

精神疾患からのリカバリー(平成 28 年度版)

Part 1

# ピアサポーターの“声”



平成 29 年 3 月

福島県精神保健福祉センター

## はじめに

治療や福祉サービスは、本当に障がいを持つ人たちに役だっているのでしょうか？・・・そういうことを考えるときに、障がいを持つ本人の声を聞くことはとても大切なことです。このことは、治療やサービスを提供する側だけでなく、本人にとっても、自分の希望や悩みを伝えることは、よりよい治療やサービスを受けるための務めです。

講演会や研修会で、「質問はありますか？」と問われても、すぐには質問が出てこないことがしばしばあります。でも、誰かが質問すると、次々と質問が出てきたりするものです。きっと、「あ、そういう質問をすればいいんだ」「私だけかと思ったらほかの人も同じことで疑問を持っていたんだ」と気づいたからでしょう。

ピアサポーターというのは、この最初の質問者のようなものです。病気や障がいと向き合ってきた皆さんの経験を、ほかの人にも生かすことができます。今回、作成した「ピアサポーターの“声”」をきっかけとして、皆さん自身が皆さん自身の“声”を伝えることができるようになることを願っています。

平成29年3月

福島県精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

## 目 次

---

1	「精神障がい者ピアサポーター」とは？	P 1
2	聞いてください！ピアサポーターの“声”	
	～「ピアサポーターの“声”調査」の結果～	P 1
(1)	「ピアサポーターの“声”調査」回答者の状況	P 2
(2)	あなたは診断名に納得していますか？	P 3
(3)	退院後の生活について不安・心配なこと	P 4
(4)	薬とうまくつきあう	P 6
(5)	“注意サイン！”早めに気づいて早めに対処	P 11
(6)	精神疾患としょうずにつきあうコツは？	P 14
(7)	このサービスのここが良かった！	P 16
(8)	一人暮らしを始める方へのメッセージ	P 18
(9)	グループホーム入居を考えている方へ	P 18
(10)	金銭管理の工夫あれこれ	P 19
(11)	「良かった」言葉	P 20
(12)	「嫌だった」言葉	P 21
(13)	あなたのリカバリー（回復）のきっかけは？	P 22
(14)	精神疾患の療養中の皆さんへのメッセージ	P 24
(15)	地域・家族・支援者の皆さんへのメッセージ	P 27
3	ピアサポーターの回復体験集「私のリカバリーストーリー」	P 30
(1)	リカバリーとは？	
(2)	ピアサポーター15名の“リカバリーストーリー”	

## 1 「精神障がい者ピアサポーター」とは？

「ピア（Peer）」とは、「仲間」という意味で、「ピアサポート」とは「仲間同士の支え合いの活動」のことです。

「精神障がい者ピアサポーター（以下「ピアサポーター）」とは、自らの“精神疾患”や“精神障がい”の経験を活かし、ピア（仲間）として支え合う活動をする方々のことを言います。

精神障がいをもちながらも現在、いきいきと地域で生活しているピアサポーターの姿は回復途中の精神疾患や精神障がいをもつ当事者やその周囲の方の「希望」となります。また、ピアサポーターは、当事者にとって「仲間」として気持ちが分かり合える良き理解者になります。

福島県では平成 26 年度から「ピアサポーター登録制度」を開始しました。「ピアサポーター養成研修会」を修了後、ピアサポーターとしての活動を希望し、県の名簿に登録されている方は、平成 29 年 2 月末現在 75 名となっています。

ピアサポーターはそれぞれ、自分と関わりのある医療機関や福祉事業所等の「ピアサポーター協力事業所」を窓口とし、活動要請機関が実施するピアサポーター業務の紹介を受けて活動します。

また、福祉事業所や医療機関に継続的に雇用される形でピアサポーターとしての業務を実施している方も 5 名います。

（ピアサポーター登録制度に関しては、「福島県精神保健福祉センターホームページ」をご覧ください。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/support-1.html>）



## 2 聞いて下さい！ピアサポーターの“声” ～「ピアサポーターの“声”調査」の結果～

福島県精神保健福祉センターでは、平成 29 年 1 月、ピアサポーター登録者を対象として、「ピアサポーターの“声”調査」を実施しました。

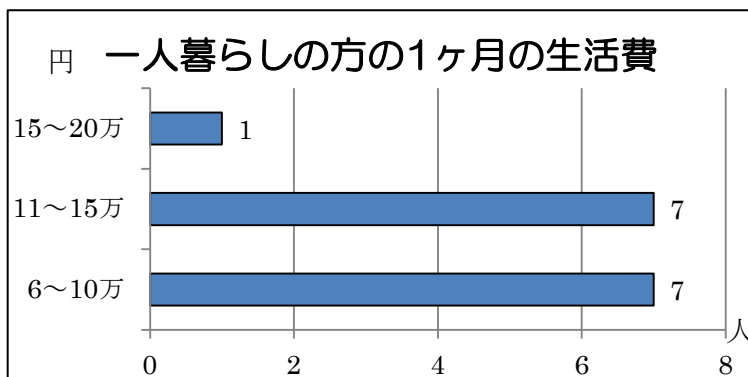
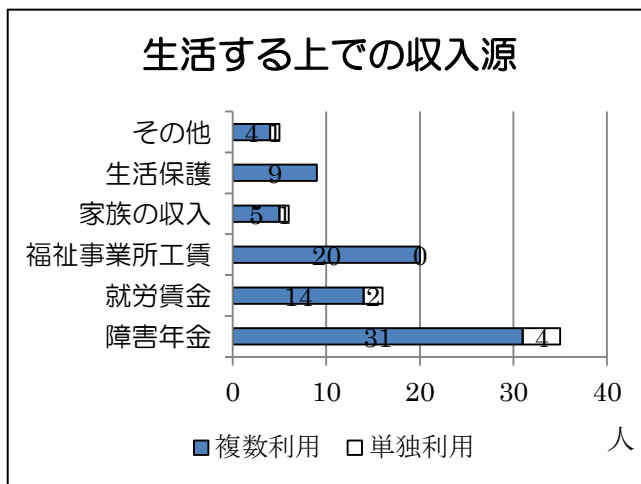
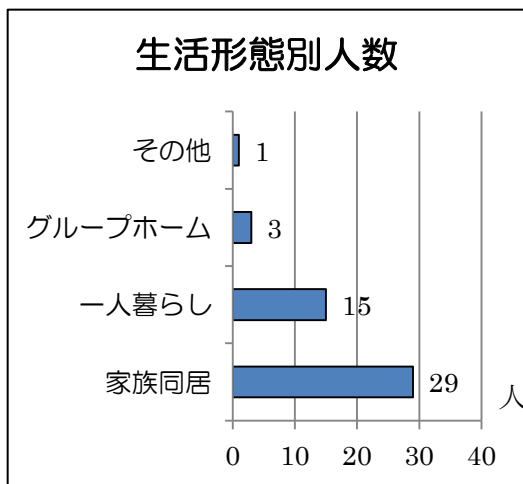
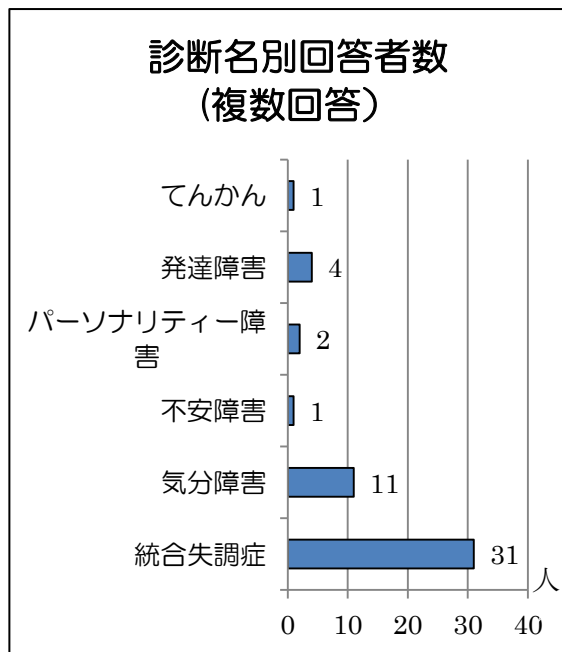
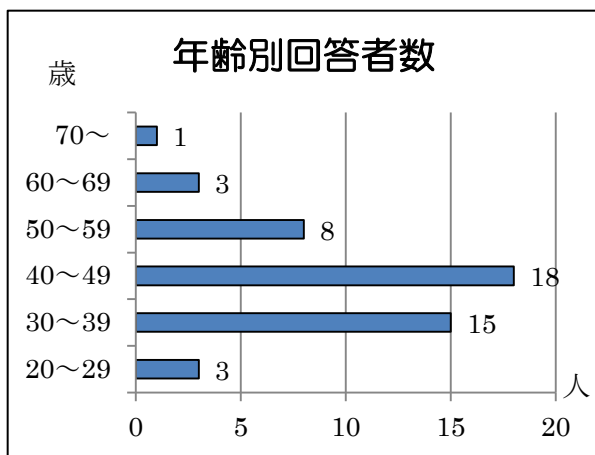
この調査は、精神疾患や精神障がいを抱え、それと上手に付き合いながら生活されているピアサポーターの皆さんの、発病から現在に至るまでの、気持ちや療養生活、回復の過程等の貴重な経験について伺ったものです。

ピアサポーターの皆さんは、どのように病気を受け入れ、病気と向き合いながら生活されているのでしょうか。どのようなことが、回復のきっかけとなっているのでしょうか。どのようなことを望んでおられるのでしょうか。回答をいただいた 48 名のピアサポーターの皆さんの“生の声”をご紹介します。

# (1)「ピアサポーターの“声”調査」回答者の状況

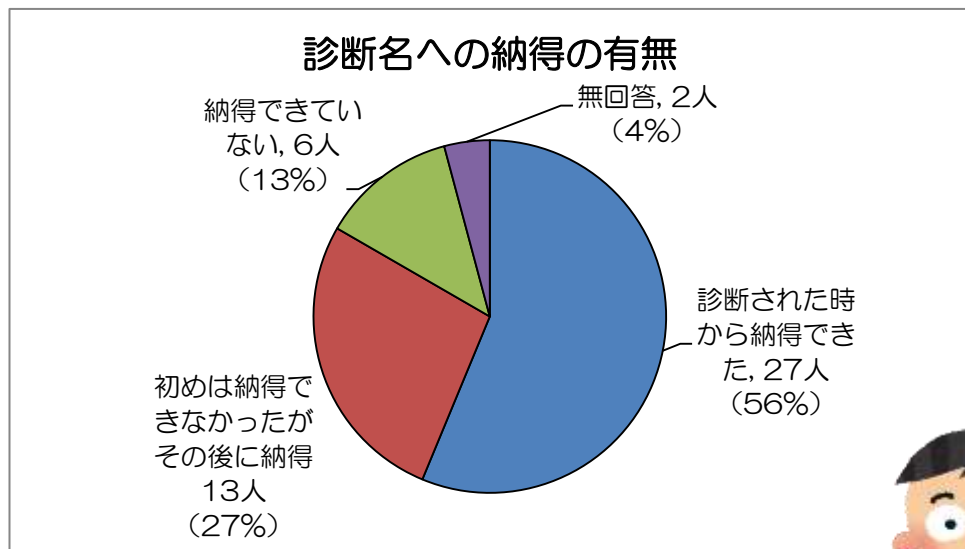
## 回答者数

項目	回答者数	割合 (%)
男性	24	50.0
女性	24	50.0
合計	48	100.0



## (2) あなたは診断名に納得していますか？

ピアサポーターの皆さんは、自分の病気の診断名を聞き、どのようにとらえているのでしょうか？



### 診断名に納得していなかったが、その後に納得ができた理由は？

#### <統合失調症・統合失調感情障害の方>

- 両親が死亡して、病気が本当に良くなると退院できないと分かった時。
- 夫や娘にひどかったときのことを言われて。
- 再発があったから、日常の出来事の中で自分の心の負の連鎖から幻聴に結びつくメカニズムを知ったから。
- 先生から病識について話されたので。
- 2度目の入院になり、やはり私は精神疾患だと認識した。
- 躁うつにはない被害妄想で悩んでいたから。カウンセラーと話したこと。
- 薬がピタッと自分に合ったとき。
- お薬を毎日服用してからです。

#### <双極性障害・うつ病・不安障害の方>

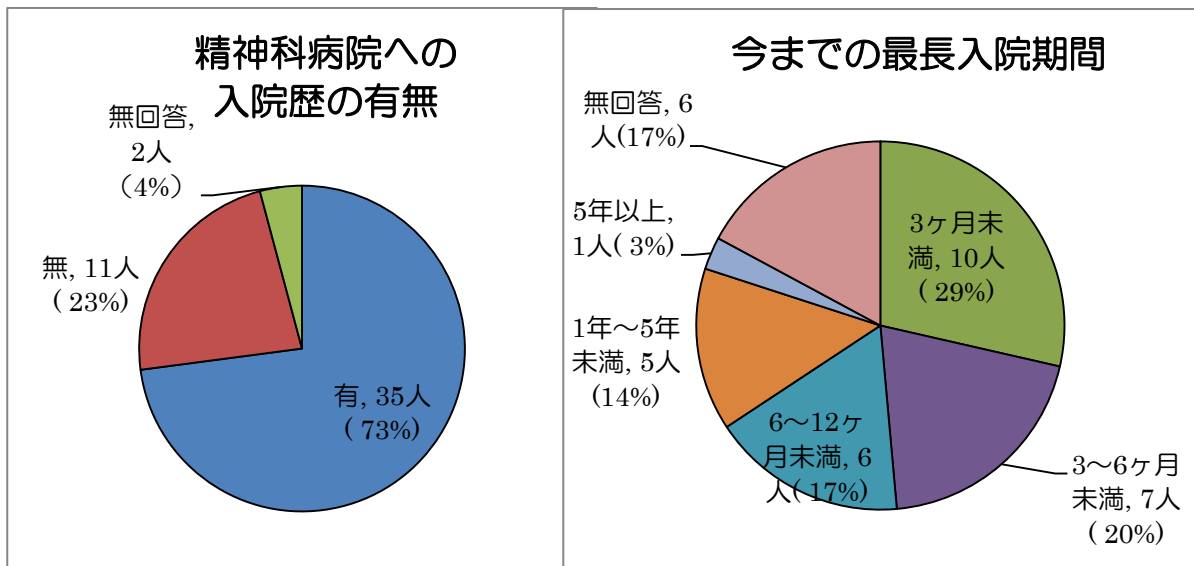
- 医師が病気のことを丁寧に説明してくれた。
- 作業所（当時）の仲間と話をするうちに、自然と病気のことを受け入れ納得できるようになった。
- 薬を飲んで症状が軽くなってから。
- 過去を分析した結果。
- 今まで普通にできていたことが明らかにできなくなった。
- 自分自身を見つめ直した時に受け入れられた。不安障害に関する書籍や文献を読み、自分の症状と照会してみても納得できました。

#### <まとめ>

精神疾患は身体的な疾患とは違い、当初は自分が病気だとわからないこともあります。周りの方々との信頼関係を元にした関わり、病気についての勉強、時には病状悪化を経験しながら、時間をかけて受け入れていくようです。

### (3) 退院後の生活について不安・心配なこと

精神疾患では入院する方も多く、入院期間も身体疾患より長い傾向にあります。入院中の皆さんは、どのような思いで入院生活を送られていたのでしょうか。



#### 入院中、退院後の生活に不安・心配はありましたか？

- 仕事が続けられるか。家庭生活はどうなるのか（息子に会う事ができるのか）●震災でアパートが見つからないこと。長期入院後1人で生活をやっていけるか不安だった。就労や友人関係、車の運転など。
- 一人暮らし、食事、生活、病院、デイケアなど初めてのことばかり。自立し生活できて、自信につながる。
- グループホームに入居予定で、どのような生活をすれば良いのか大変不安・心配だった。
- 家族がバラバラになり、退院後1人で生活をしなくてはいけないことへの不安が長く続き、自殺を考えたこともありました。
- この先の人生について不安があった。
- 将来はどうやって生きていくのか？仕事はできるのか？結婚・恋愛はできるのか？
- またぶり返さないか？それだけでした。長期間寝たきりになるのか？
- 精神状態がかなり悪かったため、具体的な心配事等考えられる状態でなかったが、先行きのことも分からず、ただただ不安だった。
- 就労とは辛く苦しいことであることを知り、生活できるか心配でした。
- 就労、服薬による副作用、親亡き後の生活。

