

当事者の声

殻(から)を破って

昔、小さな我が町に隣の市から小児科医が講演に来られた。一言一句聞きもらすまいと若いママたちはメモを片手に先生の言葉を聴こうとした。

「今日の話全部聴いてもらわなくていいです。何か1つ何かひとつ持って帰ってください。」と言われた。私はとても気が楽になった。お話し上手なDr.であったことは今も鮮明に覚えている。

今回のフォーラムで私が一番印象に残ったのは、それぞれの体験者が「家族や作業所が大きな力になってくれた。」とのことだったが、私の場合十七年目に昨年入院してしまい、姉妹間の空気はすごく悪くなった。けれど時が経つにつれそれも和らいでくるとのこと。やっぱり私の行く末を案じてくれていることが、時折の電話のニュアンスでわかる。私は妹で、それも少し歳が、十歳近くも離れているので姉には心配の種のようなのです。

独り暮らしは元気な時は気楽ですが悪くなった時、メチャ弱気になります。そんな時力になってくれるのが、健常者・障がい者を問わず友人です。

「Sちゃん、聴くくらい私でよかったらいつでも聴くで。」
「Sさんは元気な時は何でも出来てんやから、また、今のうつの状態抜けたら出来てんようになるよ。」大きな力になる。

私は今、人との関わりを求めて作業所に通っている。工賃収入は少ないが(失礼!!)多くの人から(職員さん、メンバーさん)色々教わっている。得ることは日々たくさんある。私は人と関わりぶつかってしまい上手いかわないこともあったけれど、ここは試練の場。ストレートばかり投げずに、時には変化球を投げたり受けたりする訓練の場ととらえ頑張りたい。

自分の殻を破って表に出てみよう。そうすれば、また、次のステップがあるかもしれない。

小児喘息、アトピーと色々困らせてくれた次女の誕生日であった昨日。今はすっかり治って、元気なママのようで、仕事もあって、主人に長女に周りの方々に感謝である。次女も頑張った。

貴女たちの笑顔は決して忘れない。元気でね。幸いでいてね。(2010.12) (S.K)



体験発表者の一人が「特に家族の方々が思っているような存在はこの世にはない・・・」と記しているのはどういことなのだろうか。いちばん身近な家族の無理解が本人を苦しめる例だと想像する。

発症の時は病の知識がないままに本人に冷酷な言動をしてきたと自戒する。それだから精神疾患についての啓発・教育が強く求められていると想う。(伊東)

編集後記

工房2階の四方の窓からは、270°を少し超える範囲までも青山の丘の緑が見える。最近気になっていることがある。松枯れ病で茶枯れた松が見えるだけで12本無残な姿を晒している。(はばたきの丘まで掘げると更に2本)。2,3年前までは3本ほど人の手で伐採処理されたこと記憶するが、最近それもなく、冬一番で朽ち折れたままのものもある。春はもうすぐ、ウグイスが好む樹種は知らないけれど、荒れた青山の丘でも今年飛来して美声を聞かせてくれるだろうか、気がかりに想う新春である。(ひざき)

前へ前へ だいたいこんなもの

精神保健福祉研修会のフォーラムについて みんな良く話していました。それもセンター長水野さんのサポートがあって、それぞれの思いを言えたと感じます。

発病してから長い年月が経った私にとって、親亡き後どうすれば良いか、まだ結論は出ていませんが、深刻には考えず、かるく頭にとめておいて明るく、楽しい毎日を送っています。

この話し合いで自分の考えをみんなの前で話したので、さらに自信が付きこれからの私の人生において有意義な1日でした。

あまり過去のことは考えず、常に前へ前へと考えています。1つの事がらについて、私は、だいたいこんなものかな、とアバウトに考えるようにしています。だいたいこんなものと考えたら、あまり余計な事は考えなくてすみ、その方が楽です。

日々ストレスをあまりためないように、マイペースでゆっくり生活しています。(織田精悟)

