

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

9

No. 212
Sep. 2015

特集:「日本におけるピアスタッフの現状」
～リカバリーフォーラム2015～

特集：『日本におけるピアスタッフの現状』

～リカバリーフォーラム2015～

「リカバリー全国フォーラム2015」

リカバリー志向サービスへの転換

～当事者参加による社会的意思決定 Part3～

8月21日（土）と22日（日）の2日間。今年で第7回目となるリカバリーフォーラムが帝京平成大学池袋キャンパスにて開催された。あすなるからはピアセンタークローバーのピアサポーター3名が参加してきた。別名『夏のフェスティバル』として、『リカバリー』が社会的に広まっていくと共に、『リカバリー全国フォーラム』の参加者も年々増えてきており、今年は過去最高の1千5百人を超える参加者が会場を埋めたようだ。



記念講演

日本におけるピアスタッフの

展望と課題

～講師～

原田 幾世

日本ピアスタッフ協会 会長

宮城障害者職業センター

引地 はる奈

日本ピアスタッフ協会 副会長

障がい者相談・地域活動支援センター

「ひびき」

磯田 重行

日本ピアスタッフ協会 副会長

社会福祉法人つばめ福祉会

リカバリーフォーラムの報告に入る前に、今回が「リカバリー志向サービスへの転換」当事者参加による社会的意思決定Part3のため、

昨年までのリカバリーフォーラム内容の振り返りが、NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボの久永文恵氏よりあった。今までのプログラムでは、「どのようにして精神保健サービスをリカバリー志向に転換したのか」について、二〇一三年はアメリカから、ピアスペシャリストで「自律的意思決定ケア」プログラムのマネージャーを務めているアーミー・マウラさん、二〇一四年は、当事者でありながら行政の職に就き、精神保健福祉サービスの改革や立案に関わる、ユミコ・イクタさんのお話を聞いた。

二人に共通するテーマとして、『当たり前の権

利を自分たちで手に入れようとする「当事者運動（権利擁護運動）」の歴史」や、「自身のリカバリーストーリーを語りながら、ピアの方の言葉を大切にすることに着目していたこと」、「自律的意思決定ケア」プログラムの取り組みがあった。「自律的意思決定ケア」とは、リカバリーの旅路に関して「自分で選択をする権利」を有し、それらの「選択」の成果に関して「責任」を持つことで、自分自身の精神保健サービス予算に対する意思決定の権限を与えられるというもの。「リカバリープラン」を作成、適切なサービスを特定し、サービスの資金をどのように使うかを決定する過程は「自立」と「自己決定」を促す。「自分達で自分達のリカバリーに必要な支援と支援者を選ぶことができる」という画期的な仕組みである。

リカバリーフォーラムではアメリカでの取り組みの紹介が続いたが、行っていることは決して特別なものではない。「自分の事は自分で決める・選ぶという当たり前の権利」がサービス転換において基盤にされている、利用する側の声をきちんと尊重した上に成り立っている、ピアの持っている力を信じる、等の大事な考え方に沿っているということである。日本においても、ピアスタッフの力を信じた取り組みが広がり、ピアスタッフが増えてきている。ピアスタッフを迎える職場や一緒に働くスタッフも大事にしな

ければならない事が語られていた。

昨年までの講演を踏まえて、今年の記念講演では原田幾世さんの話を中心に、日本におけるピアスタッフの現状について考えることが出来た。

原田幾世さんは、「統合失調症感情障害」の当事者である。宮城障害者職業センター非常勤の嘱託職員になって四年目になり、月に一五日の勤務のほかに、仙台市の精神保健福祉審議会委員や自立支援協議会委員、講演活動、ピアサポーター養成研修企画委員などを務めている。

これまでの日本の当事者の歩み

当事者と支援者の関係は「支援する人」、「される人」という関係が当たり前だった時代がある。支援者は、できないことに着目し、そこを補うために支援があるという考え方が基本であった。

だが、その背景には医療や福祉サービス等の資源が乏しかったことで、支援者もそうせざるをえない状況があった。一方で支援されていた当事者かというと、支援を受けている内に支援してもらえることが当たり前になり、人によってはその方が居心地良かったり、自分で何かをすることを諦めてしまったりと、支援すること
で本人の力を奪ってしまうという、悪循環の関

係性が生まれていた。

そんな時代の中で、「病気があっても、自分の想いや主体性を守りたい。」という当事者が声をあげ、仲間を募り、当事者運動という形で訴えてきた。その声が少しずつ時代と共に力を持ち、現在の医療や福祉サービス等が見直されてきた。**できないところに着目するのではなく、ストレン**
グス視点として、その人の強みに着目するようになり、当事者性を活かして働くピアスタッフやピアサポーターの存在も少しずつ全国的に増えてきている。

日本の当事者ピアスタッフの現状

ピアスタッフやピアサポーターの現状は地域により異なっている。北海道では各地でピアサポーターの研修は行われているが、登録している人が必ずしも退院促進や地域移行支援をするために、ピアサポーターとして活動している訳ではない。福岡市では、地域活動支援センターにピアスタッフがいるケースが多い。仙台市のピアスタッフは、相談支援事業所に勤務しているスタッフは数人いるが、それ以外の事業所にはほとんどいない。そのため、「モデル事業として今年度から「ピアサポーター雇用促進事業」というものを始め、当事者自身もピアスタッフの存在を知らないという状況を打破するための