- 体力の低下、もとの世界（＝自分が具合が悪くなる原因のある世界）に戻る不安、職さがし。
- 家に1人になると不安。また再発することが不安。
- どうやって社会に戻ったらよいか。食事や炊事はできるか。通院に体力的に耐えられるか。収入に対する不安。1人になる不安（相談相手がいない）。
- もう前のような（入院前）生活はできないと思ったこと。
- 一般生活になじめるかどうかが心配だった。
- 退院後、初めての1人暮らしが上手くできるか。生活や金銭的な不安がありました。
- 学生だったので勉強についていけるか、進級、卒業できるか不安だった。
- 29歳で出産して2ヶ月入院した時は赤ちゃんを離れていることで、とても子育てが不安だった。
- 規則正しい生活がおくれるかが心配だった。
- 生活できるかお金のこと。病気のこと、入院したことを知られたらと不安だった。仕事ができるのか。人とのコミュニケーションが大丈夫かとか。
- いつになったら仕事ができるようになるのか。病気になる前のように自分の好きなように生活できる日が来るのか不安だった。
- 特に今回の入院（4年前）では、社会で生きていけるか不安でした。その時の退院時でその不安がない時もあります。
- 退院したらまた元の不健康な生活に戻ってしまうこと（実際毎回元の生活に戻っていました。）。
- 家族の理解が得られるのか、また希死念慮や自殺行為を繰り返すのでは、社会に出ることができているのか不安だった。
- 将来仕事につけるのだろうかという不安。

#### <まとめ>

入院中には、退院後の生活、家族、仕事、再発、漠然とした不安など、様々な不安や心配なことを抱えながら、入院生活を送られているようです。





## (4) 薬とうまくつきあう

精神疾患は、多くの場合、長い期間、薬を服用し、症状をコントロールしていく必要がありますが、ピアサポーターの皆さんは、そのことをどのように受け止め、どのように薬とつきあっているのでしょうか？

### Q1 精神疾患の薬を飲むことについて どのように考えていますか？



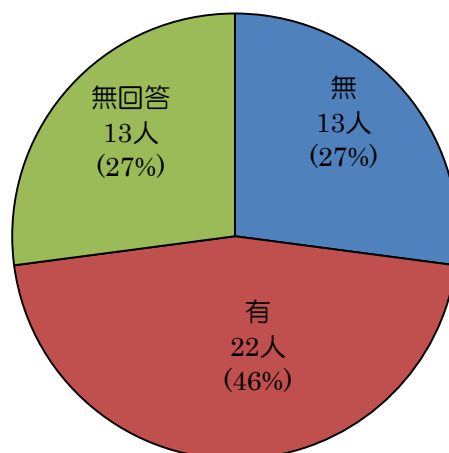
- 必要。
- 当然必要不可欠。
- 命を繋ぐ生命維持装置。
- 状態を安定させるためには必要だと思う。
- 自分の体調を維持するために必要だと思っています。
- 病気を治すため大事。
- 眠くなったり、太ったり、でも精神的に安定しているのでよい。
- 人間らしくなるため必要。自分らしくなるために。
- 薬はずっと飲んでいかななくてはいけないものだと考えている。
- 薬を飲まなかったために、病状が悪化した方なども知っている。薬は状態が良かったとしても、今の自分には必要なものと考えている(いい状態を保つために)。
- 視力に不具合のある人が、めがねをかければ問題なく生活できると同じに、私の不具合を下支えしてくれるものが薬。
- 発病当初は薬を飲む必要性がわからなかったが、医師の丁寧な説明等により、時間はかかったが少しずつ薬は自分の病気を良くするために大切なものだと思うようになった。
- 病気の安定のためには大切なことです。最初の服薬が強制でなくて任意だったら良かったです。人それぞれだと思っています。服薬による治療も。
- 自分の体調が安定するならば服用するのが大切だと思う。
- 症状を落ち着かせる。今以上にひどくならない。
- 私には必要と思えるようにだんだんようになってきたこと。今の調子を維持したいと思う気持ち。
- 自分では薬を飲んで良くなっていると思います。
- 病状を安定させ、飲むことにより安心感を得られる。
- 医師が必要と診断している時は、薬を飲む。
- 飲んででもいいんじゃないかと思う(症状が少しでもよくなるのであれば)。
- 基本的な生活習慣の一部。
- 飲むのに慣れてしまって、今は当たり前前に服用する感覚。
- お守り代わりと思って飲んでいる。
- 生きてゆくのに必要なビタミン剤。「薬」というと嫌になるので、ソフトに捉えるためにこう考えています。
- 体調管理のため。
- 自分の疾患に沿った薬を用法・用量を守ってなおかつ、医師に状態を逐一相談しながら服薬。

- 国や市から援助を受けている者の当然の義務。
- 人に迷惑がかからないように与えられるものと考えている。
- 長い期間（数日間）飲まないでいると症状がひどくなるので、急に止めることはできない。特別効くとも思えないが、どれが自分の症状に有効なのかわからないが、もらったから飲む。
- 生活の質の低下や病状を悪化させないため、仕方なく飲んでいる（できれば飲みたくない）。
- なるべく飲みたくないが、症状を抑えるために仕方ないと思っています。
- 自分でコントロールできるなら薬は飲みません。できないから飲んでいる。
- 飲まないと体調を崩す（情緒不安定）になるので仕方ない。
- 仕方がない事だと思う。
- 仕方がないことだが、あまり体には良くない気がする。
- 最初は「飲めば治る」と思っていたが、あくまでも対症療法なのだと最近気づいた。
- あきらめの心境。
- 薬を飲むことが面倒。
- 一生飲み続けなければいけない薬なのか？

<まとめ>

半数以上の方は「自分には必要なもの」と考えて薬を飲むことに積極的なようです。その他、初めは薬の必要性が分からなかったが、療養生活の中で徐々に必要性が分かり、現在は納得して飲んでいる方、飲みたくはないが病状安定のためには、仕方ないと折り合いを付けて飲んでいる方と様々ですね。

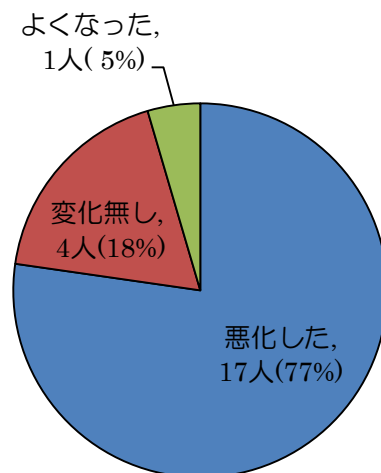
Q2 自分の判断で薬を飲むことをやめてしまったことはありますか？



Q3 自分の判断で薬を飲むことをやめてしまった時の理由は？

- 震災のため薬が調達できなかった。
- このままの生活ではダメだと思ったので。
- 自分は大丈夫だと思った。
- 薬を服用することが寿命を縮めるときいたから。
- 良くなってきたので、なるべくクスリはと飲みたくないと思った。
- 急激に太った。
- 自己判断でやめてもよいと思ったから。
- 眠い、お金がない、私は病気ではないと思っていた（病名もまだなかったから）。
- 合わない薬だったから。
- 飲んで飲まなくても一緒だったから。
- 症状が出なくなったから。自分の病気が何であるか知りたかった、納得したかったため（漢方薬に切り換えたため）。
- 病院を変える際、手続きを先延ばしにしてしまったため、薬がなくなってしまった。
- 薬を服用したくなかった。
- 忙しくて。
- 薬を飲んで意味ないと思った。発症する前はお酒好きで、薬とお酒どちらかとなった時にお酒をとって後悔した。
- 一日ボーッとして何もできない。ふらついて倒れて危ないから。
- どうしても朝寝坊できない理由があったのと、やはり身体に良くないし、効果も感じられない気がした。
- 闘病生活が嫌になったから。
- 飲むのが嫌になった（毎日大量だったので）。
- 体調が悪くなっていったことと、太りすぎたこと。
- 医療費が辛かったのでだいぶお薬をやめてきました。

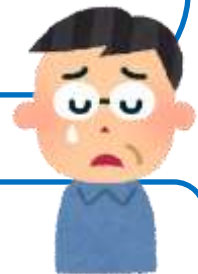
Q4 自分の判断で飲むことをやめてしまった時、その後、病状はどうなりましたか？



## Q5 自分の判断で薬をやめた後の 病状の具体的な変化

### 統合失調症・統合失調感情障害の方

- 悪化した。
- 悪くなった。
- 悪化した。不安感が増した。
- 悪化した（幻聴さんがやってきた）。
- 病気が悪化し入院した。
- ひどくなった。
- うつから躁へ、そして統合失調症へと状態が悪くなった。
- 再発しました。でも入院にはなりませんでした。
- 情緒不安定。
- 幻聴、妄想が出てきた。
- ハイになり、その後想像していたより落ち込み、生活ができなくなりました。
- 初めて陽性症状が出現した。
- あまり変わらないことや落ち着かない時はありましたが、あまり気にしなかったです。
- 特にありませんが、誤解されました。
- 別に普通だった。
- 特に変わりなし。
- 特に変化はありませんでした。



### 双極性障害・うつ病・その他の方

- 悪化した。
- 体調が悪くなった。
- うつっぽくなった。やつあたりや怒りっぽくなった。
- 眠れないが多少動けるようになった。
- 不安定、夜の不安や恐怖。

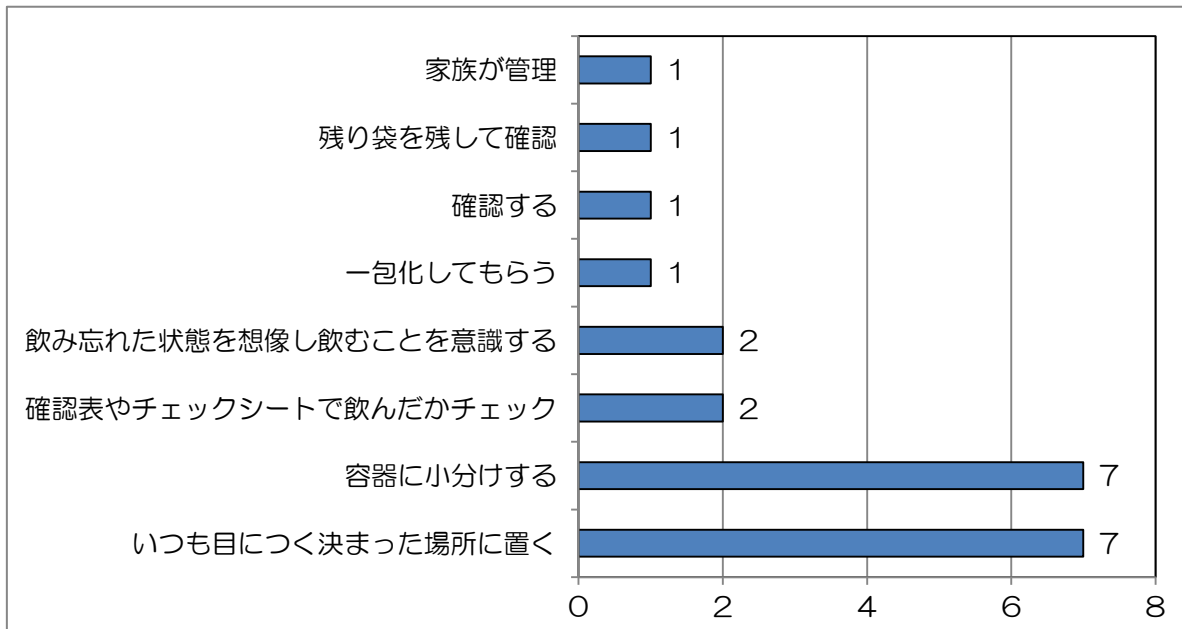
#### <まとめ>

自己判断で薬を飲むのを止めてしまった場合、約8割の方は病状が悪化したと回答していました。

精神疾患を抱える方にとって、薬を飲むことは大切な事です。と言っても、副作用などから「薬を止めたい!」と思ったり、「こんなに飲んでいて大丈夫なの?」と不安になったりすることがあります。

薬について疑問や不安がある場合、自己判断で止めるのではなく、主治医によく相談をしながら調整していく事が大切です。

Q6 薬を忘れずに飲むために工夫していることはありますか？



容器に小分けにしている方は、100円均一店で購入した「お薬カレンダー」「お薬ポケット」「小分けに使える箱」などを利用されているようです。

<まとめ>

毎日、忘れず薬を飲むのは大変ですね。皆さん、いろいろな工夫をし、自分に合った方法で服薬を続けているようです。

中には「習慣になっているから忘れない」というベテランさんもいました。また、服薬を中断し病状悪化により入退院を繰り返した経験がある方で「医師から処方された薬は必ず飲んでいきます。」と話していた方もいました。経験により薬の大切さを痛感されたのだそうです。



## (5) “注意サイン！” 早めに気づいて早めに対処

具合が悪くなったと感じるときのサイン「注意サイン」とそれ以上悪くならないようにする対処法を伺いました。皆さんはどんなサインに気づきどのように対処し、悪化を防いでいるのでしょうか？



### 統合失調症・統合失調感情障害の方の例

注意サイン	対処法
幻聴さんが異様に気になり出す。そわそわしてじっとしてられない。	幻聴さん→当事者研究（毎日記録している）、そわそわ→散歩・踏み台昇降
生活時間がずれてくる。眠れなくなる。	薬を飲んでいれば、あと、よく眠れば、ある程度、安定できる。
ストレスや疲労からくる、気分の変化。	睡眠や気分転換（音楽や映画、友人と遊ぶ）
夕方になると気分が毎日落ち込む。気持ちに余裕がなくなる。TVをみなくなる。	寝る、休む、相談する。
人と会いたくない。眠れない。	ゆっくり1人で休む。
不安になったり、緊張したりするとなりやすいです。	1人になると楽。しかしその反対の時もあります。
調子の波がくずれてきているのが感覚として分かる。	無理をしない。
眠れなかった。やる気が起きない。うつ、部屋にばかりいる。運動していない。人と話をしていない。同じ生活をしている。などなど	寝る。ゲーム。おしゃべり。日記を書く。運動。とにかく外出する。読書。デイケアに行く。相談。ぐちを親に言う。などなど
マイナス思考、不眠、焦り。	寝る、美味しいものを食べる、信頼する人と会って話す。
背中が痛み出す。	とにかく休む。
イライラする。疲れているのに眠くならない。おしゃべりになったり無口になったりする。心の中で泣いている。ため息、独り言。	頓服薬を飲む→眠る。 信頼できる人に話す。
夜なかなか眠れない。皿洗いなどの作業に長い時間がかかる。時間が長く感じ、周囲の人の動作が速く感じる	とにかく布団にもぐり、眠ってしまう。無理せず、休憩をとり、お茶を飲む。
疲れてくる。やたら食欲があったり、眠かったり。	睡眠を十分にとったり、ムリをしない。
疲労感がありミスをする。	落ち着かせて時間の経過を待つ。



人の言葉を別の言葉に聞き取ろうとする。	疲れや調子、気分はあくまで自分の中のことなので（わかっている）、それ以上具合が悪くなる心配はしない。
体が調子悪くなる。気持ち悪さ、頭痛。	頓服薬を飲む。
疲れがとれなくなる。全く余裕がなくなる。何か陽性症状が再び出るような感覚になる。	薬の量を前に戻す。頓服を飲む。仕事等を休ませてもらう。睡眠時間を増やす。
被害妄想になる。	主治医と相談の上、薬を増やす。
あまりお話しなくなる。	あまりリフレッシュができないので、対処方法があったら知りたいです。
疲れやすくなります。	早く寝る、TVを見ない。
神経がブレる前に自分で気がつくので、その前にセルフコントロールする。	先生に頓服をもらっている。
気遣いができなくなる（笑顔で楽しく会話→無表情で無言）。マイナス思考の連鎖。	相談。1人になって音楽に浸って休む。
幻聴が聞こえてくる。目に入るものがチカチカする。	薬を早く（急いで）飲む。
不眠。話が飛ぶ。片付けしようと思うと引き出しを全部出して並べて、1つ1つに思いを感じ、捨てられなくなったり時間がかかったり。泣く。	まず相談。デイケアや医師へ。極力眠るようにする。
夜眠れなくなる。	早めに風呂に入って寝る。
他の人が怖くなることです。また、思考能力が低下して頭が悪くなります。	病気だから仕方ないと諦めます。そうすると将来の焦りが消え、ストレスから解放されます。