感謝、の一年

久しぶりの”ボーナス”の封筒！
世間は厳しい風が吹いているのに本当に有難いことだ。休みがちなながらも今年一年無事過ごせそうで嬉しいです。”感謝”のひと言に尽きます。

12月22日 (門脇)

ささやかながら、26名のメンバーに総額189千円の冬季ボーナスを支給できた。一人平均7,260円(19,520円~120円)。各自、6~11月間の作業時間と利用回数に夫々単価を乗じて計算される。多くの職員で作業面もサポートするから前年比42千円増の支給が可能となった。

お願い ~賛助会員になってください~

NPO法人そよかぜねっとは、精神しょうがいのある人たちが安心して、自分らしく、自立して暮らせる地域創りを目指し、就労継続支援B型事業「やすらぎ工房」の運営、啓発・広報、地域交流活動を行っています。一人でも多くの方のご理解とご支援を願っています。

年会費：個人2千円・団体3千円

~ご賛同頂ける方は、下記電話までご連絡ください~
払込用紙(手数料不要)を送らせていただきます。
TEL・FAX 0794-85-9990

そよかぜねっと通信

就労継続支援B型事業所
やすらぎ工房

〒673-0521 三木市志楽町青山1丁目26番地
TEL・FAX 0794(85)9990

光さす新しい流れ ~精神保健福祉の最近の動きその2~

伊東久雄 (副理事長)

○若者の未来を保障する一環として

オーストラリアの調査によれば、13~17歳で1/5、18~24歳で1/4が精神的疾患で苦しんでいる。日本の三重県での調査でも、精神疾患に悩む成人の50%が11歳から15歳の間でその受診経験があり、WHO(世界保健機関)データでは中高生の20~30%がカウンセリングの支援が必要という。その頃の早期治療が行き届いていれば、当事者・家族がこれほどのちに長期に苦しむことがなかったに違いない。だから、この問題は難病対策というより、その国の若者の未来の保障の問題でもあるとの認識が広まってきた。

○家族の困難な実態例

- * 異変を感じてから受診するまで約1年10ヶ月(他国では約1年)
- * 初診から病状が安定するまで約13年8ヶ月(以上、京都の「家族による家族研究」)
- * 家族の高齢化・病気・収入減(8~5割)等の不安を抱えている(全国精神保健福祉連合会<全福連>2010.3調査~全国の家族会会員9320人対象)など精神しょうがい者の家族が直面してきた困難が明らかになった。

○精神疾患の経済的損失など(イギリス)

来日した英ロンドン大精神医学研究所のマクローン博士は、精神疾患による英国の社会、経済的損失を7.8兆円と推計した上で、各種対策を打つことで自殺率を10年前に比べ15%減らしたと報告した。精神科医と、看護師や心理療法士など他職種の専門家らがチームを作り、地域に出て患者を診療する取り組みなどでコストを削り、実現できたという。

日本では、発症しその人が病院に来てから治療が始まる。だが、医師不足から、わずか数分の治療時間で親身なケアにならず、患者が病院に来なくなるとそのまま、ということで完治しない。先般、厚生労働省が初めてうつ病と自殺による経済損失が2.7兆円に上るとの推計を出している。「こころの健康政策構想実現会議」東レ経営研究所特別顧問 佐々木常夫より 産経新聞2010.10.16記事)

○障害による社会的損失を防ぐための投資を!