土台作りをしようとしている。

日本におけるピアスタッフの課題

他に、ピアスタッフの現状として全国的に多く聞かれるのは、事業所内にピアスタッフが一
人職場の事が多いということだ。数人で雇用されているところは、全国的にも少ない。地域で働いている。他のピアスタッフとのつながりもあまりなく、ピアスタッフの在り方について戸惑うという声も多い。

また、ピアスタッフ固有の役割や意義が理解されていないこと、雇用が不安定なゆえに収入も不安定であることが課題として挙げられた。自分の立ち位置の曖昧さについて、悩んでいるピアスタッフは多いのではないだろうか。「他のピアスタッフと一緒に学んだり、語ったりする機会があるということは、とても大きいことである。」と原田さん自身も語っている。

日本におけるピアスタッフのこれから

原田さんは四年前に口コミで開催された全国ピアスタッフの集いに参加。活動報告や交流・学びを得る時間があり、とても貴重なものだったと話される。次の年からは実行委員会を立ち上げ、今年で第四回目となるピアスタッフの集

いが開催される。過ごしている時間の中身はかなり濃いため、それなりに疲れるそうだが、仲間と時間共有できたことを良かったと感じ、次の集まりが楽しみになるという。

このような気づきと学び、出会いの機会は現在、余程アンテナを張っていないと情報として得ることが難しく、今後、気づきと学びの機会を増やしていくことが必要だ。

ピアスタッフだからできること・強み

① 精神疾患を経験していること

経験しているからこそ実際のピアサポートと
の場面で、出てくる言葉に説得力が生まれる。
経験があることで、つながりやすさもある。病
気の経験は人それぞれで、自分の経験が全てで
はないということを知った上で、接する必要性
がある。自分の体験を押し付けるのではなく、
相手を尊重し、必要に応じて自分の経験の引き
出しを開けることが出来れば、より良いサポー
トができると考える。

② リカバリーの経験が

引き出しの一つになること

引き出しの数や中身は人の学びによって様々

だと思うが、リカバリーできていないことや、
自分で消化できていないことを人に差し出すの
はとても困難で、その時は良くても、後で自分
が苦しくなることがある。自分の元氣（リカバ
リー）に役立つツールを知り、学ぶことで、自
分の成長に気付く事ができ、他の人にも伝え、
共に学ぶことができる。

ピアだからこそその視点が生かされること

専門職の視点とピアの視点、どちらの視点も
当事者のことを考える際に必要である。専門職
とピアスタッフが『共働』し、同じ目的と目標
のために、対等な立場としてお互いの専門性を
生かすことで、より良いサポートとお互いの学
びにもつながる。

原田さんは、この『共働』がこれからのキワ
ードとなり、専門職とピアスタッフが共働する
姿勢でつながっていくことを忘れず、当事者本
人の想いを大切にしたりサポートが当たり前に行
われる、世の中になることを願っていると締め
くくられた。

日本ピアスタッフ協会とは…

二〇一四年九月一四日に埼玉県障害者交流セ
ンターで設立総会を開き、日本ピアスタッフ協
会を発足。全国の当事者で対人支援を仕事とす
る仲間たちの協会。職場で孤立することなく、
ピアスタッフ同士助け合い、学び合い、情報共
有できる組織として発足された。

リカバリーフォーラムに参加して

ピアサポーターTさん



リカバリー全国フォーラムに初参加してきま
した。実は僕にフォーラム参加の誘いの電話が
有ったのはフォーラムの四日前。県外で数日間
の研修の最中でした。研修を終えた日の夜、夜
半前にマイカーで帰宅し、大至急で荷物整理や
洗濯をして、翌日昼の便で東京に移動し夜に宿
に到着するという忙しい日程の中、リカバリー
フォーラムの内容を予習する時間は有りません
でした。

しかし、逆に前出の研修中に味わった『出会
い（人やその人の考え・人生そのもの、学び、
経験、そしてリカバリーしていく自分自身への
気づき）』と、そういったものへの感謝と想いの
高ぶりが薄れないまま、リカバリーフォーラム
に参加出来た事は、逆に幸運でした。

そして後で話しますが、その研修中に陥り、
研修仲間を救って貰った自分の生き辛さの苦し
みを、更に自分の強みと考えられるようになれ
たのもリカバリーフォーラムでの出会いがあっ
たおかげであり、良いタイミングだったと思っ
ます。まず、リカバリーフォーラム前に一緒に
向かった僕たち四名がしなければならなかった
のは長い移動と二泊三日の生活、大きな講演を

共にするために、今一度、お互いを知る事でした。相手が好き・嫌い、困る・迷惑という評価ではなく、純粹に偏見無く、どんな人で、何が目的や拘りで、何処を助け合っていくか？を知る事。それぞれの個性や考えが様々な所であり、そこを受け入れること、助け合い補う合うことで、四人の団結が大きくも小さくもなることを開会寸前までそれぞれが再認識していたのではないかと思います。開会の時には、しっかりと四人並んで共に迎えられる事が、まずとても貴重な事でした。

リカバリーを広めたい！

開会後のリレートークでは、『歩』という字は『少し止まる(マイペース)』と書く』というトーク内容にナルホドと感じられました。また、僕がこのリカバリーフォーラムで一番重きを置いたトークもそこにはありました。「この会場に来ている人はリカバリーが進んでいる元気なピア(当事者(障害者))だ」と思う。しかし、この会場に来るとい