### うつ病・双極性障害の方の例

注意サイン	対処法
日記をつけているのですが、内容が何も書けなくなると具合が悪くなるサインです。	よく休む、休むと今度は活動したいという意欲がわく。
1 耳鳴り、2 頭痛、3 横になって起きたくなくなる。	1 休憩を取る、2 できるだけ横になる、3 口実を作り多少つらくとも外出する。
不眠、大声が出る、キレル。	服薬。
デイケアから帰ったときなどため息がでます。	手さき動かしたり、すぐミシン踏みなどします。

イライラ。人に普通は～、常識は～と言われるとキレそうになる。	呼吸を整える、またはマインドフルネス。
だるくなる。のどや胸の息苦しさ。胃痛。注意力散漫。気力の低下。	休養、気分転換、ストレス発散、治療、相談。
息が苦しくなる。	布団を被って寝る。
イライラしやすく悲観的になる。外に出るのが辛くなり過眠になる。	できるだけ好きなこと、やりたいことを心のままにする。
躁：睡眠がとりにくくなる。中途覚醒。多弁。 うつ：眠すぎる。体が痛く、考えがマイナス思考。	躁の時：なるべく刺激を避ける。スケジュールを詰めすぎない。 うつの時：いろいろ考えすぎないようにする。なるべく休む（横になる）。マスクをして無理しない。

### 不安障害・発達障害・パーソナリティ障害の方の例

困った症状	対処法
イライラしてきたり、体が重くなる。涙もろくなったり漠然とした不安が出て胸がザワザワする。	頓服を飲む。施設のスタッフさんに相談して対処法やアドバイスをもらう。
・年に1度の割合で幻聴（夏から秋にかけて1～2回）。 ・病気とは関係あるかわかりませんが、ストレスが原因で体に不調が出ます。	・季節の変わり目（特に夏から秋）は無理しない。 ・休息する。
自殺の報道を見てしまった時に自分も死ねばラクになると思ってしまう。	その人はその人だと割り切る→しかしうまくはなかなかいかない。 寝る。
体調を崩す、ケガをするなどの前には、気合いがみなぎっている自分がいた。	力を抜く。サボる。

#### <まとめ>

同じ病気の方でも、「注意サイン」は少しずつ違いますね。皆さん、自分の症状に合わせて、自分なりの対処法を実践されているようです。

精神疾患は長い療養が必要になることも多い疾患です。薬などの治療によりある程度症状を安定させることができますが、それでも病状に波がある事もあります。自分なりの「注意サイン」に早めに気づいて、悪化させない対処法を見つけていくことが大切です。





## (6) 精神疾患とじょうずにつきあうコツは？

ピアサポーターの皆さんは療養を続ける中で、精神疾患とどのようにつきあってこられたのでしょうか？

皆さんそれぞれが考える「精神疾患とじょうずにつきあうコツ」を紹介してもらいました。

- 疾患を自分の体の一部だと思って上手につきあう。
- 幻聴さんはあるでもいいと考える。幻聴さんとはつきあっていきたい。そわそわの時は散歩する。運動不足解消だと考える。
- 疾患は自分の一部であり、全てではないと考える。
- 病気であることを受け入れること。
- 自分の性質だと受け入れること。
- ありのままの自分を受け入れること。
- 理由なしに、自分が好きだと思い込む。
- 個性だと思い、無理しないで自分の気持ちやもろもろにできるだけ正直になる。
- 自分を受け入れる。できないことを認める。休む時間をとる。無理をしない。考えすぎない。自分を責めない。精神疾患も1つの個性だと考える。決して自分を責めすぎない。運動をするようになった。好きなことをいろいろとするようにした。
- これも病気の症状と割り切る（妄想など）。曝露させていく（手洗い、うがい強迫）。
- 病気のせいで症状が出ていると自覚して、不安なこと等あれば信頼できる周囲の人に相談し、早めに対処すること。
- あまり気にしないこと。睡眠を長くすること。話をする事。
- あまり病気を意識しすぎない。
- 自分なりの工夫を大切にしつつも、必要以上に気にしないようにする。
- 楽にすること。
- 無理しない。あせらない。休養し作業を休む。よく眠る。
- 気持ちに余裕を持つことの維持。無理はしない。
- なるべくリラックス、マイペース。
- 1人の時間と信頼できる人との時間をうまく使う。睡眠。
- 自分のペースを乱さない。
- 意識して休憩、休日を取る、ムキにならない、服薬を忘れない。
- がんばらない、服薬を怠らない。
- できるだけストレスをため込まないようにする。すぐに相談する。
- 1人で抱え込まず信頼できる人に相談すること
- 1人の時間と信頼できる人との時間をうまく使う。睡眠。
- コミュニケーションをとる。病気を知る。経験値を得る（色々なことをやってみる）。

- 薬を確実に飲む。薬を飲まないで怒りっぽくなる。薬を飲むとおだやかになる。服薬していれば精神状態は安定するので。
- 定期的な服薬、ストレス発散。
- 自分をよく観察し、心身の状態をこまめにチェックする。無理をしない。日記を書いて（手帳やノートに）文章がきちんと書けているか、話があちこち飛んでいないかチェック。よく眠ること。
- 自分のサインを見逃さない。日々のリズムを大切に、自分にムリをしない。
- 神経がブレる前に手を打つ（頓服及び限界以上の行動をしない）。
- なるべく外に出かけること。
- 運動（ウォーキングなど）を行う。外出する。心理療法の自習。メンタルヘルスの知識の習得。
- 興味があることに没頭する。
- 精神病が完治している方もいます。なので日々メンタルを鍛えてます！
- 自分をコントロールできるのは、自分しかいないと思っていると自然にできるようになった。

<まとめ>

皆さんの「精神疾患と上手につきあうコツ」から、8つのキーワードが見えてきました。

- キーワード1「ありのままの自分を受け入れる。」
- キーワード2「無理をしない。頑張りすぎない。」
- キーワード3「ストレスをためない。」
- キーワード4「信頼できる方に相談する。」
- キーワード5「睡眠をとる。」
- キーワード6「薬をきちんと飲む。」
- キーワード7「“注意サイン”に早めに気づく。」
- キーワード8「体を動かす。」

ありの—  
ままの—♪  
♪

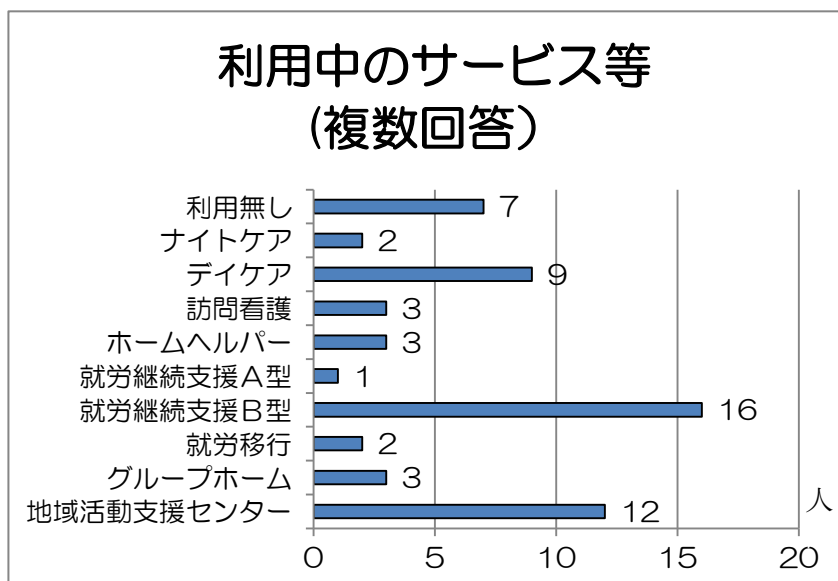


その歌  
ちょっと古  
いかも・・・



## (7) このサービスのここが良かった！

ピアサポーターの皆さんに、利用中のサービス等でどんなところが良かったかを聞いてみました。皆さんが利用を検討される際の参考にご覧ください。(各サービス等の詳細は、各項目の下欄の※の機関に御相談下さい。)



### ① デイケア・ナイトケア

- スポーツをしてリフレッシュできる。
- 家にばかりいたら、ここまで回復しなかったように思う。生活のリズムや人とのコミュニケーションが高まった。
- 精神保健福祉士や社会福祉士が相談に乗ってくれる。
- 困りごと、不安、悩みを相談できる。同じ病気の仲間と話すことで気付きや癒やしを感じます。スタッフさんも話しやすく、様子を見てくれているので心強いです。

※「デイケア」や「ナイトケア」に関する相談先：通院中の医療機関

### ② 訪問看護

- 何でも話を聞いてくれる。
- 訪問看護師さんが良くきいてくれる。
- 病気を知っている上でのアドバイスをくれるところ。
- 先生の間診の時は手短かに話すので物足りないのですが、訪問看護は30分あるので聞きたいことも聞けるし、胸のつかえが少しおひります。

※「訪問看護」に関する相談先：通院中の医療機関

### ③地域活動支援センター

- どんな小さな悩みでも、誠意をもって相談に応じてくれるところ。
- 外出できるようになった、生活のリズムができた、友人ができた。それに従い、病状が良くなった→就労への足がかりになったのかもしれない。
- 1人であるのが危険な時の居場所だから。

### ④ホームヘルプ

- 障がい者でない方の生活の知恵がわかった。食事、料理、調理の基本がわかった。
- 部屋に誰かが訪ねてきてくれるのはうれしい。家事を一人でできないので助かる。
- ヘルパーさんとの会話で心がラクになる。家事で疲れ果てることのない安心感。

### ⑤グループホーム

- 食と住が安定しているのがよかった。住所不定にならず、郵便が届く。
- 家賃補助があった。

### ⑥就労継続支援（A型・B型・就労移行）事業所 （※「作業所」と呼ばれる事もあります）

- 仲間ができた。日中の居場所、活動場所ができた。生活が規則的になった。いろいろなところに連れて行ってもらい視野が広がった。
- 怠け癖が無くなるような気がする。
- 一生懸命仕事をしていると、自分自身がプラスになり成長できるから
- 同じ病気の仲間と働き共感できるところ。
- 同じ精神疾患を持っている仲間と働くことにより、病気の苦しさを分かち合うことができる。
- 同じ病気の人たちと関わり、悩みや辛いことだけでなく楽しいことも共有できるようになった。
- 自分自身のスキルアップ、自信が持てるようになった。
- 毎日生きているのが楽しいと思える。
- 自分の無為にしていた時間を使って、経済活動、社会との接点、生きがい、良い出会いなど、人生のあらゆる面が好転したから。
- 起きる時間が規則的になった。活動しなければならぬので、苦しむ時間が減った。
- 居心地も良く若い人が多くよい刺激になり、職業スキルも学べるからです。
- 情報交換ができる。当事者同士で協力しながら作業ができる。
- コミュニケーションがとれるとともに、働くことができる。

※上記 4 種のサービスの相談先：相談支援事業所、市町村福祉係、通院中の医療機関

#### <まとめ>

①③⑥は自宅以外の場所に出かけていき利用します。②④は病院や事業所のスタッフの方に自宅に来てもらうものです。④は世話人の方の支援を受けながら数人で一軒の家やアパートに共同で生活します。それぞれ、利用できる方の要件がありますので、関心のある方は相談先にご相談ください。

## (8) 一人暮らしを始める方へのメッセージ

これから一人暮らしを始めたいと考えている方も多いと思います。一人暮らしの先輩のピアサポーターからのメッセージです。

- 手を抜くところは手を抜く。助けてもらうところは助けてもらう。服薬の自己管理は必要。
- 僕は訪問看護師とヘルパー、そして診察、支援センターを利用していますが、一人でいないこと、話し相手、外出など、引きこもらないことが大切です。
- 自覚をもち夢や希望などやりたいことを探すこと。
- 何もかも自分でするので、自信がついて強くなれます。
- 1人で頑張りすぎないこと。誰かに助けてもらうこと。
- すべて完璧にやろうとしないこと、できなくてもOK、自分らしく生活すること。
- 何でも自分でやってみれば、案外なんとかなるものです。
- あまり1人でくよくよ悩まない事。
- 同じ病気を持っている友人をなるべく早めに作っておくことが大事だと思います。
- 寂しいとき、不安なとき、いつでも連絡できる友人を作っておく。家事とか完璧にやろうと思わず自分のペースでゆっくりと！！
- 自分のペースで生活ができ、1人になりたいときにちゃんと時間がとれるのが一人暮らしの良いところです。
- 自分がどれができて、どんなことができないか？を見極めて、必要に応じた社会資源を活用する。困った時に連絡できるところの確保。困った時に連絡できるところの確保。
- 自分に合った環境、ライフスタイルを作ってください。
- お金の管理が大切だと思う。
- 体調が悪いときのサポートの確保が必要。



## (9) グループホーム入居を考えている方へ

グループホーム利用者から、これからグループホーム利用を検討している方への一言です。

- 1人暮らしではないので、他の入居者との協調性が必要。  
ゴミ捨て、風呂掃除ほか当番が出来ること。
- その人に合えばとても良いところだと思います。

<まとめ>

「一人暮らし」も「グループホーム」も、それぞれメリット、デメリットがあります。自分に合った生活ができるのはどこなのか、支援者の方と相談しながら決めていくことが必要ですね。



## (10) 金銭管理の工夫あれこれ

生活する上で、金銭管理はとても大切です。ピアサポーターの皆さんの金銭管理の工夫を伺ってみました。



- 家計簿をつける（4人）。
- 家計簿、日誌を書いている。
- 金銭出納帳をつけている。
- 家計簿をつけて収支を把握している。
- 家計簿をつける。お金の予定をカレンダーにつける。財布を分ける。
- 家計簿をつけ、収入よりオーバーしない支出にする。
- 「お小遣い帳」をつけて収支を見る。しかし、なかなかうまく貯金はできません…。
- ノートにお金の管理について書く。
- 毎日きちんと家計簿をつけていること、借金を作らないようにカードを持たない。
- なるべく物は買わない。家計簿をつける。
- お金を封筒に分けている。
- 支出は天引き方式で計算。
- 月の使える金額を決めておいて、外は預金や投資。
- 買い物しすぎない貯金残額を把握し、一度にATMから引き落とす金額を決め、過度の無駄遣いをしない。
- できるだけ節約すること。
- お金の予定をカレンダーにつける。財布を分ける。
- 給料を貰ったら最初に貯金する分と家に入れる分を親に渡す。
- 入ってくるお金に沿ったお金の使い方。節約（超えないように支出額を把握）。
- スマホのアプリで家計を管理したり、節約したりしている。
- 財布にあまり余分なお金は入れないようにしている。
- 病状を悪化させない。病状で金銭管理に影響が出ます。
- 特別な出費以外は残高が減らないように気をつけている。

### <まとめ>

家計簿をつけ、収入と支出をきちんと分かるようにして、使いすぎないように工夫されている方が多いようですね。

## (11)「良かった言葉」集



精神疾患を発病し療養中に、周りの方からかけてもらった言葉で、良かったと思う言葉はありましたか？(うれしかった…。ほっとした…。楽になれた…。そんな言葉は？)

### 家族から

- 親から「大丈夫という言葉」
- 夫から「人間は一人ではないんだ。助け合って生きている。だから相談してほしい。話してほしい。」
- 兄、姉から「生活の収入は心配いらないから、良くなるまで頑張る。」
- 弟から「大丈夫かい」
- 子ども、家族、友人あれこれ言わずに今までと変わらず、温かく接してくれたこと。

### 医療関係者から

- 最初に通った心療内科の心理士から「頑張ることを頑張らない」
- 心理士の先生から「大丈夫だよ、がんばりすぎなくていいよ」
- 病院の職員さんから「精神病は完治した人もいます」という話をしてくれたことです。
- 院内の方々から「(入院当初と比べて)良くなって良かった。」

