけれども、私くらいの年齢の障害者が、そこに通う時に、やる職業訓練は1つは和裁・洋裁、それからタイプライター、それからもう1つ何かあったっていうふうに聞いてますね。もしかしたら、木工あたりがあったのかもしれませんが。その障害者の人たちがおっしゃるにはですね、ただでさえ手先が動かなかつたりとか、不器用なのに、その和裁・洋裁、タイプライターを半年やりなさい、半年やってこれで稼げれば家で暮らしたさい。これで暮らせなければ施設を紹介します、っていうようなことを、80年の初頭あたりは、東京辺りもやっていたわけです。それは、冗談じゃないっていうことでいろんな活動が東京でも大阪でも、たぶん山梨でも立ち上がってきたんだと思います。そういうふうにみんなと協力して、この制度ではとても自分たちは生きていけないねっていうことで、介助者の制度を東京都に認めさせて、ボランティア活動ではなく、仕事として、仕事としてと言うのは、こちら「あの介助者さん今日来ないね。」っていうことになると、「どうして来ないんですか？」「他の人にしてください。」っていうようなことを言うことができるわけですよ。ボランティアだとやっぱりそれは言えない。だから、きちんと制度になる仕事になるというのは、両方にとって大事なことなんですよ。そういうことをやってきた人たちに書いてもらいたかったし、講師

になってもらおうと思いました。この本はその人たちがまず、原稿を書いてくれて、これを本にしたわけです。ちょっとだけ加藤さんの自己紹介。この子、この子私です。この子がいつ出てきたか、ということで、さっきのビデオを見ていただいたら、みなさんは私とあまり面識がないのでね、笑わなかったけれども、面識がある人は、さっきのビデオと今の私を見てね、使用前・使用后みたいな感じで、あれを見てね、「やあ、加藤さんだってわかったよ。」この間3日間くらい前の日曜日はね、私の学生時代を知っている人たちだったんです。「加藤さんとおぼしき人物が、挨拶はしてくれるんだけど、全然違うので、挨拶を返してもいいのかしら…」と思ったんだけど、あのビデオを見てわかった。加藤さんだったんだ。」あの頃は痩せてたわけですよ。で、私は昔、今でいうところのトウコというのに中学3年になりまして、78年に明治学院に入るまで、約8年間くらい。1969年にアポロがあれですよ。月に行ったんですよ。あの時には元気でしたよ。でも70年になるくらいから危ないから、私は概ね1970年代は家で引きこもっていたわけです。元々の私の中にある「なぜ私は引きこもったのか。」というのは私の中の自覚は2つの理由です。1つはですね。やっぱり私はあまりにもいい子ちゃんをやり過ぎていたので、疲れたんだと思います。何と私は、小学校の3年生から6年生まで、誰に勧められたわけでもないけれど、11時前に寝たことがないですね。多くの親御さんがうらやましがるような子供だったと思います。勉強してたんですよ。私、体育以外は5でした。私がなんでそんなに頑張れたかっていうとね、私が今こうなっているのも、それからあんなったのも、良しにつけ悪しにつけね、やっぱりお母さんの関係だと思います。私の母は今93になりました。今は、東京の八王子の隣に青梅という市があります。あそこの、本当に、あのよくしてくださるけれども、一応老人病院と言われる所に、去年の秋、入れていただきました。でも、この間お見舞いに行ったら、ちょうど1年くらい前は、母は本当に具合が悪かったんですね。1年前の姿からすると今の母のほうがやっぱりふっくらしてね、あの、そりゃ、いい顔してますよ。では次のクイズ。私はその93の母のいくつの時の子供だと思います？

あと、私何人目の子供だと思います？

(回答者3)

33歳。

(加藤さん)

33歳？ありがとう。じゃあ、何人目だと思います？

(回答者4)

3番目か2番目。

(加藤さん)

ありがとう。43歳ぐらいの時の子供で、7人目なの。その私はですね、年を取ってから産まれた子供なんですね。母がね、母は愚痴るつもりなかったでしょうけれどね、私がね幼稚園に入る前ぐらいからね、お掃除をしながらこういう話をよく私に聞かせたんですよ。「女って、本当に真規ちゃんつまらないわ。やっぱり、結局こういうことになっちゃうんだもんね。」っていうようなことを言って、「本当はお母さんは、結核にならなければ…」奈良女子大って今ありますよね。あれは昔、学校の先生になるということで、奈良女子師範とかいう名前だったんだけど、「そこに入って学校の先生にでもなっていたら。けれど私は結核になったために、それに行くことができなかった。私は今のJR、昔の国

鉄に勤めていて…」そうすると、国鉄の母が勤めている駅をですね、母のノートを借りて行く、母に言わせると、母のノートは非常にきれいで読みやすかったんだそうです。そのノートを借りておられた、「お茶の水に行ったミイちゃんとか、日本女子大に行った何とかさんが、春休みになって帰ってくる。私は『元気に頑張ってるね』って言って、よく送ったものよ。」っていう風な話をよくしたんです。母は別に今でもそのミイちゃんという人たちと付き合いっていましたから、何も別に妬みとか何とかはなかったんだけど、子供の私はね、こう取ったんですよ。「お母さんの悔しさは、私が絶対に取り返してあげる。」という風なことを、私はすごく刷り込まれたんだね。本当にすごく勉強してました。私はたぶん疲れていたんだと思いますね。私は、今から考えると、あれはまっとうな神経だったんだな、と思いますけれども、私はお母さんのことをね、うるさいなって感じたの。小学校6年の頃にはちょっとうるさいな、と思うことがありました。お母さんがね、私がね、11時前に寝るとね、「もういいの？」って言うようになったんですよ。「もう大丈夫なの？」ってね、私はそれを聞いた時には振り払いたかったですね。子供の頃は、あの振り払いたかった気持ちのほうを異常だと思いました。でも、この年になるとね、振り払いたかったほうが正常だったんだって思いますね。振り払って、振り払いたい私が正常なんだっていうことを、私は誰かに言えて、誰かが「それは当たり前だ。」って言うてくれたら、私はあんなに追いつめられなかったと思います。いい子ちゃんだったから、振り払いたい私がおかしいと思うようなことが、小学校6年くらいの時から始まったんですね。

もう1つの理由はね、明らかにいじめられたからです。私、すっかり今もうないですけども、小学校の6年から20歳くらいまで、もういくら治療しても治療が追いつかない勢いで、脂肪というか、膿がたまるタイプのニキビをつけていたんです。そうすると、その都心の中学に行ってたものですから、男の子たちが大して深い気持ちはないんだろうけど、「汚い」とかね、そういうことを露骨に言うわけです。私とすれ違う時に、あえて避けるようなことをやってみたりだとか、私はやっぱりあれは嫌だったですね。けれども、私の中で、万々の両方が明治なんです。父も母も明治。で、明治の人たちはきちんとしてるの。いわゆる「そんな顔のことで」というふうに、たぶん片付けられるだろうと思うことと、それでも、そんな顔のことで実はとっても悩んでいるということを、言うこと自体がとっても嫌だ。なんか、負けちゃってるみたいで嫌だって思ったのね。結局どうしたか。結局もう外には出ない、という選択を私は取ったんだろうというふうに、私自身は認識しています。

私が、初めて精神病院に連れて行かれたのはね、義務教育の間はそれで済んじゃったんだけど、高等学校に行きました。中学はほとんど、中3は欠席ばかりなんだけれども、押し出したんですね。押し出して、押し出して、まあもうお情けでね、ある高校に拾ってもらったわけです。そこの高校に通えなかった。とうとう父と母がですね、「9割方の人間ができることができないのは異常だ。」と、「今日はもう病院に行ってください。」と言われた時にね、子供心にズキッと来ましたね。どの手の病院に行かされるのか。初めて精神科の病院に行きました。ただ私はね、お情けで押し出されたこと、それから、精神病院に行つてね、あんまり感じのいい先生ではなかったけれども、父や母にそれでも言うてくれたことは感謝です。「9割の人間がやっていることがこの人にできないからと言って、無理矢理学校なんかに行かせたら、もっと大変なことになりますよ。いいじゃないですか。

学校に行かなくても。」と言って、あれですね、「経過を見ないとわからないけれども、そういうことを無理にさせてはいけない状態であることは確か。これが精神分裂病なのか、思春期の問題なのかはもう少し見せていただかないとわからない。」というふうに言ってくれたんですね。私は、意外、不登校を経験していない方たちですね、学校がもうちょっとちゃんと面倒を見てね、授業受けさせればいいのに、というふうにおっしゃる方もあるけれど、概ねの不登校経験者が言ってますね。「押し出してくれた方がありがたい。」だってね、そんなに丁寧に面倒を見てくださるからといってね、行きたいような学校だったら、不登校なんか起こさないですよ。それはもう、さっさと卒業しましたという資格をもらってね、押し出されちゃったほうがなんぼ気楽かわからないって私も思うし、わりと多くの不登校経験者が言ってます。