う発想さえ持てない。自分の殻に閉じ籠るしかない。そんなピアが全体の八割居ることをこんな場だからこそ意識し、その八割の人達の存在とリカバリーにこそ焦点を当てていくべきだ。」と発言した方が居たのです。これは、僕も口頭思っている事であり、会場でも感じていた事でした。

「自分は自分でいいんだ」

僕自身、少し前まで籠っていたピアであり、このようなフォーラムでの人を引き寄せる盛り上がりには逆に冷め、戸惑い、自分に劣等感を感じるタイプです。前出の研修中でも、仲間達のほとんどが先頭に立ち、雰囲気作りをしてみんなを引っ張っていくような万人ウケしやすい方法を使うのに対して、消極的な人に寄り添う為に自分自身を抑えて集団の一番後を走るといった手段を使った自分に、自閉症スペクトラム(アスペルガー)特有の異端児的な(少数派になりやすい)要素が出たと落ち込んだりしました。

しかし、そんな僕だからこそ、普通や多数派と言われる人達や世間のペーすについて行けない人に対して、一人倍寄り添える事を再確認し、研修仲間にも「そんなオンラインワンの貴方でいいんだよ。」と励まされていました。研修の中で、仲間が居る限りオールマイティーでいる必要はなく、自分が出る事を分業としてこなせば良い事を再認識出来ました。そのため、リカバリーフォーラムの予習が足りないことが不安だった中でも、発言してくれた方のおかげで「籠る八割のピアの為に、こんな自分だからこそ出来る事をもっと見つけよう。」と思えたのと同時に「自分は自分で良いのだ」という自信を深めていくという明確な目的を持つ事が出来ました。

一人ひとりの本当を知る



分科会では、一日目が「IMRとWSM」、二日目が「SHARE(シェア)」という説明書きが無いと想像すら出来ないものを選びました。僕がそれらを

選んだ理由は「ピア一人一人の本当を知る技法」の数々を知り、学ぶ事であり、実際にリカバリーフォーラムを終えた今では、ピアを知る方法は一人一人の個性に沿った十人十色でなければならぬという意識を、以前よりも強く持つことが出来ました。

「WRAP(ラップ)」のように自分自身の個性に気づいていくもの、「ST」や「IMR」のように周囲の意見の中から自分の方向性を選んでいくもの、「SHARE」のように他人が問い、返答をまとめていく事で他人に自分の個性を整理してもらおうもの等、手段は研究中のものも含めて探せば、結構有ることがわかりました。

そして何より大切なのが「WRAP」にも、「IMR」にも、「SHARE」にも、ピアの傍にピアが居る事の安心感が有る事や、医療関係者や福祉支援者、社会や世間との距離感を縮め、対等に近づけてくれる、知ってくれている、共感してくれる、寄添ってくれる、代弁してくれるピアが居る事で、「ピア一人一人の「本当を知る」ということ

よりできることを二つの分科会で改めて実感しました。「リカバリーとは自身で選択した自発的なもの」という定義があります。やはり孤独感が和らいでいるからこそ「自身で選択」する事への勇気なのだと思えます。

驚きの「出会い」



さて、フォーラムでの「出会い」は会場の中だけではなく、懇親会やその後の二次会での人との「出会い」も貴重なものでした。昨年のリカバリーフォーラムでクローバーのメンバーが渡っていた、「たまごのりのバッジ」を今年のリカバリーフォーラムにもわざわざ付けて来てくれおり、僕達あすなろのメンバーを探してくれた方がいました。そして、その人も含め参加した二次会は毎年開催する事が決まりました。これで「たまごのりのバッジ」を付けていれば、あすなろから誰がリカバリーフォーラムに参加しても仲間が簡単に見つかります(笑)

めると約一週間で名刺交換もSNSの友人の繋がりも、気が付けば三〇件前後に達していました。ネットや携帯が普及した今日、一昔の一期一会の出会いではなく、全国各地に気軽に連絡がとれる知り合いが居る事が、かけがえの無い財産になりました。一人一人の出会いと会話、そしてこれからも繋がっていける事が有難いと思えます。

リカバリーを実感

そして、一年前半位まで一人部屋に籠って外出すら、ろくにしなかった自分。そんな二度と戻りたくない難が有ったからこそ、今、県外に出て行って、これだけの出会いが有る事に心から感謝出来るし、リカバリーしていく自分を褒めてあげたくもなります。本当に今までの難有りてこそ、心から「今までの環境」に有難うと感じています。また、同行したクローバーの間である、大ちゃんやミムさんにも有難う。二人が同行者だったからこそ、オンラインワンのリカバリーフォーラム

でした。解散前に三人を引率してくれたミネミネに「ありがとう」と言えた事、凄く貴重な思い出です。仲間と一緒に御世話になった人にお礼を言えるようになったのも、リカバリーの証明ですね！



Tさんが作ったカクテル

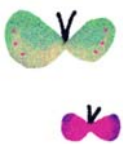


リカバリーフォーラムに参加して
ピアサポーター 佐伯 滋

昨年のリカバリーフォーラムに参加表明していたのですが、昨年は難しかったため、今年こそはリカバリーフォーラムには参加したいと思っていました。リカバリーフォーラムに参加できたことは、とても嬉しかったのですが、四名のメンバーでゆっくりと話す