### 仲間から

- 同じような病気を持つ仲間から「1人じゃないよ！」
- ピアサポーターの研修に来てた方から「病気になったことは貴重な経験」

### 作業所の仲間・スタッフから

- B型作業所のスタッフや当事者。調子悪くしてしばらく休んでいたときに、「ここはあなたの居場所です。戻ってきたくならいつでも戻ってきていいよ。」「ずっと待っているよ。」
- 作業所のメンバーから「絶対に良くなる」といった内容だった。自分の経験上を踏まえた話で説得力があった。
- 作業所のメンバーから気分が落ちている時に「元気ないね」とかではなく、普通に話しかけられると嬉しかった。

### 職場の同僚・友人等から

- 職場の同僚「自分の身内にも病気になった人がいるので、偏見はないので心配しないでくださいね。」
- 幼少期からの付き合いの友人。いつでも連絡してねと言ってくれた。(友人は海外にいるためとても嬉しかった。)
- 病気は時間が解決する。



### <まとめ>

自分を受け入れもらえていると思えた時、ほっとしますね。

## (12)「嫌だった言葉」集



精神疾患の療養中に、周りの方からかけてもらった言葉で、嫌な気持ち、つらい気持ちになった言葉はありましたか？

### 家族から

- 親「いい年なのに何でできないんだ。」と病気の症状を気力、性格のせいにされたこと。
- 両親、仕事場の人など「両親からは言葉というより私が言ったことを理解しようとしないう返答。」
- 親から「完治するまで入院している」
- 親から。本人が一番辛いのに、「親の方が辛い」と言われたから。
- 家族、友人。自分が悪いから病気になった。怠け者。汚い。死ぬ。働かざる者食うべからず。パースケ。
- 母から「なまけ病だ」と言われた。
- 妻から「私は病気の人と結婚するつもりはなかったんだからね」
- 叔母から「若いのに眠れないになってあっかい。デイケア？（何でそんなところに通ってんの？的な意味）」
- 家族、親戚、同僚。気合いで治る、元気そうに見える、気のせいだ、死ぬ気なんてなくせに。
- 家族から「もう少し頑張りな」（だるくて横になってばかりいた時…）と。



### <まとめ>

心が弱っている時は、とても傷つきやすくなっています。心ない言葉はもちろんです。元気な時は気にならないような悪気のない言葉にもとても傷つき、つらい気持ちになる時があります。

### 医療関係者から

- 看護師、主治医から。「ただの甘え」「どうしようもない」「病気でもないし普通だよ。幻聴とか気のせい」幻聴→「誰かの声だよ」
- 医療福祉等の支援者から。不安の訴えに対して「みんなそういう事はあるよ。」
- 主治医「仕事してストレス感じて病気になったらお金がかかると」（入院とか）

### 地域の方・友人・その他の方から

- ご近所の皆様。「精神病？どうしてお仕事しないのか？」
- 知らない人から「お仕事何されてますか？」
- 「調子はどうですか」とか「元気ないですね」は苦手な言葉だった。言われて嫌だったのは「〇〇君が笑ったー」
- 知人「本当に病気なの？普通にしか見えないんだから、皆と同じにできるでしょ？」
- 友人「病気になる経験など無意味」
- 同級生やその親たちから「怠け者」「楽ばかりしている」
- 古い知人「仕事してるの？結婚しているの？今何やってるの？子供はいるの？」
- 仕事場の人「頭がちょっとおかしくない？」という陰口。
- 職場の人「精神障害で、コミュニケーションもあまりできないのに、よく美容室になんて行けるね」
- 面接官 面接に行ったら「どうせ病気軽いんでしょ」と言われたこと。
- 救急隊の人から 差別的な言葉や対応（救急車で運ばれる際に）。
- あんまさん「私たちと同じ障がい者なんだよ」と言われショックだったが、少しして「なるほどそうか」と納得した。



## (13) あなたのリカバリー(回復)のきっかけは？

ピアサポーターの皆さんは、発病後、様々な経験をへながら回復の道をたどっておられます。

皆さんそれぞれの「回復のきっかけ」は何だったのでしょうか？

- 福祉事業所に通ったこと。
- B型の活動参加と短期バイト。
- 病院・作業所のスタッフ、メンバー。
- デイケアに来るようになった事。
- デイケアに通うこと。
- 就労、デイケア。
- 自分らしさを取り戻せたのは、デイケア等に通ったことが大きかった。
- 治療、カウンセリング、デイケア、仲間との交流。家族友人の協力。
- 今の施設へ入所し周囲の人たちと会話する機会ができたこと。
- 統合失調症と診断され服薬が始まり、デイケア、ナイトケアに参加し、援護寮に入居したこと。
- 同じような病気を抱えている仲間との出会い、交流。
- 当事者の人たちからの声かけや、障がいなんて関係ないという態度からです。
- 友人の声かけ、自分のことを大切に思っている人がいるということに気付けたから。
- 死にたいと思っていたけれど、人間はいつか時間が来れば死ぬだろう。だから生き方を勉強したらと思ひ、本をたくさん読むようになってから。大きな他の病気になり、治った後、自分と向き合えるようになった頃。優しく接してくださった医療スタッフや福祉スタッフの存在。どんなときも支えてくれた家族の存在。
- 家族や病院関係者からの理解と支援。
- 家族の理解→妄想が薬で消滅→関係者の支援→自助努力→東日本大震災で勇気を出そうと考えた→就職→結婚。
- 子供が生まれたこと。
- 信心が助けてくれた(心穏やかになれた、仲間と知り合えた)
- 1年7ヶ月の入院と服薬モジュールの勉強。安定した生活と自立できていること。
- 薬をきちんと飲むこと。
- 病気に関わる、あらゆる情報(TV、本、インターネット)。
- 主治医の言われた「君はこの病気の恐ろしさを知らないからそんなことを言えるんだよ」という言葉。それから病気のことを客観的に見て、病気を知っていった。
- 正体不明のワークショップ(医師主催)で配られた資料に書いてあったこと。「正体不明の声ハンドブック」を読んで。

- 病気になることは“悪いこと”ではなく、人生の“休憩”スペースだったのではないかと思えたとき。
- 自分の説明書がわかった時。
- 自分の置かれている立場を理解した時から。
- とりあえずその時の自分にできることをすること。
- 諦めない気持ち、復活への意欲、向上心は常に持ち続けたと思う。そして自分と向き合い考えたことだと思う。（自分の病状について）
- 外来でいじめられていたので抜け出したい、焦りの気持ちでよくなりました。
- プライド。
- 自分が起こした行動。
- 家の前の雪かき。
- 好きなオートバイに乗っていたい。
- カラオケ、スポーツ。
- 習いごとをしてみたら気分転換になった。
- 自分の好きなことを始めた、野球が好きなのでランニング（短い距離から少しずつ長い距離へ）からスタートして体力がついてきて。
- いつの間にかとしかいえないが、震災が与えた影響はあると思います。

#### <まとめ>

デイケアや作業所等へ通所、仲間やスタッフとの交流、家族の支援、薬による治療、病気についての勉強、自分を知り受け入れたこと、好きな事をする等、いろいろな活動や人との出会いにより、回復が図られていったようです。

調子が悪いと自宅にこもりがちになりますが、勇気を持って一歩踏み出す、無理のない範囲で何かをはじめしてみる、などが回復につながるかもしれませんね。



## (14) 精神疾患療養中の皆さんへのメッセージ

精神疾患経験者のピアサポーターの皆さんから、現在療養中の皆さんへ、その経験を踏まえて皆さんに伝えたいメッセージをいただきました。

今はできなくてもいい。できる時が勝手に向こうからやってくるよ。(匿名)

頑張らないで一步一步マイペースにいきましょう。がんばるのはそれからでもいいのですから。(K.N)

焦らず時間をかけ周りの人達と比較しないこと。(仲之介)

病気であろうと、健常者であろうと、社会では生き方が問われる。(ぼんすけ)

必ずよくなるきっかけや要因はあると思うので、希望をすてない。(匿名)

辛いこと、大変なこともたくさんあると思いますが、あなたは1人じゃないですよ！仲間がたくさんいます。気持ちを分かち合っるとともに歩みましょう。(はるるん)

自然に任せる。(M男)

必ず回復に向かいますのであきらめないでください。(匿名)

ひきこもらずに話す相手がいる事、自分が迷っても良い方向に導いてくれるかも。(シル)

辛い症状は、後になってみると大事な経験値です。今をやりすごせば大丈夫。(匿名)

好きなこと・やりたいことチャレンジすること。(匿名)

明けない夜はない。やまない雨はない。(匿名)

急がば回れ。(ジョー)

休むことは悪いことではなく長い人生の中の一時。自分を責めず、自分の味方になってあげてください。(ハート)

薬は必ず飲むこと。(K.K)

病気に負けないで。(匿名)

一人ではないということ。周りには力になってくれる仲間がいて、困った事などがあっても寄り添っていけること。一人で抱え込まないで、話せる範囲で話してほしいです。(匿名)



他の人と自分を比較しないこと（あせったりしない）。自分のペースで、今の自分がやれることをやり、一歩ずつ、少しずつ進んでいくこと。あせて逆に遠回りするよりの、確実に、一歩ずつ進んだ方が、遠回り（時間がかかる）のようで実は確実な道だと思う。（M.H）

辛い思いをしているのは自分だけではないですよ！同じような体験をしている人に話してみたら、少し楽になるかもしれませんよ…。（TARO）

精神障がいでも大企業で働けるので、諦めないで頑張りましょう（将来、一人暮らしがしたい東京で！）

段階や個人差があるので、一概には言えないが、見守り、寄り添う姿勢は大切。（吉井M）

「うつ」がひどい時はとにかく寝てください。何もなくてよいと思います。「死にたい」人はいつでも死ねるのだから、とりあえず今日を生きてください。死ぬのは簡単、生きるのは難しい。「あの世」があろうとなかろうと、人生は一度きり。どうか気張ることなく、頑張りすぎず、できることを少しずつ行って、天寿を全うしましょう。私も生きますので。（しゃまんべ丸）

なりたい自分を想像し、1つ1つ行動しよう。（C.H）

病気に負けないで頑張ってください。（ヒロ）

お互い話のできる友人等を早めに作っておきなさい。（ハッピーハート）

好きな時間に何でもできること（TVを観たり、寝たりすることなど）（ピアホ）

絶望しないで！まだまだ生きてゆける。（N.T）

命だけは守り通して欲しい。生きていれば悪いことも必ずあるが良いことも必ずあるから、精神疾患であっても諦めないで生き通してほしい。（匿名）



焦らずゆっくり進んでほしいと思います。先が見えず辛いと思っても必ず回復します。自分を大切に、自分に優しくしてあげてほしいです。(Nana)

気長に無理せず、自分にあった団体のサービスを利用して、主治医との関係も良好にして気分良く療養すること。(C.A)

善の行いをしているとなぜか守られる。人のためになっているのかな。(泉・紫)

すぐに治る特効薬はないと思うので、気を長く持つこと、なにがしかの活動(遊びでも)をしていないと苦痛だと思う。(PtecG)

時間が解決してくれることもある。ゆっくりと体を休めて自分の心と向き合うのは大事。すると原因も見えてくる。それを少しずつ変えていけば良いから。必ず希望はある。止まない雨はない。必ず良くなっていくときがある。心の中の原因を見ていくのは勇気がいるけど、症状が落ち着いてきたら、なぜこんな病気になったのか考えると、解決法がわかるときがあるからじっくり考えるのも良いと思う。(Y.Y)

一人ではないということ。周りを見れば一人は自分の力になってくれる人がいる。(匿名)

精神病は不治の病ではないので、完治することもあるらしいですね。希望が大事らしいです。(あさか)

しっかりしろと言う言葉を真に受けない。(M.N)

病はあなたの使命。あなたにしか果たせない使命が必ずあることを信じて、ゆっくりリカバリーしていこう！(ハムサ)

大丈夫だよ、一緒に行こう(ひーちゃん)

無理はしない。ゆっくり自分のペースで「今の自分」を受け入れて(匿名)



<まとめ>

ピアサポーターの皆さんから、心のこもったメッセージをいただきありがとうございました。



## (15) 地域・家族・支援者の皆さんへの のメッセージ

ピアサポーターの皆さんから地域、家族、支援者の皆さんへ伝えたいメッセージをいただきました。精神疾患を抱え、様々な経験をされた皆さんからの声です。是非、耳を傾けて下さい。そして、応援をよろしくお願いいたします。

- すべての人。いつもありがとうございます。
- 病気があっても戦います。めげません。
- まだまだ認知度が低く、理解されていないので、色々な機会を通して学んでほしい。
- 精神障がい者だと偏見の目を向けないでほしい。ある意味、そういう人の方が人間が深くて優しく、能力がある人もたくさんいるから。良くなるまで優しく見守ってほしい。
- 精神障がい者はこわい人ではありません。私たちのリカバリーストーリーに耳をかたむけてください。
- 地域活動支援センターへ行って、卓球したり、オセロしたり、相談に乗ってもらったり、話す事は大事。無口で引きこもりだった自分が良くなった。
- 精神疾患は本人が悪いわけではないと思います。いろいろなストレスが体の病気に出る人もいますが、体の一部である脳がダメージを受けて症状が出ているだけだし、必ずよくなりますので信じてあげてください。症状があるということは、体の病気と同じで、少し助けがいることもあります。まわりの方ができる範囲でよいので、助けてあげられたら本人も安心すると思いますし、薄皮をはがすような地道な事かもしれませんが回復に向かっていけると思います。
- 精神疾患だからといって、なまけているとか、甘えているという認識は誤解です。誰にでも起こり得る病気で、マイナスのイメージ決めつけないでください。
- 人間に「精神的に弱っているのでいじめないでほしい」
- 精神障害は目に見えないですが、脳の機能の身体障害者というと、わかりやすいかと思います。(文章では、説明が不可能です)
- 精神の不調は誰にでもあります。他人事ではないのです。
- 私も頑張るのでその姿を見てほしい。
- 一挙手一投足、言葉などを全て神経をとがらせず、なんでも大目に見てください。

- 精神疾患は特別な病ではなく、誰でもなり得る病です。精神疾患の〇〇さんではなく、精神疾患で生きづらさもあるが、地域の一員である〇〇さんとして、応援していただけたら嬉しいです。私も地域の一員としてできることは皆さんと楽しくやらせていただきたいです。
- 精神疾患や精神障がい者に共感していただきたいです。
- 精神疾患への偏見、差別をなくしたい。そのため精神疾患について正しく知ってほしい。
- 障がい者の雇用主又は企業へ「もっと、障がいを持っていて働きたいと考えている方の雇用が多くなれば、そのチャンスは広がると感じます」
- 精神疾患によりどうしても配慮いただかないといけないことが現実的にあるということ。（経験や努力でその部分を改善しようとしているが、どうしても改善できない。疾患の部分なのか、人格、性格の部分なのかははっきりわからない部分。おそらく全て含めて障害なのでは？）
- 精神疾患であるかないかの境はあいまいで、それほどの違いはない。あなたもなるかもしれない。そう遠いものでもない。
- 精神疾患は「人生設計」を狂わせるという意味では、恐ろしいものです。しかし、回復（リカバリー）の過程において、フツーの人では経験できない「強さ」と「やさしさ」を得ることができる病気でもあります。
- 精神疾患はカゼのように誰でもかかるけれど、カゼのように簡単には治らず、後遺症が残ります。後遺症があるままでも、生きやすい地域がほしいです。

### 家族の皆さんへ

- 陰性症状を大目に見てください。怠けているのではないのです。
- 話をよく聴いてください。考えを押しつけないでください。
- あまり干渉しない方が良いと思います。
- 好きで精神病になったわけではないので、せめて自分の身内だけでも精神病というものを勉強し理解してほしいと思う。
- 病気を理解してくれて感謝しています。私の悪い面じゃなく、良いところを見つけてくれて、本当に助けられています。その言葉で頑張れます。いつもありがとう。と伝えたいです。

※「陰性症状」とは統合失調症の症状で、意欲や自発性が乏しくなる、周囲に無関心になるなどの症状です。逆に「陽性症状」とは代表的な症状として幻覚や妄想があげられます。