2 回目。精神病院でね「この人をやっぱり病名はわからないけれども、具合悪いんだから、学校に行かせては行けない。」と言ってくれたことはすごいよかったです。私は概ね、お墨付きがついて、学校に行かない理由を朝考えなくても済むだけ、私はとってもある面回復したと思います。あれだけで。この2つを経験しました。ただですね、学校問題は、誰が一番いかなきゃ行けないと思っていたかということ、私自身だと思います。私は、その年の秋、初めて精神病院へ入院をしました。それは、私の中に、「来年の春こそ、こんな風な気ままな生活をして何もわかってないのに、来年の春行くわけにはいかない。ちゃんと精神病院に教科書を持って行って、集団生活にも少し馴染んで、来年の春には学校へ戻ろう。」と思って精神病院に入院したんですよ。もちろん、精神病院はそういう所ではなかったけれども、私にとっての学校、行かなきゃならないと思っていたのは、親ではないですね。私がそういうものだと思ってました。私は次の年に、同じ学校にもう一回1年生をやって、でもやっぱり行けなくて、3年目で2つ目の学校にチャレンジして、その3年目が万博の年なの。私の年齢はすごくよくわかると思うけど、万博の年だったんですよ。万博の年に行った、3回目の1年生で、私は1年間に、みなさんからするとあきれた数字かもしれないけど、なんと65日も行けたの。65日行けたので、私納得しちゃったの。もう高等学校はいいって。すごく変な納得の仕方なんだけどね、学校を次の年、次の年さすがにね、本人が「もういい。」と言ったらね、今度親が心配してね、都立上野高校の通信制を薦めてきたんだけど、さすがに「お母さんもういいよ。」って言ったんですね。だから、学校にとらわれていたのは、私自身ですよ。そういうふうにとらわれて生きてきたのね。

すごくとらわれて生きてきた私が、その後さっきお話ししていただいたみたいに、大検を取りまして、明治学院に入りまして、卒業後、精神病院のワーカーをやったりとか、いろいろやったんですけども、まず、そこに行く前に、この絵の説明をしてしまうと98年に“こらーるたいとう”ができました。私は98年に“こらーるたいとう”をなぜ作ったのかというと、白状すると、あそこに全精連のパンフレットがあってね、すごくステキなパンフレットだなんて思いますけれども、私、90年頃から全国組織準備会というのに関わっていたんですね。事務局をやっていたんですよ。全国組織準備会が全精連になったのが94年の4月なんですよけれども、私そういう活動をしながらもね、精神病院のワーカーになった時に、私の所を通り過ぎて行く人たちって、最初は私みたいなわけですよ。最初は何かの気持ちの行き違いでね、お母さんをひっぱたいちゃったとか、職場で幻聴が出てきたとかね、そういう人たちだったし、中には幻聴に左右されて誰かを刺しちゃったな

んていう方もあったんだけど、私がワーカーになった時代っていうのは、何と措置入院が30年続いているなんていう人がいたんですよ。さすがにそれはいけないからと言って、措置を解除して生活保護に切り替えて行く。それとか、その人をもう絶対に2度とうちに帰ってきてもらっては困るっていうことで、私は神奈川県でワーカーをやったんだけど、藤沢市と鎌倉市なんていうのはもうバスで20分なんですね。藤沢のその病院に35年間入れっぱなし。鎌倉にいるその家族に「とにかく加藤さん、面会に来させろ。」っていうふうに言われて、お訪ねすると、鎌倉のとてもいいお屋敷町にすばらしいお家に住んでいたりするわけですよ。それでも絶対に会いに来ない。お小遣いは入れに来ます。でも、会わずに帰るんですね。そういう家族だったりとか、その病院の人が、「あまりにも退院はあの人をさせようとは思わない。でも気の毒じゃないか。東京まで行ってこい。」って言われて、東京の青山辺りを探すと、もう青山なんていうとんでもない一等地にもものすごいお家に住んでるんです。それでも入れっぱなし。そういう、もうすごい人たちがいたんですよ。私はこういうふうに言われましてね「加藤さんは、なんで患者さんにはやさしいのに、家族にはあんなにきついの？」って言われました。私も、全員にきつくしたつもりはありません。中には、あんまりこのお母さんと話をしていると、こっちに情が移っちゃうから、私危険だなんていうふうな、もちろん家族もいっぱいいるんですよ。そっちの方が多いんだけど、とんでもない方たちがとっても多くって、私は、私に起きていたことをあの職業人になって見直すことになったんですね。私はなんと危ないことをやっていたんだろう。私の周りの家族や周りの関係者が、今のような人たちだったら、私はとんでもない一生を送るところだった。だって、まったく最初は同じなんですよ。ところが人間は、そのどんなにいい病院であろうと、昔病院にはパラダイス論というのがあってね、「一生ここにいるならば、どうせ患者さんに一生いていただくならば、いい所にしましょう」っていう運動だってあったわけでしょ。でもね、そこでその「今度お買い物の方は水曜日ですから、水曜日までにほしいものを表に書いておいてくださいよ。あなたのお小遣い、今いくら残ってます？」30万円なんか残っていたりするとね、欲しくもないけれど、お雛様を買いましょうって言われてね、お雛様を買いに行くんですよ。そのお雛様の取り扱いが病棟で大問題になるんですよ。シブヤ様のお小遣いで買ったお雛様ですから、シブヤ様が今度退院なさるんだから、あのお雛様はお持たせするのがいいのか、シブヤさんはちょっと半信半疑で「いいよ、いいよ。」って言っているわけだから、新しく行く所はお雛様なんか持って行けない所だったりするとね、あのお雛様はどうしましょうっていうことを真面目にそういうことが話題になっていた時代に、私はワーカーをやったがために、明らかにやっとなで気が付いたんですね。私、私がやっていたことは、たぶんいわゆる精神病の一種であった、精神病なんだって言われても、まあ文句の言えない状態であった。しかし、私もすごい確信犯だった。私は、いい子ちゃんをやり続けたために、暴力を振るったり、家庭内暴力をやったわけですけど、あなたのためにいい子ちゃんをやっていた、そしたらもうとんでもないことになったって言って、もうお母さんをいじめてたわけですよ。でも、ニキビ面になったのは私のせいなんかじゃないってやってたわけですよ。でも、そういうのをある程度許してくれる環境にあった。私の母たちが行った先生たちは、母にとうとう言ったわけです。「もういい加減にしなさい。あなたに今必要なのは…」それはお母さんが言われていることだけれども、「真規子さんをどうしようなんてことじゃないです。真

規子さんは、これではだめだと、このままじゃだめだと思っているから、いろいろやらかして。このままじゃだめだということをわかっているんだから、真規子さんのことは真規子さんに任せなさい。あなたは真規子さんがピンチになった時に…」私もね、ちょっと妄想みたいなものもあったんですよ。でもその妄想も、私は本当に変な話だけど、その人たちの妄想や幻聴に私はそれなりの物語があると思いますよ。私の妄想は、お母さんに見張られているっていう妄想だったの。それは概ね本当に、これは良識ないって言われるかもしれないけれども、ある程度当たっているわけですよ。お母さんは悪意ではないけれど、私をずっと見ていたんだから。お医者さんが「止めろ」って言ってくれた。お母さんがすごく素朴になったの。勉強第一だったお母さんが、結構遊びに動くようになった。愛知県の優等生だったお母さんは、市の公民館でやっている習字だとか、市の公民館でやっている折り紙だとか、行くようになった。市の人を友達にしたんですよ。そういうのってね、直接ではないけれどね、すごくね、いいんだよね。理屈じゃないんだよね。なんかすごくこのいい感じ、この辺にこう風がちゃんと入って来るっていう感じ。私はすごく良くなったわけです。私は20歳を過ぎた時にバイトを始めて、大学生なんかになっていくわけだけれども、私、その藤沢病院に勤めてね、やっぱりおかしいのは、これは社会のほうだっと思っていました。真面目な、真面目な社会福祉の勉強をしていると、精神分裂病っていう病名だけで、ものすごくもう「あなたはいろいろ自分では決められないんだし、あなたが言っていることは本当なのかい？」っていうような感じで、それ自体がずいぶんなんか失礼だっというふうに思いましたよね。そのことによってもう引き取り手がないということを理由に、35年、30年、1回目の入院をさせて、そうすると社会でいろいろな体験ができないわけですよ。失敗は成功の元っていう格言あるでしょ？そういうふうにして、みんな自由にいろんな失敗をしたり、いろんな成功を味わったりして人生を終わっていくのに、入れっぱなしにされちゃってる。これは明らかに間違いだっと思っていました。

3つ目が、勤め始めて認識したんだけど、いろいろ社会の仕組み、病気を経験しましたっていうと本当に仕事がない、あの頃は作業所もなかった時代です。そういうものがない。それから「保護者を探せ。」って言われて、あの頃「保護義務者を探せ。」って言われて、探し出した保護義務者は90歳で青森県に住んでおられる。「それでもいいから、加藤さん、彼に手続き取ってもらえ。」って言われて、なんで、全然もう何十年間会ってない90歳のお年寄りに、なんでそんなこと頼まなければならないのかしら。それが何の役に立つのかしら。そういう制度のあり方、明らかにそういうものを温存させている社会そのものがおかしい。逆に言うところの3つのハンディがあるわけだから、病気のハンディ、社会経験ができなかったハンディ、いろいろな法律がものすごくその人たちにデメリットになっている、それなら3倍支援をしてもいいのに、あの時代はまだまだ、まあ、今も3倍の支援からは遠いけれど、明らかに私はおかしいと思ったんですね。その気づきが、その後共同作業所作りだとか、そのセルフヘルプグループだとか、全精連だとか、そういうものに移行していくわけですが、それでも、私、白状すると、当事者活動というのは、やっぱり子供っぽくてね、専門職が育成支援するものだというふうに、私は白状すると思ってましたね。それが覆されたのは、やっぱり自分がね、少し働き過ぎたのと、全精連というものが立ち上がって、私に一度も会ったことのない人間たちが全精連、その加藤さんを知らない全国組織というものが立ち上がった。しかもそれは、今まであった日本何