機会が持て、お互いの素顔が見えたことも嬉しく思いました。

一日目の初めにあったトークライブでは、壇上へ数多くの当事者・支援者上がり、それぞれの思いを発表していききました。私は初めての参加だったため、発表はしなかったのですが、もしも、リカバリー全国フォーラムにまた参加できた時にはトークライブで日頃の思いを発表したいと思いました。私は常日頃から、周りのおかげで今の自分があると思っており、そんな自分が好きです。今回のトークライブの言葉の中にも共感できる言葉が沢山ありました。一部紹介させていただきます。「今のままの自分で良いと思いません。」「皆の前で話すと勇気が湧いてきました。」「人とつながって勇気が出ました。」「周りの人のおかげで、今日まで生きて来られました。」「みんなが幸せになるのが私の夢です。」などです。聞いているだけで、元気がもらえました。



自分らしく輝きたい!

午後分科会では『コミュニケーション』



シヨンの生き辛さを可能性に変えていく、イトコサガシの「自分らしく」超初心者向けワークショップ』に参加しました。自分に自信がなかった以前よりも、自分や自分の周りにいる人達の良い所を見つけることが、ここ三年で出来るようになったので、第一希望で申し込みました。始めに川柳をそれぞれ読み、数人発表する機会がありました。私の読んだ川柳も参加者と冠地情さんの前で発表することができ、とても嬉しく思いました。私が読んだ川柳は「夏休み 超わがまま 過こした い」というものです。「わがまま」という言葉の中にあるままの自分で良いと思う気持ちや自分を受け入れることで、子どものように生き生きと過こせるようになった自分を表現しました。

「自分」という八つのテーマに沿って、ちよつとでも好きなものを作るべく色々な種類書き出していくワークショップを行いました。このワークショップは、書き出せた数を競ったり、誰かと比較したりするためのものではありません。自分の中にある色々な自分らしさの引き出しを開けようとする、見つけようとする、新しく創ろう・探そうとすることが大切になるワークショップでした。八つのテーマについて書き出した後は、自分が一番ワクワクするものや一番情熱を込めて話したいもの、新しい引き出しが開きそうなもの、気が付いたことや視野が広がったこと、時間の感覚を忘れるくらい集中して勢いよく話し続けることや自分らしさを優先して表現することを目標として、自分の中での発見を三年後の自分への種まきやメッセージを考えました。

私自身は発表しなかったのですが、「引き出しは沢山あったほうがいい。そこから取り出せて、自分を輝かせることができる。」ということを改めて大事だと感じたので、自分へのメッセージとしました。ここ三年で夢が少しずつ実現しており、自分ではびっくりするほど変わったので、これからの三年も楽しみに、焦らず、諦めず、自分なりに過こしながら待ちたいと思います。

「WRAP」からの学び

二日目の午後の分科会は『WRAP 一元気回復行動プランー2015』自分の元気を自分で作るう』『みんな、元気を交換しよう』に参加しました。ファシリテーター二〇数名と参加者約百二〇名が集まり、元気の道具箱をはじめ、WRAPの六つのプランについて学びながら交流し、リカバリーの過程では「相手に感謝の気持ちを伝えること」「いい感じの自分をイメージすること」「今のリカバリーできている自分を認め、これからも認め、周りを大切にすること」「自分自身が主導権を握るために、どうして欲しいのか希望を相手に伝えること」「自分が元気な時に相手の人とプランについてすり合わせておくこと」が自分には大切なことだとわかりました。

今回のリカバリー全国フォーラムを通して、WRAPの集中講義やファシリテーター養成講座を受講し、自分もファシリテーターになりたいと思いました。WRAPをもっと知り、ファシリテーターになることで、今よりも前を向いて行動できる自分になれるのではないかと考えたからです。いい感じの自分、自分らしい自分で再びリカバリー全国フォーラムに参加したいと思いました。今回、参加できて良かったです。本当にありがとうございました。



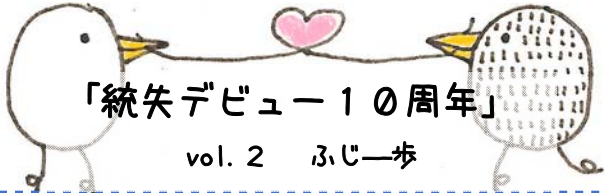
ピアサポーター佐伯さん(左)

参加者の皆さんおつかれさまでした。岡山でも「リカバリー志向への転換」のための、大きな風をふかせましょう!