## 支援者の皆さんへ

●いつも明るく声かけしてくれて、毎日元気で過ごせます。まだまだたくさん精神疾患を抱えている人たちがいると思います。私が施設を利用し楽しく過ごせるようになったように、病気の人たちと一緒に楽しく過ごせればと思います。私に自信を与えてくれて感謝の言葉でいっぱいです。これからもご指導よろしくお願いします。

●話をよく聴いてください。考えを押しつけないでください。

●福祉ビジネスをきちんとやってください。

●当事者経験は立派な社会資源です。ぜひピアサポーターを有効活用してください。

### <まとめ>

感謝の気持ち、要望、決意表明、とにかく言いたいこと、などいろいろなメッセージをいただきました。

この声が多くの方に届きますように！

そして、精神疾患や精神障がいを抱える方々が暮らしやすい地域になっていくことを願います。





### 3 ピアサポーター回復体験集 「私のリカバリーストーリー」

(このリカバリーストーリーは、平成 28 年 1 月発行「精神疾患からのリカバリー～ピアサポーターの体験とピアサポーターを活用した事業事例集～」に掲載されたものです。)

#### (1) リカバリーとは？

「リカバリー」とは日本語では「回復」と訳されます。

しかし、精神保健福祉の分野では、症状がなくなることではなく、「人として尊重され、希望を取り戻し、社会に生活し、自分の目標に向かって挑戦しながら、かけがえのない人生を歩むこと(注 1)」と説明されています。

ピアサポーターの皆さんは、精神疾患を経験し、つらい時期もありましたが、それを乗り越え、病気とうまくつきあいながら、新しい人生を見つけています。

#### (2) 15名のピアサポーターの「リカバリーストーリー」

今回、15名のピアサポーターの皆さんがそれぞれの“リカバリー”の過程を綴った「リカバリーストーリー」を投稿してくださいましたのでご紹介します。

#### <リカバリーストーリーの記載内容>

テーマ

協力事業所名 ペンネーム

※今回のリカバリーストーリーでは、文中の固有名詞については、匿名としています。

(注1) マーク・レーガン著/前田ケイ監訳「ビレッジから学ぶ リカバリーへの道」より



## 「作業所の主（ぬし）になりたい」

コーヒータイム 千鶴

皆さんこんにちは。私は千鶴です。私のリカバリーストーリーを書きます。

私のリカバリーストーリーは30年前にさかのぼります。ある日、幻聴さんが聞こえてきて、自分自身をコントロールできなくなりました。幻聴さんはこう言います。「お前なんか役に立たない。死んでしまえ。」と。私は錯乱状態になりました。入院し、保護室には2週間いました。

2年後、退院し、幻聴さんは弱くなりました。家に帰り、食っちゃ寝の生活です。いわゆるひきこもりです。食っちゃ寝の生活は14年間続きました。私は思いっきり家大好きに浸ることができました。その間、両親は辛抱強く見守ってくれました。14年間は、私にとって必要な時間だったのです。ただ、ある人は1年かもしれません、ある人は10年以上かもしれません。人それぞれだと思います。

私のリカバリーのきっかけは、K事業所です。ある日、主治医が私にこう言いました。「N町にKと言う作業所があるのですが、行ってみませんか。」と。私はわけが分からず、K事業所に顔を出しました。少し不安がありました。所長のHさんに会いました。「温かい雰囲気の方だなあ」と思いました。通ってみると、K事業所の雰囲気にはまりました。あたたかいのです。今はほぼ毎日通うことができます。

K事業所には5つのキャッチフレーズがあります。

- 1つ、ほっと一息K事業所
- 2つ、飲み食い実費のK事業所
- 3つ、歌って踊れるK事業所
- 4つ、楽しい事すっぺのK事業所
- 5つ、家にいるよりK事業所、です。

4と5は震災後に生まれました。「楽しいことすっぺのK事業所」は、避難していても楽しい事をしよう、見つけようという意味がこめられています。「家にいるよりK事業所」は相談会の時につけられました。家もいいけど、家よりもK事業所に来た方がましだと言う意味があります。

夢は、K事業所の主（ぬし）になることです。主（ぬし）とは、リーダーになるということではありません。イメージとしては、沼の底にすんでいます。沼の底から、上の人たち（K事業所の人たち）をながめています。ふだん、そんな感じでただよっていますが、いざとなったらK事業所の人たちを助けます。どろどろ〜と上に上がっていき、助っ人をします。

私は、K事業所の主（ぬし）になるべく、日々修行中です。

以上が私のリカバリーストーリーです。読んでいただきありがとうございます。ありがとうございました。



## 「私のリカバリーストーリー」



アイ・キャン ふりーダム

私には、初めてこの疾患になってしまった時、またその後、悪化させてしまった時と2回の転機があり、私は1回目で暗やみに突き落とされ、2回目で地獄を見ました。

まず、最初は関東にある専門学校に一人暮らしをして通っていた時でした。3年時の資格の国家試験が終わった次の日、まだかなりの疲労が残っていた時、だんだん嫌になってきた同じ学校の友人の話を3時間くらい電話で聴くことを中心に話し、それをきっかりに今まで経験などで積み上げてきた、自分という人格の一部分が、1日1日なくなっていくような感覚、停電によって、町の灯りが徐々に消えていって、一部の町が真っ暗になるような、そんなような状態になりました。その感覚をなんとか止めようといういろいろ試みましたが止められず、自分でも何がなんだかわからないまま、最後には空虚な状態で、エネルギーもなくなり、自然に死にたいという気持ちが湧き上がってきたため、実家の両親に来てもらい、その県内の病院の心療内科を受診しました。そして、前の自分とは全く違う状態になってしまい、長いトンネルの始まりとなってしまいました。

その後、仕事もできない状態のため、地元に戻され、情報が少ない中、新たな受診先、開業医のクリニックを受診しました。しかし、適切な診察でなかったためか、全く良ならず、処方された多種類の薬の服薬で、過敏反応などが出現し、数回緊急に筋肉注射を受けるなど、ひどい目に遭わされたため、通院先を変更、ドクターショッピングをして、最終的にA病院に辿り着きました。どの医療機関がいいのか、ある程度自分に合う先生に出会うまでは大変でした。

通院当初、確定した診断名は伝えられずに薬も少量でしたが、この疾患になった当初、早く前の自分に戻りたい、早く治って、こんな薬を飲まない生活に戻りたいという気持ちが強くあり、そういう気持ちから、適切な薬の量を飲んだり飲まなかったりしていました。そのせいか、陰性症状なのか、テレビでドラマを観ても感情移入ができず、ただあらすじだけを追って観ているので楽しくない状態、大事な感受性や感情が喪失したような感じ、意欲が湧かず活力もない状態が改善されず、約2年間は意欲が湧かない時が多かったため、1日を横になってぼーとして過ごしている時間が長い辛い生活が続きました。

20代後半から、徐々に活動できる時間は多くはなりましたが、仕事は正社員のような毎日8時間くらい働く仕事にチャレンジはしたものの、強い緊張からか、疲れがひどく、続けて行くことはできずにアルバイトやパート、派遣の仕事のある期間やっては辞めることの繰り返しの生活を送りました。

良い時と悪い時を繰り返しながら、少しずつ回復していた生活が約6年間続いて、31歳の終わり頃、まだ確定診断がされていなかったため、自分の病気がなんであるのかをはっきりさせたいという気持ちから、一時的に漢方外来の先生に変更しました。抗精神病薬を止めて、抗不安薬と漢方だけにすると様々なうっ積された感情が出てきました。そのため、母の勧めで以前に受けたこと

がある、民間治療を受けたせいなのか、幻覚、妄想の症状が初めて派手に出ました。

そのことで、自分が幻覚、妄想の中に入るような感じになってしまい、1人で新幹線に乗り東京に行き、東京、神奈川をさまよひ、最終的に警察の方に保護され、その後、東京の病院の閉鎖病棟の隔離室に人生で初めての入院、その病院の医師に現在の病気の確定診断をされ、薬も10倍以上に一気に増えました。

また幻覚・妄想から、1度隔離室から抜け出そうと暴れて、数人のスタッフに抑えつけられ、何日間か手足をベッドに拘束もされました。隔離室のベッドは固く、固いベッドに仰向けで拘束され、あまり自由が利かない、幻覚、妄想もある、その時間はとても辛いもので、まさに地獄でした。

そんな状態になり、自分でも脳が壊れたと思い絶望的な気持ちになり、完全に自分は病気になってしまったのだと一度は人生を諦めました。もう前みたいに仕事や遊び、人と交流することなどは無理だとも思いました。多量の薬を飲みましたが、すぐには幻覚・妄想の症状が治まらず、退院なんて、できるのだろうかという思いでした。

それから、1カ月以上が経過し、なんとか退院、地元に戻って、しばらくは家の中で生活し、増えた薬を飲むことで、徐々に意欲や活力が出てきましたが、外出などして動き回り、そのことで疲れが溜まり、今度はA病院に再入院となりました。退院してわずか1ヶ月半での再入院、回復なんてどこまでするのだろうかと再び生きる気力を失いました。

しかし、そんな入院中、OT（作業療法）に参加したり、同じ入院患者との交流は、心の支えになり、精神的な安定を得ることができました。やがて徐々に病状が回復し、約2ヶ月半後退院。少し長めの入院だったため、入院する前までのことが、またできるかとても不安だったので、とりあえず、病院のデイケアに毎日通いました。入院時と同じようなことをし、他のデイケアに参加しているメンバーと雑談などで、入院時と同じように気持ちを外に出すこともできました。規則的な生活をしたこと、他の人と話すことができたことは良かったと思います。

その後、少しずつ病状が回復する過程で、A事業所で軽作業、病院所属の農場で、草刈りなどの農作業、そして、退院から1年数ヶ月後、一般雇用の障害者枠で障害者を多く雇用する会社で不安はあったものの、週5、6日、1日5時間のパートの仕事をできるまで回復しました。本当にほんの少しずつの回復で、病気で入院したその当時、まさかここまで回復するとは全く想像できませんでした。

そして、現在ピアサポーターとして事業所で勤務をして3年が過ぎました。現在の勤務時間は1日6時間で週3、4日、仕事内容は、退院支援で病院へ面会、自宅にこもりがちな方への訪問、ピアミーティングやピアサロン、ピアスポーツといったピア活動、地域活動支援センターI型のサポート、利用者さんの送迎、電話の対応、業務記録の入力などです。

ピアサポーターは同じような体験や気持ちを経験したことで、心から共感できること、気持ちを共有できること、少し仲間のように接することができるこ

となどから、親近感を持ってもらえます。そこが専門職の方との違いであり、ピアサポーターならではの強みだと思っています。その強みを活かし、どのように接すれば、なかなか症状が治まらない方、疾患がある方にとっていいのかを考えながら、仕事に取り組んでおります。

服薬をしながら、ピアサポーターとして、仕事を始めた当初は、ピアサポーターとして利用者さんと接する疲れより、職場の周りのスタッフと接することに疲れを感じました。気の使い方や勝手がわからないこと、周りのスタッフと関わることにビクビクしながら、仕事をしていて、緊張も強かったです。調子が良くないが、仕事をやる上でどこまで話しても良いかなど、回りのスタッフとの折り合い方で疲れを感じていました。私の場合、調子が悪い時に相談をする相手は施設長で、他のスタッフにあまり言えませんでした。しかし、すべて言えた訳ではありません。仕事として入っているし、そんなことを言うて良いのか、言うことで余計な気を使わせたりして、余計に足をひっぱるのではないかなどの思いから、話すことはできませんでした。

すごく疲れが溜まった時、調子があまり良くない時も我慢して仕事をしていたこともありますし、頓服を飲んだり、その我慢を越えた時は、施設長に相談し、勤務時間を短くしてもらったり、1日休ませてもらったりもしました。そういった守られた環境、周りのスタッフに声をかけていただいたり、いろいろ気にかけてもらった中で仕事をして、約半年過ぎた頃に少しずつ緊張が、和らできました。

しかし、職場のある程度の協調性の中で、職場の和にとけ込むこと、自分や自分らしさを出すことはなかなかできませんでした。精神疾患になり、負い目を感じていた自分、疾患や病気の方ばかりに意識を置く自分、自信を失い、自己肯定感がひどく低くなってしまった自分などのためか、自分を出す術も忘れ、自分を出すことができないことが多かったです。

現在でもまだ自分を出せない方ですが、最近思うことは、1人1人障害の程度は違えど、脳の認知機能障害などが回復していることを自分で感じると、それと並行して自信も少し回復します。そうなることで前のように自分を出せることが増えているような気がします。自己肯定感が少しずつでも高まることは、自分を安定させたり、気楽にさせたりしてくれ、仕事の中でも少しですが、余裕も与えてくれ、大事なものだと思います。

最後に自分を取り戻す、前の自分の感覚や感受性が少し戻る、そして、疾患を抱えた状態で、もう一度人生を歩み出すこと、以前の精神が健康だった自分には戻れないけれど、前の自分が少しだけでも戻り、また、疾患を抱えながら、また新たな自分になって行くこと、“リカバリー”を他のピアである仲間と続けていけたらと思っています。そして、それは同じような病気を持つ仲間、ピア、専門職の方、支援をしてくださる方、家族など、いろいろな方の支えがあるからこそ、できるのだと思っています。





## 「辛い体験が私の生きる力になったお話」



アイ・キャン 本多知秋

今から20年前、精神疾患を抱えたことは、私から希望と意欲を奪いました。なぜなら、その理由の一つに、「精神病院へ入ったら、人間失格の烙印を押されてしまう。」という偏見を持っていたからです。小さいころよく、父方の祖母に「悪いことをすると、精神病院に連れて行かれて、鉄格子の部屋に入れられるよ」と聞かされていました。

そのときの精神病院の印象は、「悪い人が入るところ、救いようのない人が入るところ」というイメージでした。

そしてまさか自分がその精神病院で入院体験をすることになるとは、発病するまで夢にも思っていませんでした。

20代で統合失調症を発症、5ヶ月の入院体験をしました。はじめは保護室での治療となり、その衝撃は今でも忘れられません。そんな体験もしましたが、真摯に看護してくださる方々と、作業療法のスタッフに囲まれて、少しずつですが、回復の道をたどって行くことになりました。

発病のきっかけは、多忙からです。学校の卒業論文と就職活動の忙しさからきていました。毎日時間に追われ、家族と離れて暮らしていたので悩みが生まれても相談する人がいませんでした。やがて、なんだか辛いな、苦しいな、という感覚になりました。しかし、病気とは気づかずに4年間、そのまま来てしまいました。

そのうち家族は私の異変に気づき、精神科に行くよう勧めました、そこは私の偏見が邪魔をします。「おかあさん、私が人間失格になってもいいの？」と拒否してしまいました。

そうしているうちに数ヶ月で妄想が出現し、ひどい状態になり、あるとき街をさまよっていて、警察に保護されそのまま入院となりました。

私は打ちのめされました。家族は思いやりの態度で接してくれましたし、時々面会にも来てくれましたが、毎日服薬と休養の繰り返しと言う治療生活が始まると、もう以前のように生き生きと自由に生活することはできないのだと絶望しました。

そんな入院中に出会った忘れられない看護師さんがいらっしゃいます。それはあるとき私がもう病院から退院できないのでは、と悲しくなっていた時のことです。その看護師さんは泣きそうな私の目の前に歌の本を広げて、「本多さん、歌を歌いましょう。」と言ひ、歌い始めたのです。私はそれに続いて歌い始めました。涙で歌本が見えなくなっても必死に歌いました。歌い終わったとき、少し気持ちが軽くなったのを覚えています。

また、入院中同室だった患者の仲間には何かとお世話になりました。生活のこまごまとしたことから、将来の悩みまで聞いてくれて、「病気は治療すれば治るからね。」と励ましてくれました。そのころから私は、同じ疾患を持つもの同士が共有する世界があることを入院生活から学び取りました。やがてそれはピアサポーターになりたい。という希望へと発展します。

作業療法では、手工芸、パソコン、生け花を通して、病気に関するもろもろの辛い思いを一時的に忘れることができました。「この作品を完成させるまでは、がんばろう。」その瞬間は私を前向きにし、生きる意欲を取り戻すことができました。