ここ10年以上、毎年3万人の自殺者(その過半数が自殺前にうつ病などに苦しんでいる)という世界でも極めて高い自殺率の不名誉な現実がある。私たちの社会は病んでいる。

英米などの他の先進国の例を見ても、障害による社会的損失を防ぐため、その予防、精神疾患では早期治療に投資をする方が長期的にはプラスになるという思想が先導していて、一般に障害者福祉の予算はできれば少ない方がよいというマイナスの考え方が背景にある日本とは対照的であるが、ようやく、こうした提言などを受けて、厚労省は2011年の予算から、全国自治体に訪問型医療チームを設定する予算を計上したというニュースが伝えられている。財政難の苦しい状況ではあるが、我が国の納税者がこういう考え方を共有していくことが課題ではないだろうか。

○健康な人も病める人も、障害のある人も幸せになる社会へ

誰でも二度と来ない人生、いつ、病や障害に襲われるかわからないのだから、病める人、障害のある人、その家族がひっそりと隠れて生きなければならないことはない。どのような境遇でも幸せになれる社会をともに目指していきたい。(2010.11.15記)

参考:「イギリスRethinkから学ぶ 早期支援・家族支援の実現」西田敦志(東京都精神医学研究所)/NPO法人さくら会刊

「近畿家族の集いー全福連主催ー」資料など



1日平均利用者数(人)

1日14.8人が利用(前年比1.4人増)

年度	21	22	増減
4月	14.0	15.3	1.3
5月	11.8	15.4	3.6
6月	12.4	15.0	2.6
7月	11.5	15.3	3.8
8月	12.2	13.6	1.4
9月	13.7	15.8	2.1
10月	14.0	14.0	0.0
11月	14.5	14.8	0.3
12月	13.8	14.6	0.8
1月	14.3	14.2	-0.1
2月	14.9	14.8	-0.1
3月	14.4	15.4	1.0
合計	13.4	14.8	1.4

はばたきの丘の開業(21/4~)および1日平均利用者数は、21/5~8月の利用者(及び1日平均利用者)は、他施設を2日~4ヶ月利用の後、やすらぎ工房へ復帰した。選択利用できる施設が複数あることは、障害者にとって喜ばしいが、就労継続支援B型事業に向かない

男性 10.8
女性 5.9
合計 16.7

月平均5.8名の女性が利用、1日平均では3.9人利用
同17.1名の男性が利用、1日平均では10.7人利用

~~島原手延うどん・ちゃんぽん~~

お買い上げありがとうございました

- 43箱(前年52箱)
- 純益1.7万円(前年2.3万円)
- 利用者の工賃・ボーナスの原資に充当

昨年12月「長崎島原うどん」の販売をさせていただきました折には、多くの皆様のご協力を賜わり真にありがとうございました。

純益は作業会計の収入に計上され、利用者の工賃・ボーナスの支給額改善に使わせていただきます。夏にはまた、美味しい島原手延べそうめんを販売し

「私たちは普通です」 井谷克美

拝啓 水野先生はじめ関係者の皆様、先日は良い雰囲気の中たいへん貴重な体験をさせていただき有りがとうございました。施設代表に選ばれてから壇上に登るまでの緊張は言葉に表せない程大変なものでした。なにしろ、家族や医師にしか語ったことのない事を衆目の中発表しなければならぬのですから。

しかし、一旦、水野先生の導きで話し始めると、「もう、ありのままを言ってやれ!」という気持ちになり、言いたかった事存分なく話せたと思います。

また、他の体験者の皆さんのお話の内容も大変勉強になりました。元教員だった方の苦悩、同性愛を強要された方の困惑、他入院体験の数々、私などまだまだ、少し甘えがあったのだと痛感した次第です。

それと同時に、この病気で苦しんでいるのは自分ばかりではないのだと妙な安心感を得たのも事実です。その安心感の結論として、私たちは決して特別な存在ではなく、発表の場でも申しましたとおり「私たちは普通です。」その一語です。さか上がりが出来ない子がいるように、椎茸が食べれない子がいるように、ただ、環境に対する適応が他の人より少しだけ弱いだけなのです。