投稿コーナー

少しずつ涼しくなってきました~(>_<)
風邪をひかないよう気をつけたいですね☆
個人的にはもうすぐ来る
秋が待ち遠しいです(^~)



川の流れるにのまれるな
波に逆らって生きろ
そう言う人もいる
確かに鮭のような人なら可能だろう
だが、メダカのような人に可能だろうか？
メダカは鮭にはなれない
いや人は魚ではない
そう言う人もいる
だが、なれないと思えば楽ではないだろうか？
流れに逆らわずとも
流れに任せて生きれば
川は自然と希望の海に繋がっている
ゆつくり行こうや

匿名希望

ぱるっこ広場



感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル不問
です。郵便、メール fax 等
ご投稿 下さい♪待ってます★

《miley さんの作品》



8月よりあすなろ福祉会に4名の実習生が
来られました。実習生を代表して伊達さんより一言頂きました。

「3週間楽しく実習させていただきました。また、お会いできるのを楽しみにしています。」
実習生 伊達政寛

古楽日和 リヴ・ダンス

藤井健喜

シルヴェスター・スタローン主演の映画『大脱出』を見た。アーノルド・シュワルツェネッガーが共演している。かなり楽しめる映画だった。

この映画は、スタローン扮する脱獄のプロが、テロリストなどの凶悪犯罪者ばかりを収容する刑務所に送り込まれるというものである。それで問題なのはこの刑務所だ。なにしろ看守たちは、この犯罪者たちに容赦のない虐待を加え、果てには殺してしまうからである。もはや犯罪者たちに人権はない。

さらに問題なのは、この刑務所が民間によるものだということだ。この刑務所には設立や運営を後押しする出資者(つまり資本家)たちがいて、その出資者たちの意向に沿って運営されている。ということとは、この出資者たちが刑務所のやりかたを決定しているのだ。

この刑務所に収容された犯罪者には人権がない。しかしそのことを当然だと考えているひとたちがいることも事実だろう。その考え方が資本主義と結びつくと、このような刑務所が存在するという事態も想定できる。また、もし多くの国民が「犯罪者は殺してもいい」と考えているのなら、議会はそのような法律を制定することだろう。しかし、それが果たして民主主義といえるのだろうか？

このようにこの作品は、資本主義と民主主義のあり方について問いかける映画なのである。

ちようフェス通信



第12回実行委員会開催！

ついに3か月前と迫ってきた『調子はえーんじゃフェスティバル』ですが、8月11日、きらめきプラザにて第12回実行委員会が開かれました。所属を越え、岡山県内に住む当事者・支援者など11名が集まりました！

各班の進行状況を報告...！

・**ムービー班**...「ありがとう2〜愛を伝える映画」に出演希望されていた4名の撮影終了！編集に移っていきます！テーマソングを歌ってくれる方が東京在住のシンガーソングライターoyuu(おゆう)さんの「ありがとう」に決定しました！心が温くなる歌声ですよ〜！当日ライブも行う予定。10月後半の映画の完成を目指します。

・**出し物・出店・展示班**...現在出し物希望が8カ所（締切ました）、出店が6カ所（9月18日まで受け中）で9月中にどの場所に出店をするか決めていく予定。10月1日出店者向けに現地(旧内山下小学校)にて説明会を開催予定(13:30)です！

・**講演・シンポジウム班**...現在シンポジウム「私色の元気の紙飛行機を飛ばそう」にて「こんなことをしたら調子がええこと」を公募にて募集を行い、シンポジウム内にて紹介、シンポジストとともに共有を行う予定。シンポジスト(当事者3名、支援者1名、精神科医1名)を現在調整中。ベニシアさんの講演テーマが決定し「統合失調症と生きる」というテーマで娘さんとどう向き合ってきたか、またベニシアさん自身の毎日の過ごし方や大切にしていることを語って頂く予定です。時間を現在調整中です。

ついにポスターが完成しました！

実行委員当日は未完成なものでしたが、ついに完成となりました。ご協力いただいた皆さんありがとうございます！そしてこれから当日たくさんの方に来ていただけるように宣伝をしていきましょう♪



今後の活動について **プチサポーター募集中！！**

☆**ムービー班**：9月15日(火)16:00～**編集会議** ジョブサポートセンターあすなるにて

☆**出し物・展示・出店班**：9月15日(木)16:30～**ばる・おかやまにて**

☆**講演・シンポジウム班**：10月8日(火)14:00～**保健福祉会館4階ほのぼののルームにて**

★**ボランティア・サポーター向けに説明会を開催！10月31日(土)13:30～**

ボランティアに関する問い合わせ先→万成病院 柏原・菅原まで(tel086-252-2261)

11月15日当日(内山下小学校)の「出店まだまだ大募集!!」

次回実行委員は9月15日(火)13:30～きらめきプラザです。



ピアサポーターになり これまでの体験が プラスの経験に変わった。

ピアセンタークローバー もりもと たかみち 森本 隆道さん

いじめによる大きな苦痛

発病したのは、高校二年生の十七歳の時。いじめを受けたことが原因でした。

友人からの無視、近寄れば逃げられるなどの嫌がらせ。修学旅行では、新品のウオークマンを壊されたりもしました。

高校二年生の二学期末。ついに心身共に悲鳴を上げたのです。学校からの帰宅後、倒れるように横になり、そのまま寝たきりに。体重は五一^キから三一^キまで痩せ細り、父親にお風呂に入れてもらう程に衰弱していました。両親が心配し、様々な病院にかかりました。そこで紹介してもらった先が精神科病院で、そのまま入院となりました。

「死んで天国に行った」

最初、学校を休学している事実は分かっていました。しかし、精神科病院に入院していることは理解できなかったのです。当時自分は、「死んで天国にいった」のだと思っています。

閉鎖病棟に六ヶ月入院し、症状の落ち着きにより開放病棟へ。その頃

には、「休学している学校を卒業し、親を助けたい」「就職したい」という思いが強くなってきました。

十一ヶ月の入院生活を終え、四月から復学、無事卒業することができました。

服薬の大切さを実感

卒業後、シヨッピングデパートに就職が決まりました。病気や障がいについて「クローズ」(障がい非開示で働くこと)で十一ヶ月勤めました。収入への不満から退職。知人の紹介で二交代勤務の製造業へ転職しました。