スタッフの温かい見守りも、大きな自信へとつながっていきます。やがて退院を迎えることができました。デイケアに参加した先で出迎えてくれた保健師さん。その太陽のような笑顔に、「ああ、生きていてもいいんだ、精神の病気でも。」とホッとした記憶があります。

退院後、病院にある家族会が作った作業所に通い始めました。そこで仲間や生活リズムを作ることができました。家族会の会員の方には、親戚のようにつきあってもらい、温かい交流がリハビリの毎日に彩りを加えてくれました。

お薬は3回変わり、その都度新しい副作用に悩まされました。今飲んで言うお薬は、一番副作用が少なく、生活の質を落とさずに済んでいます。この薬を飲みたいと主治医に相談すると、先生はいつものように落ち着いた様子で、「いいけど自己責任でね。」と静かに言いました。先生は私が調子の良い時も悪い時も、静かにそして温かい目で見守ってくれていました。

社会復帰のリハビリで一番苦労したのは、就労です。障害をオープンにすれば仕事がなく、障害を隠して仕事をすれば、悩みが生まれても誰にも相談できないと言う悪循環でした。

このままでは親が亡くなった後に生活が成り立たない。見えてこない未来に絶望し、再び死んでしまいたくなりました。

そんな頃、ピアサポーターの研修があることを知りました。ピアサポーターは、自分が苦労してきた治療体験が仕事の強みとして生かせると聞き、是非なりたいたいと思いました。

研修を受けた後、NPO 法人Aの地域活動支援センターの職員として雇用されることになりました。役職は指導員であり、ピアサポーターです。

今ではAの中で、ピアサポーターとして、悩みの相談、情報交換などを行っています。そこでは、こんなやり取りが繰り返し広がられます。

ピア「お薬飲みたくないんだよねー」

私(ピアサポーター)「あー私も飲みたくないのよねえ。でも飲まない和生活の質が落ちるから仕方なく飲んでいるのよねえ。」

ピア「うーん、やっぱりそう？とりあえず、飲んでおくかなー」

これらの会話は疾患と付き合い続けているピアサポーターだからできる、共感という名の支援と呼べると思います。

そんな相談を通して、私も社会復帰のスキルを上げることができました。

私たち精神疾患の体験者は、克服しなければならない課題をたくさん持っていると思います。例えば病識。自分が病気であるという自覚を持ち、治療に前向きになること。よい主治医との関係を築くこと。副作用が少なく合うお薬と出会うこと。理解者である雇用主に出会い、仕事を持つこと。理解のない方から受ける偏見や差別と闘うこと。

仕事を通して、私は自分に自信と誇り、生きる意欲を取り戻しました。障害があっても働ける。人の役に立てる。自分で自分の道を選び取れるのだと。

そこからの私は、一日中死ぬことを考えるという時間が減っていき、明日はどんな楽しいことがあるだろう、と考えることが増えました。

今でも眠れない夜はマイナス思考になることもありますが、そういう時は大抵体調が悪いときなので、たくさん睡眠をとり、美味しいものを食べて気分を変える努力をします。

ここまで回復したのは、理解し支援してくださる周囲の方々あってのことでした。深く感謝しこれからの仕事の中でこの気持ちを返していこうと誓いつつ、私のリカバリーストーリーを終わりたいと思います。最後までお読みくださり、ありがとうございました。



## 「どん底から社会復帰」

アイキャン グミ

私が精神の病気になってもうすぐ 10 年になります。昔は仕事が忙しかったのと人間関係の悩みが発病のきっかけだと思っていました。当時は三交代の工場でも土日祝日も無く、朝晩も関係なく働いていました。また男性に囲まれた職場で女性は殆どいませんでした。そんな環境がストレスをため込む原因になったのでは？と思っていました。最近になって改めて考えてみるともともとの私の内気で人見知りする性格が少なからず影響していたのではないかと思うようになりました。

病院にかかり始めたきっかけは今までに感じたことがないほどの疲労感、やる気の起きなさ、不眠でした。何だか調子が悪いなと思っていたうちにどんどん悪化していったように思います。始まりの不調が何だったのか？はっきりとはしません。まず交代勤務のため夜中や早朝に食事をするのですが異常に甘いものや味の濃いものを食べたくなりました。それも食べすぎなぐらいの量です。例えばチョコレートの大袋をご飯の後に一袋毎日食べていました。他にもたこ焼きを毎日絶対食べるなど、今思えばなんで？と思います。ただの食べすぎのようですが、この間、私の体重はほとんど変化しませんでした。

そして徐々に無気力になっていきました。何もする気が起きなくなっていく仕事に集中することが出来なくなっていきました。ある日、まったく眠れなくなりました。今までに経験したことのない感覚でした。疲れているのに目がさえている。でも無気力で動く気にもならない。この不眠は一週間ほど続きました。不眠を体験した後、私は過眠になりました。眠っても、眠っても眠れる状態でした。この頃から仕事に影響が出てきました。仕事に行っても眠くてつらく、体調不良で早退することや休むこともしばしばありました。

そして首肩のコリが出てきました。もんでも温めても常に痛い状態です。マッサージや整体でも効果はなくとてもつらかったです。こんな状態なのでどんどんネガティブな考えに囚われるようになりました。通勤の時も道を歩いている時も「楽になりたい」そう思うようになっていました。ある日、無気力で動けず会社を無断欠勤してしまいました。さすがにこのままではまずいと思うよう



になり近所にある小さな心療内科のクリニックに行きました。自分の症状からある程度の病名は予測していたので心療内科に行く事に抵抗は感じませんでした。それよりも早く元気になりたいと思っていました。はじめにつけられた病名は社会不安障害でした。薬を飲むようになり仕事を続けながらクリニックに通うようになりました。しかし病状は一進一退という感じでした。人に会うのが嫌になり一人で誰もいない場所に行き泣いたり、好きだった趣味もまったく興味がわかなくなったり、相変わらず体の調子も良くはなりませんでした。それでも半年ほどは何とか頑張りましたが、ある日もうだめだと思ふ事が起きました。夜、無意識のまま道路をふらふら歩いていました。車のクラクションで我に返りましたが自分が怖くなり次の日には先生のところに診察に行きました。そこでうつ病と診断されました。そして仕事を辞めることを決めました。

この時点では私はうつ病の事を甘く見ていたなと振りかえってみると思えます。私は、二年くらい療養すれば元の私に戻れるだろうと、勝手に思っていたのです。本当の地獄はここからだったのに…。

仕事を辞めた翌日からまったく起き上がれないほどの疲労感に襲われました。食事もとる気にならずトイレに這っていくのが精いっぱいでした。携帯も重たくて持てず、使う気にもならず、見えないところにほうり投げておく始末でした。毎日、天井を見つめては「何故、生きているのだろうか?」「生きる意味って何?」そんなことばかり考えては泣いていました。あの頃の事は断片的にしか思い出せなくなりましたが、どうやって生きていたのだろうか?と不思議に思う時があります。

そんな生活を続けているうちに少しずつですがちょっとだけ外を歩こうとか今日は何かをしようという気力が徐々に出てきました。何かきっかけがあった訳ではなく引きこもっている生活に焦りを感じていたのと体力が衰えていたので少し筋力をつけなければと思えるようになってきたのかもしれない。

それでも精神的な辛さはなかなか改善しませんでした。少し活動しては具合が悪くて動けない、出掛けようとしてシャワーを浴びるともう疲れてまた寝てしまうという事が何度もありました。特に一人で夜中に考え事をしてるとどんどんネガティブになっていき、

この先生きていても良い事などない。いっそ楽になれば。でも、死んだら家族に迷惑がかかるし・・・と。この感情はある程度回復した今でも時折、私の頭に浮かんで無くなることはありません。

貯金も尽きかけ、生きている事に疲れ果てた時期に私を救ったのは、友人の何気ない誘いでした。当時、私には友人と呼べる人は一人しかいませんでした。彼女は看護師をしていて私の病気の事や日々の辛さを話せる唯一の人でした。友人は遠方に住んでいるのですが、メールやスカイプで時折話をしていましたが、私のネガティブ発言がだいぶ良くないほうに向かっていることに気付いたのか、ある日メールで、ちょっとこっちに来てみない?と誘われました。私はこの時かなり悪い状態でもう家族に迷惑がかかってもいいから楽になりたいと考えるようになっていました。心残りが最後に友人に会いたいな。という事もあり私は彼女の住む NY に行く事にしました。正直、今考えると何故一人でアメリカに行こうと思ったのか不思議です。その時の私にはアメリカは危ないと

ころだ、皆が銃を持っているしというイメージで、どうせ死ぬ気だし何かあってもいいや。と今考えるとかなりやけっぱちだったなと思います。

もともと旅が趣味だったこともあり色々調べて準備を進め旅立ちました。準備の間も何度も寝込んだり面倒になったりを繰り返しました。しかし、この旅が私にとっての分岐点だったように思います。

初めての海外旅行。私は英語を全く話せません。友人ともずっと一緒にいられるわけではなく一人で空港からホテルを目指しました。この時、不思議なのですがたくさんの人の優しさに出会うことが出来ました。空港の税関でもたもたしている時に助けてくれた係りのおじさんや電車までの行き方がわからずウロウロしていた私を案内してくれた掃除のおばさん、英語でお礼を伝えただけで「英語は分からないの。」と言われてアメリカなのに英語が通じないなんて、とびっくりしたのを覚えています。電車でも間違った駅に行き黒人の人の多い地域に行った時も親切にしてもらい怖いと勝手に思い込んでいた私には驚きの連続でした。他にもホテルのオーナーや常連客さんと語り合ったり、一人でミュージカルを観に行ってみたり、色んな体験をしました。もちろん体調が良かったわけではありません。部屋で一人になると床に座り込んで寝てしまったりもしました。友人との時間はほんの少ししかありませんでしたが、食事に行ったり船に乗ったり、大きなショッピングセンターに連れて行ってもらったり、語り合ったりしてとても深い時間を過ごすことが出来ました。一つだけ後悔しているのは友人に心無い言葉をかけてしまい傷つけてしまった事です。悲しくて泣いていたとあとから友人に打ち明けられてものすごく悪いことをしてしまったと反省しましたが、率直に私に意見してくれる友人は私の宝物だと思っています。私が帰国する時も朝早くに空港まで付いて来てくれてこっそり手紙をくれました。中には会いに来てくれてありがとうと書かれていました。とても心が温かくなりました。友人の言葉が私を支えてくれたように私も友人の支えになれるようになりたいです。

そしてこの体験たちが私の考え方を変えることになったように今では思えません。

この旅の後、劇的に回復したわけではありませんが色々な事にチャレンジするようになりました。自分が思った事や言いたい事は出来るだけするようになりました。ある意味、私は生まれ変わったのかもしれない。

その後、私はAという作業所に通い始めることになりました。初めはドクターの勧めで何となく見学に行き通い始めました。

その頃はまだ人見知りのところが強く出ていたので、正直ちょっと居づらさを感じたりしましたがスタッフさんがとても楽しい方で、皆で公園に散歩に行ったり、スポーツをしたりして周りに溶け込めるようになっていきました。毎日通うようになって作業所での友達もでき始め通うのが段々と楽しくなってきました。毎日出掛けるのが苦痛ではなくなってきた頃、Aでは就労支援もしていることを知り就労をしてみたいと思うようになっていました。相談員の方と相談しながら見学や体験などに行かせてもらい、ある病院の調理補助をすることになりました。調理補助の仕事は中腰で洗いものなどをするのでかなり辛かったですが、職員の方や同じ就労訓練の先輩が良くしてくれました。なによ

り自分で働いてお金を稼ぐ事が出来るようになったことがとても嬉しかったです。

調理補助を始めたころ、デイケアにも参加するようになりました。この頃は、以前ほど人見知りはしなくなっていました。デイケアでも徐々に友達が出来て毎日が楽しくなっていました。

調理補助を2か月ほどした後、友人から短時間のパートの求人の話を教えてもらいました。そろそろステップアップしたいと考えていた時だったので応募してみました。障害枠での求人のため面接では病気の事を隠さずに話すことが出来ました。

パート先はアパレルの倉庫で服の仕分けや値札付けをする仕事でした。私が入った時は同じ障害枠の人が一人いたので少し安心しました。ここでは週3日4時間の勤務を1年ちょっと続けました。障害枠で働くのは初めてだったので不安はありましたが、職場の雰囲気や作業内容が私には合っていたようで大変なこともありましたが、楽しく仕事をする事が出来ました。ここで出会った障害枠の仲間とは今でも連絡を取り合っています。

パートの仕事も一年が過ぎ、そろそろステップアップの時期かなという時に県が主催している障害者の就職説明会に参加することになりました。事前に渡されていた資料から応募する企業を決めていたのですが、当日他の企業が気になり流れで受けることになりました。

面接官の方が面白い人で色々な話をしてくれました。何となくの流れで受けたので落ちるだろうくらいの気持ちだったせいかリラックスして話すことが出来ました。印象が良かったのか、うちに来てみない？と企業専用の履歴書を渡されました。他の企業も受けましたが反応があったのはここだけでした。とりあえず履歴書を送ったところ企業の職場見学に行く事になりました。ここで案内してくれたのが面接官の方だったのであまり緊張しなくて済みました。この時にお話を聞いていてここなら私が出ることがあるかもしれないと思い始めました。そして、一次面接、二次面接、適性試験を通過し何とか採用されました。最終的に二次面接には10人ほどが来ていたので正直、ダメかな？と思っていましたが、ここにはもう来ないかもしれないと思って面接では伝えたいと思っていたことを全部話すことが出来ました。これが良かったのかもしれない。二次面接には面接官が3人いたのですがその中の一人が今の私の上司です。とても優しい方で気遣ってもらっています。

この会社に入りもうすぐ一年になろうとしています。週6日のフルタイムで入ったので大変でしたが体調の悪い時は上司に相談したりすることが出来ます。今はちょっと体調を崩して5時間勤務にしてもらっていますが、いずれはフルに戻すつもりです。今は体力をつけたり資格取得のために勉強したりと忙しく過ごしています。

自分の体調の変化に気を付けながら休息を入れたり、周りに相談したりすることで病気の波と何とか付き合っています。

自分が変わったことで友人もたくさん出来ました。昔の事がウソのようです。今も生きづらさは抱えたままだし、波に翻弄されてしまうけどたくさんの支えてくれる人たちがいると今は実感することが出来ます。もし、私がいなく

なったら悲しむ人がいる。そう思えることが今の私の原動力なのかもしれません。ここまで10年近くかかりましたが、少しずつ回復を重ね今では事務の仕事は週6日こなしています。私を支え、助けてくれる皆に感謝しながら私も誰かの支えになれるようになりたいと思います。いずれはソーシャルワーカーになるのが私の夢です。このリカバリーストーリーが誰かの力になることを願っています。

## 「私のリカバリーストーリー」



アイ・キャン マササン

私は、3年前に精神科を退院しました。その時は、定職に就いていたので、過去何回も復職できたので、今回もできるだろうなと思っていました。しかし、1年間休職して、辞職に追い込まれました。精神的には不安定でしたし、物事を悲観的に考えていました。

そんな自分が立ち直ることなど、考えていませんでした。近くのコンビニに行く事すらできませんでした。常に日常生活を送るのに「自分は入院してしまったのだ」という考えが浮かび、過度の緊張感でいっぱいでした。今考えるとばかばかしい事なんです。当時の自分は、そんな考えが浮かび、コンビニに行くのも、精一杯の気持ちで行きました。近くの温泉さえ行きたがらなくなりました。

今から3年前のことですが、今でも多少かまえてしまっていますが、日常生活が出来るようになりました。それだけでも私は幸せです。入退院を繰り返した時期でも、このような意識（過度の緊張感）は無かったのですが、リラックスして生活できる今は、忘れる事にしています。

私を変えたのは、2年前から始めた就労訓練ではなかろうかと思います。就労を続けて行く事によって、少しずつ自信も回復してきました。今は体に聞きながら仕事を続けて行きたいと思います。そうする事によって、明るく楽しい人生を取り戻したいと思います。