これはたいへん大きな収穫でした。感謝いたします。

最後に、先輩の思いに達した時、思わず感情的になってしまい涙と共に「自分 たちはキチガイやバカではない。」と言ってはならない言葉を口走ってしまい、皆様に不快な思いをさせてしまった事、深く反省する次第です。ただ、私の真意は、皆様、特に家族の方々が思っておられるような存在はこの世にはない事を分かっていたら良かったのです。そして信じてあげてください。私が姉の力でここまで回復できたように家族の愛があれば必ず当事者はその持てる力を発揮できるようになるはずですよ。

生意気なことを書きましたが、これから私はこの体験を生かし人生を歩んでいきたいと思えます。

水野先生はじめ皆様本当にありがとうございました。それではこれにて。 敬具

(体験発表者の手紙)

「貴重な体験」をありがとう!! 水野耀子

今回のフォーラムは私にとって初めての得難い体験でした。8年ほど前から当事者の方々(2~5名)と一緒に、地域啓発のための講演活動をあちこちでさせて頂いていますが、どなたも、ずっと一緒に過ごしてきて、よく知ってる方なので、お互いに信頼でき、何の準備もなく安心して臨むことができています。

ところが今回は初めての方々とのフォーラムということで、さて、どうすればいいのか...と考えた結果、やっぱり「ご本人のことを知ること」と「私のことを信頼してもらうこと」しかないと思い、皆さんの所へ押しかけて行った次第です。恐らく、来られる側の皆さんは、しんどくなるだろうな、と分かっていたながら...。ごめんなさいね!

でも、ゆっくり1~2時間、お話を聞かせてもらったことが本当に良かったと思います。最初と最後では皆さんの表情が全然違ってましたし、私自身も「いい方たちだなー、このフォーラムで何かをつかんで欲しい、出て良かった!と感じてもらいたい。」と思いました。

「種はまかれた」~研修会を主宰して~

実行委員会代表 ほのぼの会 伊東久雄

昨年6月15日兵家連総会後に北播磨・丹波地区六家族会々長が集まって研修会のプランを決めて、9/9関係者による打合せ、水野さんの熱意で遥かな但馬も含め、四作業所での発表者への聞き取りが何よりの準備になった。

多くの支援でこぎつけた半年後の当日、会場いっぱいの参加者を前にして市長の挨拶等の後、淡々と語る当事者の生きた言葉、表情、それを引き出し、時間内に収めてくれた水野さん、まるで絵に描いたようなドラマを見る想い、最後に発表者、水野さんへの感謝そして大きな感動に会場は静かに包まれたと感じた。

「よく自分を見つめ語ってくれた、普通の人たちを感じた」(篠笛サークル)、「長期入院を支援している職員にも、地域で元気に暮らしているナマの声が聞けた」(保健師)、「会場に来られずにひっそり病院、家で生きている当事者が多い」(家族)などー。

「当事者の体験から学ぶ病とのつき合い方」~研修会のテーマ~の「種はまかれた」と思う。

快いリズムから-青山篠笛サークル

粋なコスチューム姿で馴染みの歌唱「琵琶湖就航の歌」「コンドルは飛んでいく」「六甲おろし」等の心地良いリズムを演奏するアトラクションから研修会は始まった。

同サークルはNPO法人そよかぜねっと設立披露式典以来、今回で3度目のボランティア演奏をしていただいた。団体賛助会員でもある。



特集

精神保健福祉社研修会・報告



精神疾患の当事者が体験を語る集いの場がこのほく、三木市福井の教育センターで開かれた。5人がこれまでのつらかった思いに触れ、「家族や作業所の人たちに支えられた」と病状が回復するまでの経緯などを話していた。

開催日時: 2010年12月16日(木) 会場: 三木市教育センター 大研修室

なまの声~輪を広げて

当事者の体験発表を聞かせて頂いたのは2回目です。前回は、準備された原稿に沿って発表された後、トーク形式で応答がされていました。今回は、その原稿に当る部分は司会者が理解されていて、その上で当事者本人の言葉で答えていかれる様子を聞かせていただく...、そんな形かなと思いました。