そこでの仕事は順調で、体調も良く過ごすことができていました。そのため、夜一度だけの服薬をやめてしまったのです。次第に調子は悪くなり入院。やはり、「服薬は大切だ」と思い知ったのです。

理解のある職場との出会い

製造業を退職後は、地元の網の工

場で働きましたが、職場の雰囲気、仕事内容などが合わないと感じ、三ヶ月で退職しました。

「クローズ」での就職は、職場で病気や障がいについて相談はできません。分かってもらえないしんどさがあります。その当時、「病気への偏見」を感じていましたので、自分の症状などについては、伏せて働いていました。

これまで八回入院を繰り返したのですが、ある時「職親制度(社会適応訓練事業)」を教えてもらい興味が湧きました。知人の病院関係者からの紹介で、「職親制度」を利用し自動車整備工場に勤めることになりました。

社長は、私の病気の事について理解してくれ、何より車関係の事が好きでしたので、四年半勤めることができました。

社長が会社の鍵を持たせてくれて、「朝五時頃に来てテレビをみたり、ソファアに寝転んでいてもいいよ」と配慮してくれたこともあり、仕事へのモチベーションも上がり、整備士の免許取得に向け勉強に励みました。

業務を任せられ自信もアップ!

始めは洗車や清掃のみでしたが、オイル交換や大事なお客さんの車を運転して、車検に通しに行くようにもなりました。

次第に自信がついた頃、今度は普通車の検査にも行くようになりまし
た。更には、塵芥車や四トン車も経験しました。

『自身の症状や障がいを「オーブン」にした』こと、「好きな仕事が出来た」こと、「業務の範囲が広がり、任せられる事が増え自信がついた」ことが継続に繋がったのだと思います。しかし、慣れた頃に体調を崩し、入院してしまいました。

「人の役に立ちたい」

平成二十三年七月、担当ワーカーさんから、「ピアサポーター養成講座」を受けてみないかと勧められました。以前から勧められていましたが、その当時は病気に対して偏見もあり悩んでいました。しかし、「人の役に立つことをしたい」「困っている人がいたら手助けをしたい」という思いが強くなり、ワーカーさんに申し込みをお願いしました。

あすなる福祉会で開催されているピアサポーター養成講座に参加し、色々な「人とのつながり」を持つことができました。そして何より自身の病気の体験も、良い経験だと感じる事ができたのです。

ピアサポーター活動のやりがい

あすなる福祉会でのピアサポーターになって、今年の十二月で四年になります。

電話相談の担当をしている時、「死にたい」という深刻な悩みを抱えている方とお話しました。「死にたい」と思う程落ち込んでしまう経験が私

にもあり、思いに寄り添う事が出来ました。

今では講演活動が楽しく、積極的に行っています。主に病院や学校などへ訪問し、講演や交流会を行います。事前に担当スタッフと打ち合わせし、内容を練って行きます。

人前で自分の経験を語ることに慣れて不安はありませんが、交流の場を皆で楽しむことが出来ています。

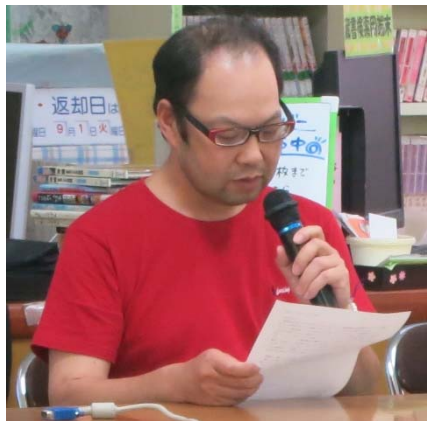
また、ピアサポーターとして活動し始めた頃、調子を崩していたのですが「リカバリーフォーラム」に参加出来たことが嬉しかったです。その二年後も参加することが出来ました。

「リカバリーフォーラム」は医療関係者、当事者、ファシリテーター、ピアサポーターなど、様々な仲間とつながることができ、とても刺激になりました。分科会は勉強になるし、懇親会では、多くの人と出会う事が出来ました。支え合うことが出来る仲間の力は大きいですね。

「人に優しくありたい」

私がモットーにしているのは、「人に優しくしていただける、ピアサポーターでありたい」ということです。

「志」と「真心」という言葉が好きです。何かを「志す」事ができたり、「真心」のある人になりたいです。それは私のモットーである、「人に優しくありたい」という思いと繋がっているのです。しかし、人間なのでそういられない時もあります。ピアサポーターになって本当に良かったと思っています。



講演活動の様子



リカバリーフォーラム 2012 にピアサポーター代表として参加(右:森本さん)

ご紹介しました♪

平成二十七年九月三日（木）十三時半から十五時まで、おかやまで「つどい」を行いました。今回は旭川荘厚生専門学院から来られていた実習生の方にも参加していただき、総勢八名の参加がありました。

「つどい」を開始しました。さて、今回のテーマですが、せっかくなので実習生の方にテーマをお願いしたところ、「ご飯に合うおかず」の提案がありました。参加者全員がご飯と白米が好きなきともあり大いに盛り上がりました。