## 「地域で暮らす精神障害者」

郡山コスモス会 芳二

私は平成4年7月頃、発病した。統合失調症だった。最初は、びっくりしたことを覚えている。とにかく、現実起きている錯覚した心に起こる心理的出来事だった。

約1年の入院。退院してから、通院していた。外に出るのは2週間に1回の通院のみ。ひげはボウボウ、風呂にも入らず、薬を飲んで、寝てばかり。人目を避けるように生活していた。恥ずかしかったのである。

2年ばかりした後、作業所に通い始める。タバコ代がなくなったのである。その作業所で、今の家内に出会い、結婚する。

働かないと暮らしていけない、いろいろな仕事にチャレンジした。今は新聞配達とガソリンスタンドで働いている。病気のことはオープンだ。オープンにすると働きやすい。続いている。

私は、地域で暮らして生活する事が私の当事者活動だと思っている。正直に暮らして、私の接する部分の人から生活しやすいように変わっていく。そして、そのチャレンジは、いつまでも続いていく。

私のリカバリーは、まだまだこれからだ。ただ、いい方向に進んでいるので、これからも頑張りたいと思っています。



## 「病気を自分の一部としてながめる様になれた頃から」

郡山コスモス会 オババ

やんちゃな少女時代は、小学校卒業と同時に終わり、中学入学間もなく幻覚が見え、錯乱し、発病。これが病気との出会いです。

発病当初 12 歳だったため、祖母の強い想いで入院はしませんでした。病名も告知されていませんでした。今、思うと、この頃、すっかり病気に飲み込まれていて、自分が見えずに、家族には本当に心配をかけました。

中学校には数回しか行けずに、高校は養護学校へ。なんとなく、皆について行くのがやっとな毎日でした。こんな状況で暗い学生時代は終わり、ある日、ふとしたきっかけで、自分の病名を知りました。受け止めると言うより、ピンと来なくて、「ああ、私はこんな病気か・・・」それが統合失調症との本当のつきあいの始まりだった気がします。

保健所のデイケアに通いはじめ、私は少しずつ自分の病気を知っていきました。

そして作業所へ通所、1年3ヶ月後に、23歳で結婚。

あれから13年が過ぎた36歳の私。

いろんな事に気づいて、失敗して、また再チャレンジして、その中でいつも私を見てくれた家族の存在があったこと。作業所のスタッフ、友人、チャレンジ&エラー、全ての出会いが、私をリカバリーへとみちびいてくれました。

平成26年度ピアサポーター初任者研修、4期生として勉強ができたことが、一番、リカバリーにつながったと思います。

疾病後の病との向き合い方、物事の捉え方、人と接する時、プラスのアンテナをはる事。プラスのスパイラルに転じるコツをつかむ事、疲れたら休みながら、感謝の気持ちを忘れずに、日々リカバリーを更新しながら、生活しています。

そうなれた今、この病気を自分の一部として受け止め、その一部は、時々動きはあっても私を左右することはありません。

それは、その一部を自分でながめて、観察できる様になれたからです。



## 「冬季うつ病からの回復」

針生ヶ丘病院 ファイトママ

私は、1970年生まれの45歳です。統合失調感情障害で、病歴は29年です。

最初の入院は16歳の時でした。この病気との付き合いはとても長いので、ごく最近の話をしたと思います。

仕事上のストレスから不眠になり、何とか自力で眠れるようになろうと試行錯誤をした結果「そうだ楽しいことを考えよう。」と思い、深夜2時頃まで起きてマンガ本を読んで笑っていました。1週間位は、そんな毎日を過ごして仕事に行っていましたが、だんだん体もフワフワしてきて集中力も続かず、性格も攻撃的になっていきました。

そのころ夫に「注意サインが出た！」と知らされ、病院に連れて行かれました。私は、過去の4回の入院から、また長期入院をさせられると勝手に思い込み、受診をしても、ガンとして「入院はしません」と言い張っていました。夫は、私を入院させたかったようです。なぜなら仕事を休んで私を看ている訳にはいかないからです。とはいえ、私も入院は嫌だったので、主治医にもかなり攻撃的で、治療は無意味であり、薬も必要ないと完全に思い込んでおりました。

しかし、ひとまず入院を回避し、服薬をして治療をしていったおかげで、穏やかな気持ちに回復してきました。ただその頃には仕事も辞めていたので、収入がないことに不安を感じていました。

通院をしながら、ハローワークに通い、職業訓練を3ヶ月受講し、新しい仕事にもついたのでありますが、結局合わず、3ヶ月で辞めてしまいました。

その頃、病院のデイケアの存在を知り、通うことにしてみました。治療を始めてから1年半後位のことです。

当事者研究やSSTなどのプログラムを毎日こなし、次第に自分が前向きになっていくのが分かりました。何より困ったことがあったら、すぐに相談できる環境が、私にはとても有難かったです。

友達とも交流が持てるようになり、夜もぐっすり眠れて、調子も良くなり、今では興味の持てるものにチャレンジする意欲も出てきています。

震災の年に入った作業所も、週5日仕事をし、今年で4年になりました。そして、子供も高校に入る今年は、収入もより得たいと考え、思い切って就活を始めました。ハローワークの紹介もあり、障害者枠で就職することができました。4月から、無遅刻無欠席で勤務することができています。事務職に就くことができ、とても楽しく頑張っています。

最後に、私が長年続けていることをお話しします。私は、入院がきっかけで、16歳から日記をつけています。続けることで、自分の強みと弱さを知ることが出来ました。調子が悪いと、支離滅裂な文章になりますし、そのままの自分を書くことで、ストレス発散になりました。読み返すことで、回復へのヒントも見つけることができて良い結果につながっています。

今では、すっかり私の宝物です。





## 「回復のきっかけとなったデイケア」

星ヶ丘病院 M.I

私の病気からの回復のきっかけとなったのはデイケアに通うようになったことです。入院中担当だった看護師さんから「デイケアに行ってみませんか？」と言ってもらって2度見学させてもらいました。退院した月からデイケアに来ることになりました。

デイケアをすすめられたときは入院しているときでしたが、病気を治すことができるなら行ってみたいと思っていました。退院する前にお話ししてくれたのでいやでもなく、すーっとデイケアに行くことができました。最初の日には和紙の花紙折りをしました。

5月に退院して5月に2度行ってそれから、6、7月…と1年間休まず通うことができました。今ではもう3年が過ぎました。

「元気でがんばれば80歳になってもデイケアに通えます」と看護師さんから言ってもらったことがとても励みになり、その言葉を忘れずに毎日通っています。今は楽しくて休みがある日は憂うつになります。

私が今デイケアでやっていることは、農耕と園芸です。その他陶芸や花紙をまるめてモザイクなど沢山やっています。楽しさがいっぱいまだまだがんばりたいと思います。デイケアでいやなこと沢山ありますが、いやな事を言われても考えこまないで流すようにして明るく、どなたとも接するように心がけています。

お薬を飲むことでいい方向に向いては来ましたが、デイケアのスタッフさんにもすごく良くしてもらって視野が広がり、家族はいない一人ですががんばりました。これが今の私の支えになっています。これからもがんばっていきたいと思います。今はとにかく病気が再発しないよう通い続けたいと思います。



## 「私の体験記」

県立矢吹病院 泉・紫

私の病気の始まりは小学校6年か中学校の1年の時か、クラスの男の子に手紙を書いたことからです。今で言うラブレターですね。

生まれて初めての事なので手紙の出し方も分らず名前だけ書いて出したようです。郵便配達の方も困ったのでしょうか。学校の用務員さんの所へ届けたようです。名前がたぶん同じだったのでしょう。用務員さんも心あたりがなく先生に届け、先生から私に「これ出したの、Nさん？」と言われ、とっさに「違います」と答えてしまいました。さあこれからが大変です。恥ずかしいやら恐ろしいやら罪悪感やら、いろいろな気持ちになってしまいました。そして段々暗くなっていき、苦しい日々が続きました。

そんな時に人生の一大事、受験が迫ってきました。成績は落ち、先生からも

危ないと言われました。自分としてはその学校しか考えられず、そこを無理して受けました。やっとの思いで合格したのですが、一学期だけ行って後はもう行けなくなりました。両親はいつでも学校に復帰できるように授業料は納めてくれていました。でもそれも叶わず、中退になってしまいました。

病気は段々進み 18 歳の時にどうにもならず自殺未遂をしてしまいました。気がついた時は病院の中でした。この頃の記憶はありません。入院してから 4 年位過ぎ、何とか退院しました。12 歳から 22 歳まで 10 年くらいのブランクを引きずってのことです。浦島太郎状態ですね。自動販売機やら電話やら車やら、社会での生活は遅れと病気を抱えての始まりです。ですから当然職場も転々となりました。食べていくためにいやおうなく働かなくてはなりません。それでも 24 歳の時に車の免許を取得、女性ドライバーの走りの頃です。何とか生き抜き、33 歳の時に同じ病気の仲間と結婚できました。2 人の子供ができ、その 2 人の子供も今は巣立ち、今は自分だけの生活です。

不本意な結婚、不本意な人生でしたが、今思えば悪くない道でした。自分は若い頃からの病気でしたが、子供達の成長を見ていると、私みたいにならないから、「あっこれでいいんだなあ」と思ったりもします。何もかも大変でしたが時間がすべてを解決してくれました。周りの関係者の方々に心から感謝致します。ありがとうございました。

## 「うつ病とのお付き合い」



竹田総合病院 匿名

### ○発病

新卒から 10 年目、異動で職場が変わり、今まで以上の労力と長い緊張状態を要求されるようになりました。異動から 1 か月後には職場に行くのが怖くなったので精神科を受診し、うつ病と診断されました。服薬しながら仕事を続け、辛いときには年休を取って症状をやり過ごしましたが、休職と職場復帰を繰り返したのちに、長期の自宅療養をするようにしました。

当時は気力が湧かず、TV を見ることも、好きだった雑誌・コミックを読んだりすることも苦痛でした。生活の大部分で横になっている事しかできませんでした。しかし、横になっていても頭の中は申し訳のなさや自己否定感、不安の悪循環で気が休まりませんでした。

### ○リハビリ出勤

自宅療養から 1 年後、症状はだいぶ軽くなってきました。そんな時、バイクを取り回したら立ちごけさせてしまいました。予想以上に体力が低下していたことが大変ショックだったので、またバイクに乗りたいと思って自己流リハビリを始めました。

体力づくりとして好きな事なら続くだらうと思い、小中学校でやっていた水泳に取り組みました。並行して、職場復帰の方法については「うつからの社会

復帰ガイド」を購入し勉強しました。職場に制度は無かったのですが、「リハビリ出勤をさせてほしい」と上司に申し出、許可していただきました。出勤時間や日数を最初は 1.5 時間・週 1 日から始め、次第に増やして 1 年後にはフルタイムで職場にいられるようになりました。しかし、復職審査会を通ることができず退職することになりました。

#### ○退職

退職後に半年ほど求職活動をしましたが、不安と無力感から具体的には何もできませんでした。その後は退職金で荒れた生活を送り不安を紛らわそうとしました。しかし症状も状況も変わりません。日中に外出すると被害妄想で不安になりましたし、自他への偏見も相変わらずでした。生活リズムもどんどん崩れていきました。

当時私は、「年相応の行動を」「そうするのが当たり前だ」「どうするの」などの言葉に非常に敏感に反応し、イライラを募らせていました。そんな中、母から「私が具合悪くなったらどうするの…？」と冗談半分で言われました。無職で収入は年金のみ、先の見通しが立たない私は、母から私の無力さを指摘されたと思いました。「そんなの知るか！自分で何とかしてよ！！」と言葉を荒げました。そんなことがあってから、母は細かいことを私に言わなくなってきました。私は、正直ありがたかったです。自分のことを、人並みの人生から外れ、年相応のことができないと認識していましたので。

#### ○再リハビリ

預金が底を尽きかけ、「働いて収入を得ないとまずい、それには症状を何とかしなければ」と焦るようになりました。ネットで認知行動療法を知り、本を購入し実践しようと思いました。1人で続けることは苦手なので、診察時にカウンセリングを希望し、カウンセラーと認知行動療法を進めてみることにしました。

半年ほどして、カウンセラーからデイケアの利用を提案されました。その当時、私には「デイケアは老人のためのもの」という程度の認識しかありませんでした。その為「残された道はこれぐらいしかないのだな」と半ば諦め・失望してデイケア利用に同意しました。

しかし、デイケアを利用することが私には合っていました。デイケアを利用し始めたころに、丁度デイケア利用から就労が決まったメンバーがいらっしゃいました。このことから「デイケアでリハビリを続ければ、また働くことが出来るようになるかもしれない」という希望と安心感をもらうことが出来ました。

過去のリハビリ出勤の経験から、デイケアの利用時間・日数を徐々に増やしていけば、営業日全日利用できることは予想できました。一日3時間・週2日から少しずつ利用日数・時間を増やしていきました。同時に、「今の自分ができることをやっている」という自負が生まれました。

生活リズムが安定してくると、集中力の向上に取り組みました。作業内容としては、好きな事なら長続きするだろうと思いプラモデルを作り続けました。集中力を上げることは出来ましたが、集中しすぎて疲れてしまい、長時間続けることが辛くなってきました。そんな時スタッフから「6割程度の力加減にした方が良いのでは？疲れ切らないように休憩をとることも大切ですよ」とアド

バイスされました。このことを痛感したのは職場実習を体験してからでした。1時間ごとに休憩が入る軽事務作業でしたが、緊張しっぱなしで大変疲れてしまい、「適当・良い加減」で仕事をする事の重要性を思い知りました。

私は「自分の考えこそが最善策だ」と思い込みやすく、むきになって仕事をして疲れてしまうところがあります。SST の話し合いでは、考え方や解決法は多様であることを仲間の意見に学び、私が絶対に正しいと思った答えは、様々な答えのうちの一つであることを実感しました。同時に、他人と比較することで、自分は白か黒かの極論に走りやすいことがわかり、自己把握に役立ちました。

デイケアの就労支援プログラムに何度も参加しました。再就職への訓練として非常にお世話になりました。笑顔を作る訓練を自分で始めたのはプログラムでの面接訓練がきっかけです。

私がデイケアを利用している時、母は買い物や旅行など外出に誘ってくれたり、減量を食事面からサポートしてくれたり、色々と世話をしてくれました。私のことを批判せず、励ましもせず、淡々と笑顔で接してくれました。

#### ○再就職

障がい者就業支援センターと相談をし、実力を測るために職場実習を受けました。その後ハローワークに障がい者枠登録をして就職活動をしていたところ、偶然ピアサポーター養成研修に参加しました。障害者相談窓口で5ヶ月間働いたのち、アウトリーチ事業でのピアサポーターとして雇用され、現在に至りません。

#### ○ うつとのお付き合い

受診して診断が付き、服薬を続けることである程度楽にはなります。しかし、薬は万能ではないので、私は服薬だけしていれば必ず鬱は治るとも思いません。

発病から自宅療養をし、ほぼ寝たきりの状態から何かがしたいと思うまでに1年。リハビリ出勤で職場にフルタイムに居られるようになるまで2年。カウンセリングからデイケア、再就職まで3年。発病から再就職までトータル8年掛かっています。回復には時間が掛かりますが、時間が経てば自己治癒力が少しずつ働くので、何とかなるとも言えます。

発病から退職までは一人で何とかしようと頑張っていました。再リハビリをしてからはカウンセラー、デイケアスタッフ・メンバーと様々な語り合いをしてきました。私は語り合いの中で、自分を少しは大事にすることができるようになってきたと思っています。

私は発病前の私には戻っていません。8時間+αの仕事は辛くてできませんし、病気の再燃が怖いので服薬を続けています。週の後半には疲れてしまい、休日はひたすら横になっている事がしょっちゅうです。

障害者枠の仕事で残業をせず、体調を考えると仕事はこれ以上出来ないと断り、思い通りに物事が進められない自分と少しずつ折り合いをつけることで、何とか仕事を続け、生活しています。

病気や障害があっても、それが許容される環境や状況があれば、人は活かされるのではないかと思います。

## ○まとめ

バイクにまた乗りたい・預金が無くなるなど、自ら変わろうとするきっかけは、一念発起したというより、自分の中から湧き出た感じがします。狙って起こせるものではないように感じますし、再起する理由は人によって様々だと思います。