どちらの場合でも、お一人の体験談は短い時間ですが、ありのままを生で聞くことが出来たことは貴重な体験でした。

当事者にとっては勇気のいることですが、その勇気を出して下さるお陰で、体験しない者が一人でも多く知っていく...、その輪が広がる...、そしてどちらも支え合える世の中へと広がっていく、その一步一步となる催しに参加できたことを嬉しく思いました。

第三者委員退任

NPO法人そよかぜねっとの「苦情対応規程」に基づく第三者委員の委嘱をお願いしていた山本樹一様(志染町青山)と金澤康江様(同)のお二人は、昨年12月末日で2年間の任期を満了し退任されました。この間苦情問題の解決や、やすらぎ工房へのご支援など大変ご尽力いただき誠に有難うございました。

今後とも一層のご指導ご鞭撻を頂きたいと思っております。なお、今期の第三者委員の選任については、地域において各分野で広く活動されている本法人の理事各位にお願ひし、前期同様、委員にふさわしい方を推薦いただき、「規程」に基づき1名以上、委嘱をお願いする予定です。

関係者様等には決定次第、氏名等をお知らせすることといたします。

(理事長 上原靖視)

精神疾患 こうして回復

精神疾患の当事者が体験を語る集いの場がこのほく、三木市福井の教育センターで開かれた。5人がこれまでのつらかった思いに触れ、「家族や作業所の人たちに支えられた」と病状が回復するまでの経緯などを話していた。

障害相談支援センター(輪つある) (西宮市)の水野耀子センター長が進行役を務め、そううつ病や統合失調症の30~50代の5人が登壇した。

篠山市の男性は、美家の酒屋で働いていたころ、頼っていた母親が認知症になったことを機にそううつ病を発症。借金を重ね、店をつぶしてしまっただけでなく、別の男性は中学教諭をしていたが、生徒との関わりが悩み、精神科に通い始めたことを説明した。

えも大きかった」と話し。水野さんは、回復には家族だけではなく、人との関わりが必要と説明。「人との関わりが持てない場合もあるが、一歩外に出て、いろんな刺激を受けることなしには、自分が変わることはできない。親は優しく見守って、励ましてあげてほしい」と話していた。

家族、周囲の支えに感謝

当事者5人 自らの体験発表

2010/12/18 神戸新聞記事から転載

私達は仲間

強迫神経症でもう20年、入会して間がない一年生です。研修会で、ある入場者が受付で「私は会に入っていないからお茶はいりません」といわれるのを聞き、「私達は同じ仲間じゃない。これからはあなたの息子さんの事よろしくね」と、なぜか私は言っていました。

その方は、ぐぐっと涙ぐまれ、それはそれは、長い年月のご苦勞が分かり、一瞬で心が通じ合い一緒に泣きました。

誰もが、苦しまず暮らせるように...私達は、これから何をどうすべきなのでしょう。又、先人の方達に感謝です。研修会ありがとうございました。

今年の抱負(出来るかな?)

明けましておめでとうございます。明日まで正月休み明後日より仕事です。

皆さんよい休み、お正月でしたか?

私はつまらないテレビを見ることを捨てて、年末に桂枝雀さんのCD・DVD集をボーナスで買いました。久しぶりにワクワクする買い物でした。(2枚セット2980円) 何度も何度も子どもがする行動のように、くり返しくり返し聴き観賞しました。

彼は偉大な人でした。報じられた病気は私と同じなのですが、何か次元が違うように思います。

”笑いとはなにか?””いかにお客様に喜んで頂ける落語を語るか...”など、多くのお弟子さんを育てながら自分自身も大きく成長され、師匠に”まあ、あんな落語家は今後出ませんでしょうなア、天才ですなア”と言わしめた人です。(没後)

別のCDも、レンタルで借りてきて熱心に聴いています。そのうち誰かを相手に短いおもしろいネタを披露