おすすめのおかずとして挙げたのは次の通りです。

明太子、イカの塩辛、キムチ（クラゲ入り）、ポテチふりかけ（うすしお、九州しょうゆ）、たこわさ、奈良漬、昆布、梅干し、塩、わさびしょうゆ（特に刺身に合う）、韓国のみ、卵かけごはん、マヨネーズごはん、焼き肉屋の煙、麻婆豆腐、すき焼き、シチューごはん、ラーメンライス、猫まんま、バターしょうゆ、コーラごはん等です。

前半はややお酒に合いそうなものが多く、話も後半になってくると白米と一緒に食べてほしいようなものも出てきましたが、皆さんぜひ一度お試しください。自分にぴったりのおかずが見つかるかもしれません。

第四十五回

あすなる家族の会交流会

八月二十二日（土）にあすなる福祉会本部（岡山市中区浜）にて「第四十五回あすなる家族の会交流会」を行いました。新しい会員の方も含め総勢二十名の参加があり、活発な交流会となりました。「自己紹介とこの夏の楽しかった思い出」から始まり、「出雲の花火大会に行つた。」「畑の日々に追われた。」といった話が出ました。

家族の方から挙げて頂いたテーマでは「子供が飲んでる薬の量が多い。日中眠気も強い。皆さんは子供の薬についてどのように対応されていますか？」を参加者皆で話をしました。

「最初は多くの薬が処方された。脳を休めるためだけ寝た方がいいという話だった。今は数種類だけ飲んでる。薬剤師に薬が多すぎないか相談してもいい。薬剤師から医師に伝えてもらってもいい。元気に仕事ができるまで七年かかった。長い目で見守ってあげるのもいい。寝ることは悪いことではない。調子が悪いと寝る事すらできない。」等の話があり、また「親が不安やイライラを抱えていたら子供にも伝わる。子供に巻き込まれないように。親子として適度な距離を保つた方が良い。病む前と今を比較することより、今できた事や変化を見守って。病んだ子供が思いを言える関係を作つてあげて。」等の意見が出ました。今回のテーマを挙げた参加者からは「経験したことを聴くことは本を読むより勉強になった。薬の量が多いと思ひ悩んでいた。先が見えたよ。うだ。親子関係も考えていきたい。来てよかった。」と感想をいただきました。

その他、宇野盆踊りの報告やぶどう狩りや次回交流会の案内などを行いました。

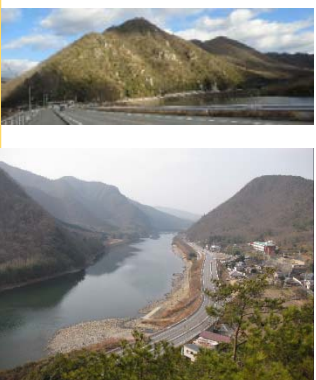
涼しくなった今こそ山へ!

やまのぼり

九月二六日（土）佐伯天神山の「やまのぼり」を予定しています。

戦国時代、岡山県西南部和気町の吉井川東岸に立つ急峻な天神山に、天神山城という山城がありました。浦上宗景という戦国武将が治めていましたが、当時の岡山城主宇喜多直家によつて滅ぼされ、今もその跡が残っています。登山道は、「急登チャレンジコース」と「平坦のんびりコース」とに別れているのでどなたでも気軽に参加してください。吉井川を見下ろしながらの絶景登山も楽しめます。

集合は表町八時十五分、本部八時四十五分、出発は九時半を予定しています。参加費は三百円です。申込み締め切りは九月十八日（金）です。



植物サークル ちえりっしゅ☆

八月二十日(木)第一回が開催。植物が大好きな人が計五名集まりました。

自己紹介を行ってサークル名を考えた。どんな活動がしたいか話し合いました。サークル名の「ちえりっしゅ☆」は英語で「Cherish」意味は『大事にする・かわいがる』と言う意味です。植物を大切にしましょうね♡という事で賛同一致♪
ひらがなと星マークはメンバーのこだわりです(笑)

活動内容は植物を育てたい、植物を見にいきたい、食用植物を食べてみたい!などたくさん意見が出ました。第一回は女子ばかりだったので、植物を見に行く時カフエとかもしたいねえ♪なんて話で盛り上がっていました。活動日については月に一度集まって活動する予定です。

ちえりっしゅ☆のメンバーはあだ名で呼ぶことが決まったので、もし気になる方、参加してみたい方はどんな呼び名で呼ばれたいか考えて来てください。「なんでもいい。」の回答の方にはメンバーが良いあだ名を考えてくれると思います(笑)

第二回はそれぞれ育てたい植物を見に行くという事でホームセンターに行く予定です。次回は九月二十五日(金)一三時から。



フイツシング!