とかとか、全国何とかっていう当事者団体よりも、厚労省は非常に気に入っているらしい、というふうに思っ、インターネットだとかいろんなもので、東の加藤真規子は憎くって、西の山本深雪がどうたらこうたらってということが起こったりとかね、そういうもので私は、自分のやっていることは何なんだろうってということがすごく足下がぐらついてきたんだと思います。足下がぐらついてきた時に起きたのが、阪神淡路大震災であり、オウムのサリン事件だったんですね。ああいうものが起きて、私は本当に何十年振りかにね、阪神淡路大震災は人ごとではないということを味わいました。そういう私を、だから私ね、凶器って何かしらって思うの。鬱になってね、時間はできてね、そういうことをよく考える。人の気持ちだとか、自分がやっていることをよく考える時間を鬱というものはもたらしてくれた。それから、誰が、具合が悪くなった私に、どういう言葉を投げかけるか、というのも人を試したわけではないけれど、そこで経験をしました。やはりそこで「あなた調子が悪いのね。」「あなた具合が悪いのね。」それは面々と私が担当したこの原稿にいっぱい書いてあるけれども、私が持っている専門知識も下手をするとそっちに流れやすい、流れる危険は十分持っている。だから、専門職に言いたいのは、だから自分に言いたいのは、自分のわざわざ勉強した、明治学院に行ってみたり、大学院に行ってみたりしていろいろ勉強したこの知識は、誰のために使うべきか。それは、やっぱり患者さんになったり、障害者になったり、そういう方々を抱えたために、多くは女親が結構「お前が悪いから、うちの子は知的障害があるんだ。」とかっていうふうに責められたりしてるけれども、そういう苦しんでいる人たちのために使う。じゃあ、自分が持っている体験的知識、「私は経験したのよ。」っていうのは何のために使うか、と言ったら、これはやっぱり経験をした人たちが、あまりにもその経験がないがしろにされちゃってる。精神病なんか経験したんなら、それはもうとても恥ずべきことで、さっきも誰かが「大きな声じゃ言えないよね。」そんなふうに言われている。社会が言うよりも、むしろ精神病の場合は、医療従事者やそういう人たちが、その人にいろんな検査を受けてもらったりとか、テストを受けてもらって、「あなたは心理テストでこういうふうになっているから、あなたは神経症なんじゃないの？」とか「あなたはこうなんじゃないのかね。」っていうふうに判断を下している。統合失調症なんかには一番起こりうることで、その人の話を十分に聞いてあげるマンパワーは本当に不足をしている。聞く側も「この人の話に、なんかこう妄想的なものはないのかな。」っていう、私も妄想あったよ。私、幻聴もありましたよ。私の幻聴はね、覚えているわけではないけれどね、どん底の時にね、音楽が聞こえたりするんですよ。それとかね、オルゴールが鳴ったりするの。それを聞いた医者たちが何て言ったかというね、「加藤さん、楽天的だね。加藤さん、大丈夫だ。絶対に良くなる。加藤さんは、人好きの人見知りだけなんだから。」っていうふうに言ったんですよ。それを深刻に「おっ、幻聴が出るのか。」というふうには恐れなかったから。それはものすごくいい対応をしてもらったというふうに思っているんですね。そういうことが、私は、自分の体験的知識や専門的な知識っていうものの、やっぱり自分が鬱になるまでは、再発するまでは、専門的知識のほうをすごく上に見たと思います。そしたら、概ねの専門家さんというのは、概ね善意ではあっても「具合が悪いんだから、今はお薬飲みなさい。」とかね、私が怒ったりすると、「具合が悪いのね、休みなさい。」とかね、一事が万事「具合が悪いのね。」っていうふうになるんですよ。

どっこいここで力を発揮したのが、いわゆるピア・カウンセリングの世界なんですよ。

たぶん、共有していた経験は1個だと思いますね。子供扱いされた。障害者は概ねそれだったと思います。あと、同性愛の人なんかは、やっぱり異常になるとか、これで私に非常に共感を示してくれたんだと思います。そういうことを、何て言うのかな、私が一生懸命訴えるもんだから、すごく丁寧に話を聞いてくれたわけです。私は、本当に思いましたね。当事者活動、当事者活動というふうに言ってきて、けれども、私もやっぱりその専門家さんを取り抜いている。自分の中のすごく努力をして、専門家になっていたというほうを上に見ていて、やっぱりその10代の頃の本当に体験者そのものだったというほうを下に見ていて。でも私の人生振り返って、どっちが力を発揮しているだろうか、私はどちらに、どちらかという主導権を握られていた人生だったかという、私はやっぱりね、体験者であるかどうか90年以降は主導権を取ってもらって、来た人生を送ってきたと思う。それならば、ピア・サポートセンター、これは当事者活動なんですよっていうのを前面に押し出す活動をして行こうということで、98年に立ち上げたわけです。この子は、その頃、私があまり調子が良くなかったんで受けていた、いわゆる臨床心理士の人のグループワークで「あなたは、あなたが一番気になるものを書きなさい。」と言われて書いた私の似顔絵です。私は泣いた顔が出てくると思いました。でも、笑った顔が出てきたのね。

これはみんなのおかげじゃないし、そろそろどうも時間のようなので切り上げましょうね。お母さんのおかげですとか、お母さんがものすごくいい素朴なおばあちゃんになったの。私は、おばあちゃんになることを恐れなくていいってわかったの。お母さんが、あんな素朴なおばあちゃんになって。お母さんがね、私が全国組織準備会を引き受ける前に、川崎に一步先に行って、デイサービス・ノアというのをやっていた頃に、お母さんは骨粗鬆症になって入院をしたんですね。その時にお見舞いに行ったの。そしたら、お母さんは私にこう言いました。「お前はとてもいい顔になったね。今の人たちは、お前にどれだけよくしてくれてるんだろう。その顔を見たらわかったわ。お母さんはもう大丈夫。みなさんの所に早く帰りなさい。」そのデイサービス・ノアの『ノア』は“こら一るたいとう”みたいなもんですよ。もっと素朴でした。川崎の一軒家を借りて、憩いの家をやっていたんです。何の制度にも使ってなかったから、みんなの寄付みたいなものでやりました。そこでご飯を作ったりとか、みんなでハイキングに行ったりとか、そういうような活動しながら、全国組織準備会を引き受けてくれましたよ。そういう、その当事者のおじさんたち、おばさんたちに会ったことはないけれど、本当に敬語を使ってね、「みなさんの所に早く帰りなさい。」って言うてくれたんです。私は、お母さんはやっぱり、私のすごくいいやっぱりあの賛同者なんだっていうふうに思いましたね。それからお母さんは骨粗鬆症で寝込むこともなく、元気に、とってもユーモアのあるおばあちゃんになっていきました。それを見て、私は自分自身も自分のいるべき所にちゃんとわかった。そして、年を取っても大丈夫。お母さんだってあんなに素朴になったんだから、私も素朴な人になっていくんだろうと思った頃に、この顔が出てきたんです。“こら一るたいとう”そのものは、これで全部見ていただくとわかりますけれども、精神障害者ピア・サポートセンターという活動を機軸にして、そこで相談活動だとかピア・カウンセリングだとか、あと退院促進事業っていうんですかね、精神病院に長期入院になった方たちの訪問活動を2004年の6月から開始していて、これも後から制度になったっていう感じで、東京の退院促進事業は昨年からはまりました。昨年、練馬が取りましたので、練馬は“こら一るたいとう”、一緒にやろう。」

って言ってくれて、今は練馬で一緒にやっています。でも、私たちとしたら、東京都に自立した形でやりたいので、私たちにも認めてほしいということを、東京都に働きかけているところです。そして、出版事業や編集事業をやって、そしていわゆる障害者運動みたいなこともやってるようなところです。最後が駆け足になりましたけれども、終わりにしましょう。この時計でもう少しで半になると思います。ありがとうございました。

(司会者)

では、質疑応答に入ります。何か今までの話とかで、思ったことでも感じたことでもいいんで、自由に何か発表したい方は、挙手をお願いします。

(質問者 1)

紙にも書いてあるんですけど、こういうのに精神患者って書いてあるんですけど、そういうことを僕自身は受け付けられないんですけど、患者っていう言葉より、当事者とか、僕たち所詮みんなと同じ人間なので、そういうことちょっと困るなと思いました。以上です。

(司会者)

他に挙手で何か質問のある方。

いないようなので、先ほど質問用紙にご記入いただいたのが何枚かあるんで、いくつか質問してみたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

薬は何年くらい何錠飲んでいましたか？また、主治医の先生が経過をどういうふうに判断して、薬を打ち切ることになったのですか？

(加藤さん)

その前にこちらの方がおっしゃっているのは、精神障害者だとか当事者と言うよりも…

(質問者 1)

当事者っていうのはいいんですけど、地域の方もみんな同じ人間だから、精神患者っていう言葉が悪いんですけど。

(加藤さん)

おっしゃる通りだと思います。いろんなネーミングがあってね、私たちの運動上、精神障害者だとかね、身体障害者だとかいう言葉を使いますが、知的障害の方たちの世界的な組織で、ピープルハートっていうのがありますよね。アメリカで生まれた集まりなんですけれども、このピープルハートというふうに名付けたのは、知的障害者、当事者さんのようなんですけれども、すごくいいネーミングだと思います。あなたのおっしゃる通りで、私たちは何とか障害だとかね、何とか当事者である前に「私は人間なんです。」っていうことですよ。ですから、あなたのおっしゃるのはその通りだと思います。

(加藤さん)