八月二十四日(月)あすてつぷのプログラムで釣りに行ってきました。場所は旭川橋河川敷。目的はハゼ!参加者はスタッフ入れて七名。ほとんどの人が釣りの仕掛けも分からないまま行きました。なんとか釣りの経験があるメンバーや近くで釣りをしていたおじちゃんに教えてもらいながら釣リスタート。最初は釣れない時間が過ぎていきましたが、最終的に計八匹のハゼと一匹の鱸の赤ちゃん、カニを四匹釣りました。



ハゼだけは持ち帰り、みんなで調理。唐揚げにして頂きましたが、とても美味しかったです。メンバーに釣りの感想を聞くと、また行きたいとの要望があったので、来月も行く事になりました。ホームページでもまた釣りの様子をアップしようと思うので、見てみて下さいね♪



八月『癒し場』開催しました♪

☆発達障害や対人関係が苦手な人の癒し場☆

八月一二日(水)運営者を入れて一二名の参加で癒し場を開催しました。皆さんから出して頂き、話し合ったテーマは、『落ち込んだ時にきくと励まされたり、元気が出る曲』おすすめのTV番組を教えてください『自分に合う髪型』(女性参加者中心トーク)『時間使い方が判らない(夜、なかなか眠れない時、眠くなるまで何を?)(寝付くまでの過)』(一人の時間を充実させて過)『す方法』(暇な時の家での過)『方』『人から色々といじめられ、今はどう接して良いか判らない...それでも、本当は自分から接したい、人と接してきたい、だから人と接する方法を知りたい』の5つで、参加して頂いた皆さんで、それぞれの個性溢れる想いを共有(おしゃべり)しました。そして、今月のイトコロサガシ(良いところを探す・リフレミング)では『人と接するのが苦手な人のイトコロ』をテーマに皆で出し合いました。『慎重』(常に思いやりがある)『相手の事を考えている』『おくゆかしい』『優しい』『よく見ているからこそ観察力がある』『誠意がある』『ふり返りが出来る』など、対人関係が苦手な人の癒し場という座談会ならではのテーマで、それぞれの対人への苦手意識をみんなで前向きに意見を出し合いました。それぞれの生き辛さが、少しでも癒されたのではないかなと感じています。また一方で『お盆は、どう過すか?』というテーマを話したのが、出た意見から感じたのは、それらは『これをしたら元気になる事(元気になるような事)』に通じるのではないかと思います。お盆のような余暇(休日)で『どう過したか次はどう過したいか』を覚えておくと、暇だったり調子を崩しそうな時に活用出来るかもしれませんね。

◆次回予定◆

9月30日(水)13時~

多くの方の御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です!

*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

INFORMATION

9月の予定

9月		
9	水	WRAP10時 手話サロン 11時 鉄っちゃんサークル 13時 卓球サークル 13時あすなる出発 13時30分現地集合
10	木	女子会 14時
11	金	ソフトボール 15時
12	土	眼鏡っこ 13時30分
13	日	
14	月	
15	火	PC講座 10時 芸術活動 13時
16	水	WRAP10時
17	木	健康講座「ジム」13時
18	金	ソフトボール 15時
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="color: red; margin: 0;">9月20日(日)~ 23日(水)は シルバーウィークのため お休みします。</p> </div>		
24	木	PC講座 10時 健康講座「ハイキング」13時
25	金	図書館サークル 10時 ソフトボール 15時
26	土	山登り
27	日	
28	月	
29	火	PC講座 10時 13時 女子会 14時
30	水	お菓子づくりサークル 13時 癒し場 13時 卓球サークル 13時あすなる出発 13時30分現地集合
10月		
1	木	
2	金	ぶどう狩り
3	土	
4	日	
5	月	

※プログラム・サークル活動に参加するには、すべて前日までに連絡が必要になります。参加者が多い場合には前日より早く締切らせていただくこともあります。早めにご連絡ください。
※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行：社会福祉法人あすなる福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町 3-7-27
- 編集：ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

11・18・25・10月2日(金)
●◎○ ソフトボール ○◎●
みんなで楽しみながら、外で体を動かそう(^o^)
時 間 15時～17時 場 所 百間川グラウンド
※送迎希望の方は必ず事前連絡を！
※自転車やバイクでのグラウンドへの乗り入れはご遠慮ください。

めがね
眼鏡っこ Art of Asunaro
12日(土)
漫画・小説・絵・詩などを書くこと
読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人や、見たり読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ～♪
もちろん眼鏡なくてもOK！
時 間 13時30分～
場 所 ジョブサポートセンターあすなる

30日(水) ❀ 癒し場 ❀
発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

自分を受け入れてくれる誰かを探していませんか？
時 間 13時～ 場 所 ジョブサポートセンターあすなる

26日(土) 佐伯天神山にみんなで行こう！！
* * * 山登り * * *

集合場所と時間 あすなる表町 8時15分
中区浜本部 8時45分
※帰りは15時頃、本部に帰着予定
山登りの場所 佐伯天神山
参加費 300円 申込み締切 9月18日(金)

10月2日(金) あすなる家族の会 主催
:::ぶどう狩り:::~::~:

集合場所と時間 あすなる表町 8時30分
中区浜本部 9時
※帰りは14時半頃、本部に帰着予定
場 所 岡山市北区御津中山マスカットハウス
参加費 500円 家族は1000円(お土産つき)
持参物 長そで・ズボン、動きはきやすい靴、はさみ、帽子
※定員がありますので事前申し込みが必要です

<9月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	休	○
	15	16	17	18	19
AM	○	○	○	休	○
PM	○	○	休	休	○
	22	23	24	25	26
AM	休	休	○	○	○
PM	休	休	○	休	○
	29	30	1	2	3
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○

ピア電話相談とは
同じような病気の経験をしたピサポーターグループクローバーが、お電話であなたのお悩みをお聞きしています
ピア電話相談 (086) 201-1719
お気軽におかけ下さい！