休み時間にこちらにいらっしゃったんで、わりと個人的に答えてさしあげたんですね。私自身はですね、おかげさまで99年の10月から薬を飲んでおりません。あの、墨田区にある某クリニックの患者さんなんですけれども、そこにあまり行くこともなく、元気に過ごしています。あちらの方が、仕事にチャレンジなさるんですけども、お薬の作用で苦しんでおられるようなんです。それはもう十二分に了解はします。あの、薬を飲むことによっていろいろ抑えちゃいますから、いろんな感受性がちょっと生き生きしてこないとか、体が重くなっちゃうとか、頭の巡りが悪くなるということで悩んでらっしゃるようなんですけれども、それはもう本当に私自身もそうでしたから、大変だなというふうに思うんで

すけれども、じゃあ一足飛びに僕も薬止められますか？ということになるとね、お話ししたんだけど、人間少し体格なんかも含めて違うし、確かに病院のお医者さんたちの考え方も違うのでね、大変さはわかるけれども、じゃあ「私と同じように止められるよ。」というふうに即言えるかという、それを言うことはできないというふうに理解しました。

（司会者）

ありがとうございます。では、続きましての質問です。

ビデオを見て、同じ障害を持った方や近所の方が気兼ねなく集まっている様子が印象に残りました。そのような雰囲気作りで、何か工夫していることはありますか？心掛けていることなどお答えください。

（加藤さん）

例えば昨日もそうなんですけれども、昨日は“こら一るたいとう”喫茶の日だったものですから、お菓子を3つチャレンジしたんですよ。でも、あまりお菓子作りに慣れてらっしゃらない方もあって、お菓子のうち成功したのは1個だけでした。そんな些細なことでもちょっと気持ちが腐っちゃうんですけれども、でもその時にね、私、やっぱり心掛けている言葉を思い出したんですね。この本のこのちっちゃなペケちゃんとか、ジロマルちゃんとかいう猫が、時々こう出てきます。このジロマルくんが言っている言葉を思い出したんですね。それは私がいつも心掛けている言葉を書いたんですけれども、やっぱり「明るいほうへ、楽しいほうへ進め。そしたらいいことあるよ。」というふうにわりといつも思っているんで、失敗して腐っちゃったというふうに落ち込むのではなくて、プリンは成功したのでね、本当はショートケーキに使うべきはずだった苺とかバナナなんかを、全部プリンアラモードにしてお出したところ、「まあ、150円でこれ？」という感じに喜んでいただけたので、楽しく一応終わりました。心掛けているのは、生来ちょっと確かに真面目なのでね、真面目に、真面目に「失敗したのはどうしてかしらん。」っていうふうにいきがちだけれども、そのことよりもずっと大事なものは、明るさやユーモアのほうがずっと大事だということは、人生経験の中で思っています。

（司会者）

ありがとうございます。続きまして、“こら一るたいとう”を利用している人の中で、一番多いニーズは何ですか？セルフヘルプグループとか運営していて、こういったことを当事者が求めているとか、こういった支援が必要だという具体的なことがありましたら、よろしくお願いします。

（加藤さん）

圧倒的に多いのは、友達が欲しいっていうのが一番多いと思います。これがダントツ。次に多いのが、だいたいそのダントツ1位と差が開いちゃうけれども、自分の将来が不安というので、少し1人暮らしをしたいとか、1人暮らしをしながら行き場所みたいなのがほしい、それに伴う経費的なことですね。生活保護だとか障害年金を私は取れるかしら、あちらの方がおっしゃったみたいに、いい先生どこか知ってますか、そういうようなのが2位にぼつぼつ同じくらいできている。いい治療者はいませんか？将来が不安なので、少し相談に乗ってもらって自立生活みたいなのをしたいとか、行き場所がほしいっていうのが同じくらいの感じで、2位ぐらいを占めている。最近、例の雇用促進法が変わって、精

神障害の人たちもいろいろと就労支援ができてきた。山梨はわからないけれども、東京なんかは、数年前から障害者就労支援センターがあって、その多くは身体、知的、精神全部やってるんですね。そういうところにも結びつけていくお手伝いもできるようになったので、やっぱりもう一回働きたいというようなのもぼちぼち出てきました。

(司会者)

ありがとうございます。他に会場のほうから挙手で何かある方いらっしゃれば。

(質問者2)

今日は先生の濃い内容の話を聞いて、知らなかったことやいろいろ勉強になりました。それが率直な感想ですけど、先ほどビデオで100円のコーヒーを出して売っていたりとか、近所の主婦の人がお茶を差し入れしたりとか、ああいう姿を見ていて、何て言うかな、社会に溶け込んでいるというか、社会の流れに乗った障害者たちの姿、僕も当事者ですけど、仲間の姿を見てよかったと思います。社会の流れに乗ったとか、空気に乗っているというのを実感すると、当事者本人もうれしいもので、日々の生活がね、そういうふうなことで過ごせるっていうのは、なんて言ったらいいかな、実感としてうれしいって気持ちがあるんだけど、ただ正直言って、先生の話は、すごい何だか濃い話だったから、こういう話もあるんだ、こういう話もあるんだっていう感じで聞かせていただきました。ありがとうございました。

(加藤さん)

ありがとうございます。ただね、先生はね、先生ではないの。学校の先生をしてみえる方たちなんかには、本当にすらっと「先生」って出てくるし、お医者さんなんかにも「先生」って、わりとすらっと本当に素直な気持ちで出てくるのね。先生が嫌いなわけでも何でもないのよ。でもね、私の良さは先生じゃないところなの。でも、どうもありがとう。

(司会者)

はい。ありがとうございます。他挙手で。あっ、そちらの方。

(質問者3)

薬を飲まなくなる前の経過までに、その辺の心境をわかってると思うので、薬を飲まなくなったという経験で、何かいいアドバイスがありますか？

(加藤さん)

山梨は、沖縄の次に薬の話が出てくる県だね。沖縄はね、もうとてもオープンに薬の話題が出てくるんですよ。私はそれは1つ風土があると思います。沖縄は「ゆいまーる」という言葉があって、昔からね、助け合うというのが文化にあるんですよ。それともう1つはとっても暖かい所なので、そんなに気候がね、暖かい所なので、そんなすごいお家だとか必要ないのと、あと、食べ物にあまり困らないんだそうです。これはあまり褒めたことではないけれど、沖縄県ってね、ダントツに本を読まない県なんだそうです。日本一なんだそうです。沖縄の人に言わせると「もうちょっと勉強しないとだめだよな。」っていうふうに沖縄の人が言ってるんだけど、ほどほどそういう、まあ、のどかというか、そういうところがあって、お薬を、それから私も最初沖縄の人と知り合った時にね、私もかなりテンポ遅い人なんだけれども、それでも正直イライラしたわね。喫茶店1つ決めるのに、これ健常者の話よ。健常者の家族会の県連の会長のような人たちの話なのよ。喫茶

店1軒見つけるのにね、なんでこの人たち30分もかかるんだろうか、とかね、すごくイライラしたの。要するにね、どうもペースがものすごく遅いんだよね。あそこって。沖縄は、「お薬、お薬」って言わなくても、まず求められるペースが、本当に東京・大阪の5倍遅いわよ。それから、これは沖縄にとったら不幸なことだけれども、あそこって仕事ないんだよね。要するにみんなが仕事がないんだよ。でね、逆にね、助け合い精神というのがそこで生まれてね、私はこれ私たち見習うべきだと思ったけれども、沖縄の作業所の補助金ってものすごく安かったの。それでいながらね、沖縄のいわゆるあの職適って言うんですかね、昔で言うところの職親制度。事業所を開拓して、そこに通所生が通われれば、通所生にもお金くれるし、事業所にもお金が行くっていう制度があるんだけれども、その開拓たるやすごい数なの。要するに、なんて言うのかなあ…

(質問者3)

あの、失礼なんですけれど、要するに、先生は環境的にも周りの支援にしても恵まれていたということですね？

(加藤さん)

そうね。今言ったようなことが、私にも当てはまる環境があったっていうことは確かにお薬を止める、止めても生きてゆける、第一理由だと思いますね。それこそ手に職を付けたから、あまり経済にもすごく困らない。経済的にもっと障害者の、こちらの方には叱られるかもしれないけれど、障害のある方たちに、きちんとした所得保障をするべきで、お金の不安は、再発の第一の理由であろうと思っています。よろしいですか？

(質問者3)

わかりました。ありがとうございました。

(司会者)

ありがとうございました。続いて何か。

(質問者4)

今の自分があるのは、先生の努力があると思うんですけど、やっぱりいろいろ変だなとか、最初に言ってましたけど、やっぱりその時々、感謝してなければ人間は頑張ることができませんよね。その時々を頑張ってきたから、今があるっていう考え、感謝しなければ、やっぱりだめですよ。

(加藤さん)

それはもうその通りだと思いますよ。疲れた時にはね、それこそその感謝できない、あなたが言ってくださっているみたいに、やっぱり少し休めばね、私は後ろの彼がおっしゃったみたいにね、今日お話しできなかったけれども、私はもう来年の4月は社会人だって時にね、実習に行っていた先でね、「あなたは自分の体験を活かして精神病院だとかそういうところに勤めたいんだろうけれど、あなたがあまりに真面目であるが故にね、うちのメンバーがあなたに話しかけるとね、どうしても深くなるのでね、嫌だと言っている。精神科に向きませんね。」って言われて、ものすごく落ち込んだことがあるんです。その時にね、もう11月に入っていた頃ですけども、私がバイトで行っていたある研究所の精神科の先生がね、主治医ではないんですよ。その人がね、暇だったのかもしれないけれど、私の愚痴を11時間聞いたの。その11時間聞いてくれたことが、私の人生観をすごく変えてくれたっていうのがあって、そういうことは本当にラッキーだったと思います。

(質問者 4)

あと、当事者の方々と付き合ってみて加藤さんくらいの人格ができたと思うんですけど、やっぱり、障害者だから、健常者だからということではなく、一人の人間として健常者も障害者も、結局向かい合っていくことで、すべてが解決されると思います。NPO 精神障害なんていう文字はいらないし、これは 100 人 100 色ですし、みんなあの 10 年、30 年入院している人も親がいての人なんだから、これはまあ健常者に対してですけどね、障害者の方々に一人の人間として、嘘も隠しもなくやっぱり付き合っていくことが、僕たち当事者の平和につながると僕は考えています。

(加藤さん)

あの、こういうことですね。要するに、一人の人間として障害のある人に障害のない人はちゃんと向き合ってほしいし…

(質問者 4)

結局、障害者と言うことだけで、自分を認めているわけですよ。健常者に対して、私は障害者ですよっていうことを。

(加藤さん)

そうですね。認めてますよ、私。

(質問者 4)

別にそんなことする必要ない。

(加藤さん)

あなたはそう思うんですね？

(質問者 4)

加藤さんを見る限り、普通の健常者よりはずっと僕は立派だと思える。

(加藤さん)

ありがとう。でも、いい？障害者っていうのは、自分は立派じゃないって言っているわけでは決してないです。あなたがおっしゃることはわかりますよ。こちらがおっしゃることをとても簡単におっしゃってくれてたけれど、とにかく、障害があろうとなかろうと人間であることに変わらないわけだから、人間として向き合う関係がいいんだっておっしゃることは、本当にその通りだと思います。でも、私は、障害者が、少なくとも障害を持っている体験者であるという自分をおとしめることになるとはまったく思っていない。

(質問者 4)

最後に、親に対しての親孝行については何も後悔してないですか。親に対しての、こうすればよかったとか、僕はもう父親はとっくにいないんですけど、僕は僕なりに孝行しました。

(加藤さん)

そうですね。正直言って、母には何もないです。もう二十数年前に亡くなった父にはね、父親がものすごく飲んべえさんだったんです。たぶん、お医者さんに見せればアルコール依存症だったと思います。正月の 2 日になると、夫婦喧嘩をよくしてたの。父がね、大阪に単身赴任してたから、夫婦があまり話し合う時間がなかったと思うのね。7 人を全部女親が面倒を見てたから、母も溜まってたんだと思うの。夫婦喧嘩をね、正月の 2 日になると必ずあの二人はしてたの。だから、私ね、ませてたから、16 歳になると結婚できるって

いうのを小学校の時に知って、こんな家は嫌だから、16歳になったら嫁に行くんだって言ったの。そういう感じでね、お父さんのことは、今から思うと、新幹線が開通する前にね、それでも大阪から1週間に1回、なんと彼は戻って来ていたの。私、今、大阪に時々行くけど、新幹線や飛行機があったって、やっぱり遠いよね。それを思うと、もっともとお父さんのことを、私にはできないけれど、「たけし君、ハイ」くらいには、理解してあげたかったな、お父さんには悪いことしたなっていうふうに思ってます。

(司会者)

ありがとうございました。最後の質問になりますけれど、どなたか挙手でありますか？なければ、最後に1つ読ませていただきます。

人のケアや話をすることは大変なエネルギーがいると思います。健康管理など、加藤さんが心掛けていることは何ですか？

(加藤さん)

何も心掛けてないから、メタボリックシンドロームになってるんだけど。もっと心掛けないといけないですね。

(司会者)

ありがとうございます。名残惜しいですけれども、そろそろ閉会の時間が近くなってきました。最後に、この支援センターみさきの施設長とハートクラブのメンバーでもあり、県立大学の清水先生に閉会の言葉を述べていただきたいと思います。

(施設長)

加藤さん、今日はありがとうございました。実は、今日加藤さんが、「みさき」に入ってきた時に、私始めに「加藤先生」って呼んでしまっちゃったんですね。今後、加藤さんということで呼びさせていただきます。今日は講演会に、51名の方が参加していただきまして、どうもありがとうございました。私はこちらに就職して4年が経ちますけれども、本当に、当事者の方の力っていうのを感じておりまして、そういった中でハートクラブという当事者主体の会が発足してきたわけですが、今日の講演会を通して、またもう一度ですね、当事者の力というものを再確認させていただきました。今日、講演会を聞いてですね、みなさんも何か新しいことを気づいたりですね、力をもらったりしたと思います。また今後一人ひとり活かしてもらえればと思っています。

会場をちょっと見渡しますと、知っているお顔がいっぱいあるわけですが、檜の実作業所の方大勢でどうもありがとうございます。山角病院デイケア、支援センターから来ていただいている方も大勢いらっしゃいますし、事業所の方、相談事業所の方もあります。この場を借りてお礼を申し上げたいと思います。加藤さん、本日はどうもありがとうございました。

(加藤さん)

どうもありがとうございました。

(清水)

みなさん、こんにちは。加藤さん、ありがとうございました。私は、この講演会主催の支援センター「みさき」のハートクラブで、当事者と専門職ということなく…、本当にタイトルにNPOピア・サポートセンター“こらーるたいとう”というに書かせていただ

いたのも、今、加藤さんが、墨田区から、これ40冊を抱えてあずさに乗って来てくださったんですね。私たちハートクラブでは当事者とかスタッフだとか、そういう垣根関係なく、お互いにこの今の世の中ストレスが多くって、「自分たちの思っていることを吐き出していないとやっていけないよね。」っていう思いがあって、心が病んでいるとか、そういうことではなくて、何かを一緒にこう解決っていうか、乗り越えていきたいっていう思いがあってやっているんです。そんな時に何回か話し合いとか持って、自分たちはこのミーティング活動をきっかけに何かちょっとした元気をもらい、やっている中にも、自分たちだけでは「もういっぱい、いっぱいだね」というところもあって、やはりこれは少し仲間づくりの実践をされている、そう少し私たちより先輩で、前を歩いてらっしゃる方をお呼びしたいというのがありまして、加藤さんのことを知り、お呼びしたわけです。本当にお忙しいのに、聞きますと出版活動、そしてピアヘルパー養成、自分たちの権利をどう主張していこうかということをや前向きに取り組んでいらっしゃる加藤さんを、こうやってお呼びすることができて、みなさんいかがでしたか？少し、ここに入ってこられる前より元気になりましたか？こんなにお忙しいのにどうやって疲れを取っていらっしゃるんだろうと、最後の質問に答えて、「いや、だからメタボリックシンドロームになるのよ。」と言われたんですけど、これからもどんどん活躍していただきたいです。私たちも今日お話を聞くと、こういうふうにしていくと一歩前に進めるかなというヒントをいただいたような気がします。疲れを取って私たちも前に進んでいきたいと思いますので、今日のご講演が終わるとお帰りになるんですが、どうぞ今後も何かの折にはいろんな形で連絡を取らせていただいて…

(加藤さん)

こちらもお話してほしいし、つながって行くことが一番のあれですから、こちらこそこれからもよろしくお願い致します。

(清水)

はい。ありがとうございます。つながって行くって言うっていただけてすごくうれしいのは、ハートクラブの一番上に書かせていただいている、今日加藤さんをお迎えするにあたって、こういうふうに自分たちの気持ちになるといいねって思ったのが「仲間とつながる・人とつながる・社会とつながる、絆」ということでした。『絆』を言うっていただけてすごくうれしかったです。こういう「今後につながる」お話を聞けたということで、とても幸せな気分です。加藤さん、本当にありがとうございました。みなさん、最後に大きな拍手で加藤さんにお礼を言いたいと思います。

この後も30分くらいはお茶を飲んでいただいて、お時間のない方はこの場でこの時間で一応閉会にしたいと思っております。本当にありがとうございました。お気をつけてお帰りください。

5. 講演会の反省

1) 月日・場所

平成19年3月16日(金)13:30～15:00

支援センター「みさき」

2) テーマ

(1)「加藤真規子さんの講演会」アンケート集計結果の報告

(2)講演会の反省会及び次年度に向けての要望など

(3)研究報告書への参加メンバーのプロフィールの載せ方

3) 参加メンバー

11 名

山田太郎、中村 修、ポッポ、みさき健、佐々木恵美、浅田美幸、M. I、
三澤みのり、三澤 S、J. K、清水恵子

4) ミーティング内容

(1)「加藤真規子さんの講演会」アンケート集計結果の報告

資料に基づき、清水が説明した。

(2)講演会の反省会及び次年度に向けての要望など

参加メンバーからの意見を、それぞれの立場や講演内容についての感想から整理した。なお、反省会のポイントと思われる発言には、研究代表者が下線を付けた。

○企画を担当した立場から

- ・企画に関わった者としては、大変きつかった。「ハートクラブ」が月 1 回の集まりなので、メンバー全員で企画したものではなかった点で、成果があったといえるかどうかは半信半疑だ。もっと、メンバーと一緒にゆっくり企画し、講演会開催を呼びかける広報活動などにも多くのメンバーが参加できるとよかった。当日の会場づくりについては、みさきのスタッフの負担が大きかった。(K)
- ・研究費で講師による講演会を企画・運営するというのは初めての経験で、手探り状態ということもあり、山下さんや清水が中心になって講師の依頼や調整、物品の準備をしてきた。今回の経験でひとつの形が見えてきたので、次回はメンバー全員で企画し準備していけると考えている。体調を崩したメンバーがいたこともあり、みさきのスタッフやボランティアの皆さんのご支援を得た上で、「ハートクラブ」としてできることをしたとポジティブに評価している。(清水)

○当日の受付を担当した立場から

- ・参加者が 51 名と多くて、大変びっくりした。(I)
- ・無事に役割を果たすことができてよかった。(佐々木)

○当日の進行を担当した立場から

- ・「ハートクラブ」を代表して挨拶をした。台本は準備してあったが、パニックになった。経験を積んで、場に慣れる必要性を強く感じた。(みさき)

○みさきのスタッフとして支援した立場から

- ・限られたスペースの割りには、思ったより多くの皆様に入っていただくことができ良かった。(三澤 S)

○講演内容についての感想から

- ・加藤さんのお話は当事者活動の第一人者としてのお話で、ねらいは合っていて良かった。当事者活動を求めている参加者には、求めている活動が聞けたと思う。(K)
- ・加藤さん自身のお話が聞けて良かった。(三澤 S)
- ・加藤さんのお話については、ご自分を貫いていらっしゃることに感動した。(I)

- ・現在、病気を治療するために家族と離れて生活している私にとって、病気を治された加藤さんの存在は希望に思えた。(佐々木)
- ・加藤さんには今後も頑張ってもらって、ご自分で決めた道を歩いていていただきたい。講演では、抑え気味に話された感じで力強さは感じなかった。もっと熱く語って欲しかった。積み立てなどして、加藤さんが活動している“こらーるたいとう”を訪問してみたい。自分たちもつながって頑張っていきたい。(中村)
- ・はじめにVTRで、“こらーるたいとう”の活動の概要が分かったので、その後のお話も聞きやすく良かった。(三澤)
- ・5万円の講演料なのに1000円もするテキストを40冊も抱えてこられ、無料で参加者に配られた加藤さんの行動を思うと、自分たちのことや“こらーるたいとう”の活動のことを知って欲しいという意識がとても高いと思った。(浅田)
- ・「加藤真規子さんの講演会」アンケート集計結果の「(4)今後への期待」の項に、「病気のことや社会資格の勉強会。」に、注目した。社会資格につながるように、今後いろんなことを広げてやっていきたいと思った。(ポッポ)

(3) 研究報告書への参加メンバーのプロフィールの載せ方

資料に基づき、清水が説明した。その後、参加者はプロフィールを作成した。

5) 今後に向けての課題など

メンバーの発言より、今後の活動の方向性を示唆するものを列挙した。

- * 加藤さんの講演会を機会に、今後“こらーるたいとう”とはつながり、交流をもつ。
- * いろんなことを広げてやってみる。
- * 19年度もハートクラブの活動を継続させ、発展させる。

VI 考察・まとめ

10月～12月にかけて実施したミーティングのテーマは、「病気とのつき合い方」、「人間関係とコミュニケーション」、「就労と自立」であった。これらは、「ハートクラブ」設立の時、参加メンバーの多くが関心を持っていた概念であった。ここでは、「病気とのつき合い方」と「就労と自立」を中心にミーティングのプロセスやその文脈から見えてきた、参加メンバーが求めている地域支援のあり方について研究者代表者の立場で見解を述べ、考察とする。共同研究者を交えてのディスカッションは、次期「ハートクラブ」のミーティングの機会に実施したい。

1. 当事者の「病気とのつき合い方」の意味と地域支援への期待

Hさんの病気とのつき合い方は、その長い罹病期間の中でお酒を飲むと幻覚が出現し、自身を苦しめたという辛い体験の積み重ねを通して、今では好きなお酒を自ら断ち、時には睡眠剤の力を借りることで、さわやかな目覚めを得ているというもので、Hさんなりの試行錯誤の成果を感じさせた。

みさきさんは「病気と距離を置く」という表現をもちいて病気とのつき合い方を話したが、調子が悪いときは無理して這い上がるのではなく、それを受け入れ「そっと」しておき、治まるまで悲観せずに待つという姿勢は、みさきさんならではの病気との共生のし方ともいうべき対処法と考えられた。横になって好きな音楽を聴きストレスを溜めない工夫などは、参加メンバーに大いに参考となる具体的な対処法である。

雨宮さんは体調が悪い時に身体が鉛のように重くなることを、「身体のSOSのサイン」としてキャッチし、支援センター「みさき」であれば休憩のスペースを使って身体を休めるなど無理をしないというもので、この対処は過去に無理をすると落ち込みがひどくなったという経験を教訓に活かしたものと考えられた。

要さんは、うつ状態になると引きこもり、嫌なことばかり考え込んで表情が無くなるため、支援センター「みさき」に来て、人と話すことで心を開き、表情を取り戻すことができると話したが、要さんが調子を崩したときの「独りになるとマイナスになる」という表現は、一人暮らしでは、より周囲から孤立してしまうため、孤独感や不安感を募らせた体験があったからと考えられた。そして、支援センター「みさき」は、一人暮らしの要さんには、安心できる居場所として存在していることが分かった。

吉永さんは、「人間関係とコミュニケーション」のテーマ・ミーティングの中で自身の病気について話し、支援センター「みさき」に来ると当事者同士、人の話を聞いたり、自分のことを聞いてもらうことで、心が満たされ楽になるとのことであったが、要さんと同じように支援センター「みさき」が居場所となり、人と関わることで、今のままの自分でいていいという自己を肯定できる気持ちが高まり、楽になったのではないかと考えられた。

佐々木さんは病気との付き合い方について、信頼のおける主治医との出会い、「病気を治す」という自身の意思に協力的な家族の支え、夜中にも相談に応じてくれるメル友の存在が大きいと力強く語った。信頼のおける人間関係は、病気があるなしに関わらず、全ての人にとって生活する基盤である。その基盤があるということが、治療する場合、また何かにエネルギーを注ぐ場合の原動力になっていると考えられた。

中村さんは、現在はかつてあった幻聴はなくなり、薬を服用することと持ち前の「努力」により症状が落ち着いているとのことであったが、「少し症状が出たほうがまだいい、症状がなくなっちゃうと現実ばかり考えて…」と語ったことの意味は、症状への対処はできたが、病気をもつての生活は仕事を継続させることを困難にし、新たに合併症をもつての精神科通院はさまざまな制約を強いられるという、直面する現実生活のしんどさと考えられた。そして、「当事者にしか分からない苦労がある」と言いながらも「精神障害者の味方になってくれる人が一人でも多くいたらいい」という思いを表出していると考えられた。

これらメンバーの「病気との付き合い方」に対する意見より、地域支援に期待されることは、次の3点にまとめられた。

- ① 安心を提供する居場所がいつでも確保されている。
- ② ありのままの自己を表出する人間関係がもつことができる。
- ③ 周囲の制約に合わせるのではなく、病気の症状や自分のペースにあった過ごし方ができ、生活を広げることができる。

2. 当事者が「就労と自立」について語った思いと地域支援への期待

「就労」「自立」についてはさまざまなことが語られた。「自立」についての理解や考え方、病気との付き合い方を基盤とした「就労」のとらえ方、病気をオープンにして授産施設で働く当事者の体験などであった。

以下に、「自立」についてのメンバーの考えをまとめ、「就労」に対するメンバーの意見への見解と地域支援に期待することを述べたい。

「自立」についての主な考えは、①経済的に「自立」するのみでなく自己決定や自己選択のように自分の事は自分で決めていく事、②誰かに支えられ助けられることはあるが、それを原動力として自分でやっていく事、③自分の住みよい環境を努力して整える事、④自分の思いや考え、当たり前前に生活していくことを実現する事、⑤自分の事を自分で考えて出来る事をやっていく事、にまとめることができた。

これらの考え方を踏まえて出されたメンバーの「就労」への意見と見解を述べる。

雨宮さんは、病気とのつき合いにかなりのエネルギーが使われるので、その残された能力で就労的な事をやるか、自分が楽しめる事をやるか、僕はまず楽しめる事をやって、力が蓄えられたところで、徐々に社会的な役割とか、自分に出来る社会貢献を進めていきたいという考えを語ったが、自分のペースを守り、自分のことを自分で決めていく「自立」の考え方を貫いている姿勢があった。

要さんは、ちょっとした給料でも働く喜びはデカイ、お金ばかりじゃない、社会に貢献し、自分の存在を認めてもらっていると、障害は二の次になり、自分が障害者であることを考えなくなると、働くことの喜びや意義を体験を通して語った。そして、「ハートクラブ」の意義についても、「こういう会をする事によって傷が塞がってくる、じゃあ次何かやってみよう、勉強してみよう、何か育ててみよう、鶏を育ててみよう、畑で仕事をやってみよう」と、生活する意欲がわいてくるという意味を述べ、主体的に生きること当たり前前に生活することを実現する「自立」の考え方を強くもっていることが伺えた。

中村さんは、「就労」とか「自立」の言葉を出す事で当事者は煽られてしまうという意見を述べながらも、人生80年という時代に障害者としてどういう生き方をするかです、真剣な話をする場合はそれぞれの考えが分かっている、絆みたいなものが深まれば、何かを皆でできるワンステップになる、活動しなきゃ何も生まれて来ないと語っていたが、何かに挑戦したいという強い意欲をもっていることが分かった。

山田さんは、病気の後遺症に苦しみながら家事や掃除など自分でできることはなるべく自分でやり、ご飯が炊けるようになった喜びをメンバーに伝えてくれた。母親を介護する生活の困難さやヘルパーさんへのやるせない思いや勇気を出して言ったことなど、いつもより多く語った。山田さんの姿勢には、心を打つものがいつも詰まっている。

みさきさんは、将来「就労」したいという希望をもっていて、パソコンをはじめいろいろなことに挑戦し、原動力になるものを身につけつつある。今回のテーマでは発言は控えめであったが、メンバーの体験談やビデオの就労支援のあり方をじっくり視聴していた。

Kさんは、このテーマではいつもより多くを語り、支援センター「みさき」のスタッフであることから国の障害者自立支援のあり方について補足的に説明し、一人ひとりがしっかりと自分というものを持って行かないと、社会参加できないと最後を締めくくった。

これらメンバーの「就労」と「自立」に対する意見より、地域支援に期待されることは、次の3点にまとめられた。特に、3点目は自分たちのペースに合う働き方を興したいというキザシが見られたことから、今後に期待したいことである。

- ① 病気をもちながらも、ペースに合う「就労」の機会を提供する。
- ② 「就労」を通して、社会とつながり、障害を越えて人として当たり前の体験をする。
- ③ 障害者が自分たちのペースに合った起業を興すことを支援する仕組みづくり。

起業というと北海道の浦河にあるべてるの家の人びとを思い起こす。当事者たちが会社を立ち上げ、地元でとれた日高昆布を加工・販売するユニークな取り組みを展開している。取材に入った齊藤²⁾は、スタッフやメンバーへのインタビューを通して、「病気の苦労、働けない苦労、地域の中の苦労、人間関係の苦労。べてるの一人ひとりにはそうした『苦労がつまっている』。それがべてるの元気を生み出してきた。ところがかえりみていまの社会で、精神障害者はそうした苦労をさせてもらっているだろうか。…(中略)…精神病とそこから派生するさまざまな困難や生きづらさを引き受けながら、なおかつ生きようとする人びとが…(中略)…思い悩みながら積み重ねてきた苦労だったのである。たんに運の悪さや人生の不公平、病気や生活の破綻から生み出された苦労ではなく、また人に言われてする苦労や人のためにする苦労ではなく、自ら生きることに悩み、存在することを疑い、なおかつ生きるほかにすべのなかったものが経てきた苦労だった。…(中略)…彼らがそうした苦労を引き受け、積み重ねることができたのは、人間が生まれながらに持っている『悩む力』があったから…(中略)…悩む力があればこそ、病気を悩み、病気とともに生きる人生を悩み、生きることの豊かさを見出すことができる。これこそが『悩むことの豊かさ』なのだ…(中略)…『問題に出会い、悩み苦しみがく。そういうところにどうやってみんなが答えを見出すか、掘り下げるかというところに、もしかしたら人間が生きているということの本質があるのではないか。…(中略)…』問題や苦労や悩みを、取りのぞかない。」と、べてるの家の人びとの「苦労が詰まっている」豊かさを伝えてくれている。

「ハートクラブ」のミーティングでは、病気との付き合い方に焦点をおいたため、精神障害をもっていることや病気である自己についての思いを十分には語ることができていなかったのではないかと。病気であることは、そうでない人に比べて悩む機会が多いかもしれない、またその悩みは出口の見当たらない不安を伴うものかもしれないが、そのことから逃げ出さずとことん悩むことで、豊かに生きる力を「ハートクラブ」の活動を通して引き出し合えると、どんなかにすばらしいことだろう。

VII 19年度に向けてのハートクラブの課題

まずは「ハートクラブ」の理念に立ち返り、19年もこの会を継続していきたいか？ 継続するとした場合、参加メンバーにとって必要な場とするためには何をどのように見直すと良いのか？ 18年度の経験を生かして、19年度は何をしたいのか？ 本音を語らないと前には進めない。すなわち、課題は、何をしたいのかを本音で語ることである。

何をしたいかが決まれば、活動の拠点はあるので、次は社会資源をどのように活用するかである。例えば、今回のように県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に応募することは可能である。また、何もこのような社会資源を活用しなければ活動ができないことではない。期間を限定せず2-3年の長時間をかけ、試行錯誤して取り組む活動もある。悩み、困ることを恐れず試行錯誤することが意味をもち、経験となりべてるの家の人びとが実践する豊かさに近づくことができるのである。

加藤³⁾は、専門雑誌の「当事者・家族の声」の章で、「精神障害者の自立生活運動を広げるために、『私』を主語に、『私の気持ち』を話し、また仲間の語りを聴かせてもらう活動(分かち合い)を広げるために、わたしたちは、昨年から全国ピアサポートネットワーク(準備会)を積み上げてきている。精神福祉法改正、支援費制度と介護保険との統合問題と、今年も忙しくなりそうだが『障害者も地域で自立生活を』という流れを絶対止めてはならないと考える。『面白がり』ながら、休みながら、ぼちぼちと歩き続けていきたい。私の『自我の脆さ』は、私が『成熟』していくために、人よりも多くの時間をかけることになったかもしれないが、そのお陰で、『今日の私に』で会うことができたと思っている。『急がば回れ!』の人生もいいのではないだろうか。」と、述べているように、今回の講演でも、山梨県に来て、支援センター「みさき」の「ハートクラブ」のメンバーをはじめとする講演会に参加した仲間との語りを大切に、地域での自立した生活を熱く語った。

加藤さんに出会えたことは、何ものにも代えがたい経験をさせてもらったと実感している。浅田さんが反省会で、加藤さんが「ピアヘルパー」⁴⁾のテキストを40冊も抱えて講演会に来られ無料で配ったその行動力に意識の高さを感じたと、感動したことを話したが、加藤さんの講演は、講演内容だけではなく、その行動力やまなざしが私たち「ハートクラブ」のメンバーに多くのことを投げかけた。

病気や障害とつき合う生活は、一人ひとりの力を繋いでいくことで、具体的な行動を起す力に変えることができると思う。中村さんがいつも投げかける『勇気』と『努力』と、加藤さんの講演会を前にしてテーマ探しで話し合った『仲間とつながる・人とつながる・社会とつながる、絆 ～あきらめない・頑張らない・無理しない～』とを、次年度は形にしていくことが課題ではないだろうか。

VIII おわりに

先日電話で、共同研究者と長電話をすることがあった。彼女には積もり積もった思いがあった。特に、平成19年が明けてからの「ハートクラブ」の動きは、当事者のペースに添っていないと感じ、違和感を強くもっていた。

「精神障害者の人権を考える会」を発足した当時の当事者主導のスタンスに戻る必要を力説した。メンバーの多くは、研究代表者やスタッフに任せてこちよいと思いながらも、「ハートクラブ」の活動に自分たちの思いとは違うものを感じ、無理をして疲れていると言う。そして、そのような正直な思いを研究代表者の前では語れないでいると遠慮がちに言った。

そして、援助職にいる者は同じ立場には立てない。当事者の主体性を本当に願うなら、相談には対応しても、手を出さず見守るだけだと言う。

精神障害者の生活のしづらさの背景には、断ることが苦手、休むことが下手で、つい無理をしてしまうことがある。本当に仲間といえる人は、そういう苦手や下手を思いやり、ペースを合わせるができる人である。

今回、県立大学地域研究交流センターの共同研究事業に応募し、大学が地域に開かれた存在であることを上手く活用して、精神障害者の地域生活支援を検討する活動を開始した。当事者も一般には援助職にいる者も参加メンバーというスタンスで参加し、「ハートクラブ」を、その活動の拠点として立ち上げたつもりだった。この活動と呼びかけ、活動して

9 ヶ月が経過した。当事者は日頃感じている生活のしづらさを十分語っただろうか？ そのときの思いを参加メンバーは共有できただろうか？参加メンバーにとって、この時間はどのような経験をしたとして、ここに刻まれただろうか？ 自分を語り癒されたという人、語り足りなくて不全感を遺している人、新たな経験ができ元気をもらった気持ちでいる人、無理したので疲れた人など…。

研究代表者としての率直な感想は、忙しかったが、語り合う場を共有したことで、当事者の皆さんが障害とどのように向き合っているのかをより身近に感じとることができた。調子の波に押されながらも、大波に呑み込まれないように生活を真剣に守っているという印象を受けた。人は障害があろうがなかろうが一人ひとりかけがいのない存在であり、その存在のありようは、出会い関わり合い、時には語り合わなければ分かち合うことはできない。人は、自身の人生を真剣に生きている人の前では、本当に頭が下がり、この人に出会えてここから良かったと思う。「ハートクラブ」のメンバーに出会えたこと、支援センター「みさき」を利用していること、「ハートクラブ」での出会いや絆を大切に、自分自身も真剣な生き方をしていきたい。ときどきは肩の荷をおろして…。

2007 年 3 月 30 日

文責：清水恵子(研究代表者)

【引用・参考文献】

- 1) 新村和哉：障害者自立支援法における精神障害者支援，NPO メンタルケア協議会，第 10 回シンポジウム抄録集，p16-21，2006.
- 2) 斉藤 道雄：悩む力-べてるの家の人びと，p135-142，みすず書房，2002.
- 3) 加藤真規子：弱いからこそいい！-私にとってのバリア「脆さ」をとらえなおして-，精神科臨床サービス，4(3)，p410-412，2004.
- 4) 精神障害者ピア・サポートセンターこらーるたいとう：ピアヘルパー-体験を抱いて、仲間を支援する-，2003.

サポートプラザ

山の手

支援センター「みさき」

甲府市美咲 1-8-5

TEL 055-251-7611

地域生活支援センターは、精神科に通院しながら地域で生活する方々への、日常生活の支援や相談、地域交流を行うことによって、社会復帰や自立、社会参加の促進を図るための施設です。

★「みさき」の目指すもの

支援センターは、地域で生活する利用者の方々に、サービスや情報を提供し、利用者の方々がよりよい生活をしていくためのお手伝いをします。

利用者自身が助け合い、必要なサービスを地域に作り出していけるような、道しるべになりたいと思います。

★ 利用できる人

地域に住んでいて、精神科に通院し、日常生活の支援を受けたい人。

★ 利用するには・・・

登録制です(一年毎)

継続的な相談や支援を受けやすくするためのもの。

登録された方には登録カードを発行します。

登録料は 200円です。

★ 利用料

原則としては無料ですが、利用者個人にかかる費用(飲食代やイベント参加料など)は、実費を負担していただきます。

★ 利用時間

月曜日～金曜日

10:00～20:30

土曜・日曜・祝日

10:00～18:00

お休み

毎月 第3 (土) (日) 年始1日～3日

☆ 相談できる内容・・・住まいのこと、食事、掃除、洗濯、金銭管理、友人のこと、余暇のこと、仕事のこと etc

☆ いろいろやりたいこと、一緒にサポートします。

☆ 暮らしを豊かにする情報を集め、提供します。

☆ 町の人たちと一緒に楽しむ企画をサポートします。

支援センターみさき

「ハートクラブ」に参加する皆様へ

精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討

～当事者と援助職が協同するミーティング活動を中心に～への参加・協力をお願い

1. 研究の趣旨

平成 17 年 10 月、障害者が自立して普通に暮らせるまちづくり、地域に住む人が障害の有無、老若男女を問わず、自然に交わり支え合うまちづくりを目指して障害者自立支援法が成立しました。障害者自立支援法の改革の主なポイントは、サービス提供主体が市町村に一元化し、障害の種類（身体障害、知的障害、精神障害）にかかわらず障害者の自立支援を目的とした福祉サービスは共通の制度により提供され、一般就労へ移行することを目的とした事業を創設するなど、働く意欲と能力のある障害者が企業などで働けるよう、福祉側からも就労支援ができる仕組みが整備されたことにあります。

しかし、一方では自立支援医療の新設により通院医療費の自己負担額が倍増したり、自立支援給付体系の見直しにより従来の居宅サービスや社会復帰施設サービスの利用料金が増額することで、所得保障の中心が障害年金や生活保護の精神障害者にとっては、経済的な面での不安の声が挙がっている。つまり、精神障害者が地域生活をする上では、症状コントロールのために医療サービスは欠かせないこと、生活のしづらさがあるために住まいや日中活動の場での福祉サービスは欠かせないことなどから、必要経費が増加することによりゆとりのもてない生活を強いられはしないかが懸念されています。

障害者自立支援法が施行される今、精神障害者にはもちろんのこと、精神障害者を地域で支援する者にとっても、精神障害者の地域生活がどのように変化するのか、目指す社会参加や就労は促進するのか、生活の変化に対してどのような支援が今後さらに必要となるのかを協同して検討する意義は大きいと思われます。

そこで、障害者自立支援法成立の年に、地域生活支援センターみさきを日中の活動の場として利用する皆様（以下、メンバー）が、主体となって発足させた旧「精神障害者の人権を考える会」（以下、ミーティング）の活動を中心に、参加するメンバーとそれを支援する援助職が協同して、精神障害者の地域生活支援のあり方を検討したいと思いますので、以下のことに参加・協力をお願い致します。

2. 研究の方法

(1) データ収集の期間（予定）

平成 18 年 10 月～平成 19 年 3 月

主として、月 1 回のペースで実施されるミーティングの時間帯（約 90 分～120 分間）。

(2) データ収集の方法

ア. ミーティングに参加したメンバー及び援助職の発言を、参加者全員の了解の下で IC あるいはテープレコーダーに録音し言語化します。

イ. ミーティング後には、メンバー及び援助職には参加後の感想を、ア項と同じく記録します。

(3) 倫理的配慮について

- ・ ミーティングに初めて参加する人がいる場合は、その都度趣旨を説明し、ご了解がある人には、同意書に署名後に参加していただきます。
- ・ ミーティングでの発言内容の言語化は、十分な匿名化を図ります。
- ・ 報告書作成後は、録音したメモリーは破棄処分します。

尚、本研究は山梨県立大学地域研究交流センターより研究費の助成を受けています。

<研究についてのお問い合わせ先>

◇研究代表者：清水恵子（山梨県立大学看護学部）

連絡先：甲府市池田 1—6—1

Tel・Fax:055-253-8549

E-mail : shimizu@yamanashi-ken.ac.jp

◇共同研究者：障害者地域活動支援センター「みさき」精神保健福祉士

連絡先：甲府市美咲 1—8—5

Tel・Fax:055-251-7611

精神障害者の地域生活支援のあり方に関する検討への参加・協力への同意書

私は、この研究に共同研究者として参加するとともに、研究のデータ提供者としても参加することについて説明を受け、理解しましたので、以下のことに同意します。

- 1 この研究は、ミーティングでの発言内容や参加後の感想が用いられること。
- 2 ミーティングでの発言が録音されること。
- 3 結果は報告書にまとめられるが、私の氏名等が特定されないこと。
- 4 結果は、この研究以外には使用されないこと。
ただし、地域生活支援のあり方の提言には活用されること。
- 5 研究への参加・協力は同意した後でも、いつでも取りやめができること。

参加・協力者サイン： _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日

この研究に関するご質問ご意見は、下記までお問い合わせ下さい。

◇研究代表者：清水恵子（山梨県立大学看護学部）

連絡先：甲府市池田 1—6—1

TEL・Fax:055-253-8549

E-mail :shimizu@yamanashi-ken. ac. jp

支援センターみさき「ハートクラブ」

会の理念

- ① 地域で暮らす人としての身近な生活の経験を話題にして、
相互に理解していこう。
- ② マイナス思考をプラスに転じさせ、生活のしづらさを軽くする
などし、希望をもち明日に向かって今できることをしていこう。
- ③ 自分にできることをして、視野を広げ、人として成熟できるよ
う努めよう。

会のルール

- ① 全員が話せるようにしましょう。
ミーティングの時間は限られています。独占せず時間も分かち合いましょう。
- ② 人の話は誠実に聴きましょう。
途中でわりこんだり、さえぎったりしないようにしましょう。
- ③ 話すときは、『自分のこと』や『生活の経験』を自分の言葉で話しましょう。
- ④ 話したくないときは、「パス」できることを認め合いましょう。
- ⑤ 人の話に、非難、中傷、説教などはしないようにしましょう。
- ⑥ ミーティングでは、『やる気』『心を開く』『正直になる』を心がけましょう。
- ⑦ ミーティングで聞いたことは口外しないようにしましょう。
参加者のプライバシーや安全を守るためです。

NPO精神障害者ピアサポートセンター“こらーるたいとう”

仲間がつくる仲間のための実践活動

平成19年3月1日

講師:加藤真規子さん

講演会主催:ハートクラブ





加藤さん、山梨によくお越しくださいました。
 講演はあっという間でしたが、元気の出るお話を
 たくさんありがとうございました。
 これを機会に交流できるといいなと思いました。
 これからもよろしくお願いいたします。
 この次来られる時は、温泉につかって
 ほうとうでも食べてゆっくりしてくださいね。
 いいところご案内します。
 お疲れを残しませんように…。では、また。

「ハートクラブ」メンバー同

「加藤真規子さん講演」アンケート集計

・講演会参加者 51 人

うちアンケート回答者 10 人(回収率 約 20%)

(1)本講演の情報源について

・スタッフからの情報…7 ・チラシやポスター…1 ・ハートクラブ…2

(2)参加者の立場について

・当事者…5 ・スタッフ…2 ・学生…1 ・その他(一個人として) …1
 ・その他(ハートクラブ) …1

(3)成果について

・ためになった … 10

<理由>

*同じ立場の人とは思えないくらいのオーラを感じ、とても充実した体験ができた。

*「生き方」として、自分を顧みることができた。

*当事者としての経験の話、当事者と接するときの信頼関係、いろいろな話が聞けてよかった。

*いじめられていた事、自分の為というより親の為の勉強の勉強等、自分と重ねあうところもあり、胸が熱くなる思いがしました。私にも子供がいますが、改めて親子のあり方、接し方などを考えさせられました。親ってありがたいな!と本当に思いました。とてもよいお話が聞けてうれしかったです。ありがとうございました。

*仲間同士のピアサポートの意義について、学ぶことができました。私の職場でも実施しているピアサポートについて見直していきたいと思います。

*力強く、分かり易く、語りかけて下さった。出版活動、ピアヘルパー養成活動を推進している力強さに魅力を感じました。

*本がありがたかった。なぜ NPO 法人をたちあげたのか?

NPO 設立によってよかったことなどについて。

(4)今後への期待

*病気のことや社会資格の勉強会。

*当事者主体でやっていく必要を強く感じた。時代は変わっているなど。

*僕は当事者なので、自分も加藤さんの後に続けられるように気負いすることなくゆっくりと自分のペースで頑張っていきたいと思います。

*ミーティング活動を拠点に、地域に向かって活動を開始する。

*山梨も当事者活動が広がっていくことを期待しています。関心がある人は何人もいるので、どうしたら良いかなど、助言しあう事ができると良い。



University Center for Research and Exchange
山梨県立大学地域研究交流センター

〒400-0035 甲府市飯田 5-11-1
TEL 055-224-5310 FAX 055-224-5311