母から「あなたのままで良い」と受容されたことは、大変ありがたかったです。何もやっていなくとも、そのままのあなたでよいと言う態度には物凄く救われました。

デイケアでは、自分だけじゃないという実感を貰えましたし、自分への偏見を軽くすることができました。心の病は心構えや根性の問題ではないこと、他にも同じ病の人はいること、結構罹る人は多いこと、時間はかかるけどかなり良くなること。知る・体験する・実感することで気持ちが楽になりました。

本や人に学び、自分を知り、自分の身を守ることが大切だと思っています。自分には何ができて、弱いところはどこなのか。どのぐらいまでの負担なら大丈夫か、限界を超えそうなときは断ったり助けを求めたりできるか。辛いことがあったらどうやり過ごすか。時間をかけて知識と経験を深めていけば、リハビリは可能です。

## ○これから

現在はピアサポーターとして勤務しています。私が以前に困った時に欲しかった支援を、今困っている人に届けられたらなぁと思いながら仕事を続けています。また、ピアスタッフとして働き続けることによって、人生に精神障がいという大きなつまづきがあったとしても、何とかなるのだということを証明し続けたいです。

## 「新たなステージへの前進」

竹田総合病院 Mar

私は現在、在宅で出来るパソコンでの文章作成などの業務にあたっており、この仕事を始めて今年で三年目を迎える事が出来ました。そこで、今回は私が新たな出発を凶ったきっかけや、仕事を通して感じている事を書いていきたいと思います。私は今年で37歳となりましたが、病気を発症したのは、高校時代でした。高校卒業後には、うつ病の症状や不眠を抱えながら、通信制の大学に入学し、アルバイトなどを重ねてきましたが、学業との両立が難しい上、病状の安定が見られず、なかなか長期間の就業は叶いません。10年かけて大学卒業を果たしましたが、就職先が見つかる事がなく、病状も悪化し始めたため、かかりつけの病院のデイケアに通いはじめる事となりました。当初は目的意識がなかなか見いだせなかったデイケアでの活動も、慣れてくると人とのコミュニケーションも凶れる様になり、運動する機会や余暇の楽しみ方などをSSTなどで学んで、充実したものとなりました。途中、入院や様々な出来事が重なり通えない時期もありましたが、ある日、現在の職場の求人ポスターをデイケ

アで見つけ、無事に採用に至りました。就業後は、在宅業務とはいえ研修で会社への入社をする機会もあり、出社の度に緊張や不安の症状を感じていましたが、薬などをうまく利用して乗り越えています。

具体的な現在の仕事の流れとしては、朝9時から朝礼となるため、10分前にパソコンを起動して、仕事へとスイッチを切り替えます。会社から貸与されたノートパソコンにはカメラも付いており、会議システムにログインして、就業中は指示や作業上の疑問が出た場合など、必要に応じて意思の疎通を図る事が可能です。そんな、在宅勤務の最大のメリットは、気分の変調や体調が安定しなくて、通勤が必要な職場であれば休んでしまっていた状態でも休まず仕事ができる点で、勤務時間も昼休みを挟んで4時間と短時間であるのも魅力と言えます。また、在宅勤務とはいえ、勤務時間が決められているために生活のリズムを乱すことなく仕事ができるのも精神的な病気を持つ、自分にとっては恵まれている環境を与えられていると考えています。直接コミュニケーションが取れる職場と違って、コミュニケーションを円滑に取れない点から、一般の人よりも細かい事が気になってしまう自分にとっては「もやもや」してしまうので、ストレスを感じてしまう原因となっています。それでも、通院時に仕事で感じたストレスなどについてカウンセリングで話したり、仕事とは別に余暇活動としてパソコンなど趣味の時間を取ったりする事で解消を図れるようになってきました。時には、寝る前に薬を飲んででもどうしても眠れず、明日が仕事であるプレッシャーから、眠ろうと焦ってしまうがために、堂々巡りとなってしまう事もあります。また、症状として不安障害もあるため、ちょっとした体調の不調にも敏感に反応してしまって、すっきりとしない事もあって全てが薬を飲んで解決する訳ではありません。新たなスタートを切って3年目とはいえ、現状は4時間の勤務でもかなりの疲労感を感じてしまうため、通勤をして正社員として働く自信は無いですが、働けなかった期間には感じられなかった充実感を感じる事が出来るようになったのが今回仕事に就いた事によって得た一番の収穫だと思っています。

私は大げさではありませんが、人は一人一人がかけがえのない役割を持っていて、自分が何らかの形で人に必要とされているのだと実感出来る事が、生きる糧になると考えています。それを実感出来る事の一つが仕事に就くことであり、対価を受ける事だけが目的ではない事に気づきました。まだまだ、自分は発展途上ではありますが、これからは自分が行ってきたデイケアでの活動や現在就いている仕事を通して得た体験などを伝えていく事で、自分にはまだ就職は無理だと考えてしまっている方や、働きたいけれど働けなくて悩んでいる方の助けとなれる活動がして行きたいと思っています。





## 「毎日やることがある、今がラク」

匿名

私の文章に目を留めていただき、ありがとうございます。私は今、ピアサポーターとしてではありませんが、福祉事業所でアルバイトとして働いています。住んでいるのは実家で、両親と一緒に暮らしています。進学のため地元を離れ20年位都会で過ごした後、地元へ戻って数年になります。

地元へ戻ってから、たくさんの方々の助けを借り、今の自分がここにいます。以前、これまでのことを職場の方と話した時「私は流されてただけです」と言ったら、「でも頑張ったからじゃないの?」と言われました。自分で自分を褒めるのは難しいけれど、確かにこの数年は頑張ったなぁと感じられる自分もいます。

頑張るって言葉は良く聞きますし、確かに必要なことだと思います。でも「頑張ろう」って言われても実際に何をすればいいかわからないし、自分で頑張ろうと決めても続かないことが多いのではないのでしょうか?以前の自分は、いつもそうでした。さらに言えば、「頑張る」という言葉を拒否していた時期もありました。

でも、私がこの数年間、どのように頑張ってきて、どのように感じてきたかをお伝えすることで、頑張りたいけれど頑張れないと感じている方々を元気づけられたらうれしいと思い、書かせていただきます。

地元へ戻ってすぐは、何もせず部屋にこもっている状態でした。家にいるのが、とてもつらかったです。トイレへ行くのも大変でした。トイレへの廊下で、親と顔を合わせてしまうことがつらかったのです。

その頃、手続きでお会いした行政の担当者がとても良く話を聞いてくださる方で、何度も話し相手になり支えてくださいました。とても感謝しています。そういう中で冬が来て、やっと自分が役に立つことが見つかりました。何だと思いませんか?それは雪かきです!

私は人に趣味を聞かれると、雪かきと答えます。体はヘトヘトに疲れるけれど、雪を自分の積み上げたい形に積むのは、とても充実感があります。家の前なので、近所の人とあいさつ位の会話はします。でも一生懸命雪かきしているので、一言二言で終わりです。

一生懸命頑張ったら、自分ができる分だけのご近所付き合いができました。これが最初の頑張って良かったことです。

しかし春になると雪は解けてしまいます。私には本当に残念なことでした…雪かきができなくなったので、とにかく自分の居場所を、家以外に作りたいと思いました。雪かきを頑張ったことで、そういう元気が出てきたのだと思います。

春に行政の担当者が変わり、新しい担当者は前の担当者より話を聞いてくれなくて不満でした。でもその担当者が、ボランティア先を紹介してくださいま

した。それが、今のアルバイトにつながっています。

精神科の先生は「何でもやってみたいことをやっつけていいよ」と言うだけで、私は「先生が全然自分の話を聞いてくれない」と不満でした。でも今から考えると、あなたには何でもできる力があると認め、気付かないうちに力をくださっていたのだと思います。

家がつらかったということを書きました。でも家がつらかったからこそ、外に居場所を欲しいと感じ、外に出る勇気が湧いたのだと思います。

不満だったりつらかったりした悪い出来事が、良いことにつながるの不思議です。もちろんボランティア先に恵まれ認められたことも、大きな力になりました。私も認めてもらえるように、雪かきに負けないうらい一生懸命ボランティア活動を頑張りました。その頑張りが、悪い出来事を良いことにつないだのかな？と自分を褒めたい、今はそう感じます。

地元へ戻った時は逃げてきたような感じでした。逃げたくなかったきっかけは、自分が部屋にいる時に空き巣に入れそうになり、全部イヤになったことです。とてもイヤな出来事でした。でも今自分がここでこうしていられるのは、その泥棒のおかげだとも感じ、今は感謝しています。これまで書いたことと同じように、悪い出来事が良いことにつながっていました。

悪い出来事が良いことにつながるように、多くの人に支えてもらいながら頑張れば、誰かを支えることにもつながるのではないのでしょうか。買い物に行くと話し掛けられ、時には頼ってくれるタバコ屋のおじさんも、私を支えている大切な人です。アルバイト先の利用者の方々からも支えられています。

いつもの生活で必要なことをとりあえずやってみた、やってみたら意外と楽しかったので頑張った、そうしたら元気が後から付いてきたというのが、私の体験です。そして、アパートや実家にこもってヒマだった以前より、毎日やることがあってヘトヘトになる今のほうが、生きていて”ラク”だと、私は実感しています。

自分の状態を言葉にするのはまだまだ苦手で、最近ようやく調子が悪くなった時の不快感を、言葉で表現できるようになりました。自分がまた調子を崩すかもしれないという不安はあります。そんな時が来ても、自分を褒められる自分でいたい、そしてまた自分は変わって前に進めるという気持ちがあれば、なんとかなるとも感じます。そのために、自分にできることをできる分だけ頑張ること、頑張った自分を褒めることを忘れないようにします。

お読みいただき、ありがとうございました。



## 「新たな人生を歩む今思うこと」

竹田総合病院 やなぎ

2011年の冬、気がつけば私は閉鎖病棟の中に居ました。発症から約6年、躁うつ病とパニック障害は悪化の一途を辿り、たくさんの人にたくさんの迷惑をかけた結果の入院でした。「私の人生、終わった・・・」「私は悪い人間だから、ここに閉じ込められるんだ・・・」その時はまだ、入院＝悪いこと、だと思いついていたので、両親と主治医と世の中から見放された絶望感で三日三晩病室の中で泣き続けました。誰もわかってくれない、みんな理解してくれない。こんなに辛いのに・・・。

そんな私に救いの手を差し伸べてくれたのは、同じ病棟の患者さん、AさんとBさんの2人でした。病棟には食堂を兼ねた共有スペースがあり、テレビもあるのでそこには絶えず人が居ました。けれど、精神科の患者さんなんてなんだかおっかないな・・・という偏見があり、どう接したらよいか分からず、食事の時もどこに座るべきか気を遣っていました。そんな私に2人は「よかったら一緒にどう？」と声をかけてくださったのです。それからしばらく、3人でいろいろな話をしました。Aさんは躁うつ病、Bさんはヒステリー持ちだと言っていました。全くそんな風には見えませんでした。見えないというか、その病気で悩んでいない、という印象です。私は、入院したからには完治するまで出られないのかと思いついていましたが、Aさんは「もう何回も入院しているのよー」と笑い飛ばしていたし、Bさんも「なんとかしなきゃいけないと思うんだけど、コントロールできないのよー」と、病気を抱えながらも日常生活を送っていることを話して下さいました。

交流の輪は広がりました。病気の話だけでなく、好きな音楽の話や、おいしいラーメン屋さんの話など、2人以外にも沢山の人のいろいろな話をしました。話していく中で、みんな入院していることに悲観的でないことに気づきました。ある人が言いました。「なんかもう、今までの生活に疲れちゃって。ここに来て一人になって、やっと開放された感じがする」

そうか、ここは、ストレスだらけの外界から守ってくれる場所だったんだ。私はやっと自分が入院した意味を知りました。今まで通りの生き方をしていたらいつまでも辛いだけだ、私は、生活や考え方を改めなければいけない。今までは、病気は悪いもの、恥ずべきもの、隠さなければいけないものだと思っていました。けれど病棟で様々な人と交流して、病気も個性のうちなんだと思うようになりました。病気と言うよりも、その人のクセのようなものなのでしょう。私は今まで、鬱で落ち込んだ自分を責め、パニック発作を起こした自分を責め、それらが起きないように薬を飲み、封じ込めるように生きていました。落ち込むことも、発作も、悪いことではないのかも・・・？

作業療法と外泊訓練を繰り返し、私は退院しました。3ヶ月もだらだらしていたので、すっかり体力と筋力は落ち、なにをするにも疲れていつも寝てばかりいました。「お前はいつも寝てばかりいるな！」家族にも嫌みを言われましたが、私は前ほど気にしなくなりました。以前の私だったら、隠して、無理をし

で振舞っていたでしょう。それがストレスになっていたことに気づかずに。

それから1年、作業療法とデイケアに通い、徐々に活動の幅を広げました。カウンセラーや主治医など、専門職の方の支えもありましたが、病院を介して知り合った友人達と時々連絡を取り合い、お互いの近況を語り合ったりしました。Cさんからは、障害手帳を持つメリット・デメリットを聞きました。また、障害者枠で仕事をしているDさんからは、どのような経緯で今の仕事に就いたのか、仕事の内容は？再発の心配は？など、ハローワークの窓口では聞けないようなことを沢山教えてもらいました。私自身、仕事は入院前に辞めていたので、求職活動も同時に行っていたのですが、病気をオープンにして障害者雇用で働くか、隠して一般で働くかでかなり悩みました。デイケアで就労支援のプログラムを実施していたので、同じく仕事を探している利用者同士でオープンとクローズの違いなどを話し合い、自分なりに考えた上で試しにクローズで短期のアルバイトをしたところ、思ったよりも苦勞せず働けたので、今もクローズで仕事をしています。

気がつけば今の仕事について2年、あの頃の具合の悪かった自分が嘘のように、今では毎日が楽しく、将来への希望で満ち溢れています。仕事は一度も休んだことがありません。

休みませんが、具合は悪くなります。けれど、それが当たり前の反応だと思うようになりました。みんないろいろ悩みを抱えています。貧血気味、腰が痛い、肩こりが酷い、疲れやすい。私はちょっと落ち込みやすいだけ。具合が悪くなったら、美味しいものを食べてたっぷり寝ます。そして朝起きて太陽の光をたっぷり浴びて、さあやるぞ、と仕事に向かいます。薬はあくまでも補助的なもの。深呼吸やちょっとした気分転換でも症状は和らぐので、積極的に取り入れています。絶対に再発しない、という自信はありません。いつかまた具合が悪くなって仕事も何もかも手につかなくなる時が来るかも・・・と言う恐怖は常にあります。あるけれど、そうになったらその時考えます。過去は過去、今は今。今は一度しか無いのだから。

今こうして振り返ってみて、本当に沢山の力に支えてもらって今の私が居るんだな、と改めて実感しました。中でも、同じ病気を抱える者同士で話し合った事はとても参考になりました。私も、私と同じく悩んでいる人に何か支援がしたい、そう思いピアサポーターの研修に参加しました。参加して気づいたのは、必要なのは専門的な知識ではなく、自分の人生経験だということ。ピアサポーターとしてはまだ全く活動していませんが、この波瀾万丈な私の人生経験が、誰かの役に立てれば良いなと願っています。勿論、これを読む全ての人にも。

自分の人生は3つに分類されると思います。生まれてから発症するまでの自分、発症して最高に具合が悪い頃の自分、そして今、退院して新しく生まれ変わった自分。私は、新たな人生を今、歩んでいます。



## 「皆さん有難う今度は私がお返しを」

結いの里 ひーちゃん

私は、昭和 22 年 5 月 25 日に生まれました。保育園時代は、やんちゃなガキ大将で、小学校時代は、放送部で活躍しました。中学校では、生徒会の副会長になりました。高校では勉強を頑張り、大学の夜間部に推薦入学をすることができました。大学入学の 때가面白いのですが…。『お嫁入りのときに何もなくていいから入学金だけは出してください』と親に頼みました。

東京に出て、研究所に入社して、寮に入りました。昼はガラス管接続の仕事をし、夜間は大学です。でも仕事が忙しくなり、大学の勉強をするには、時間が足りなくなりましたし、寮の人から、蛍光灯の光で眠れない、と苦情があり、会社をさっさと辞めてしまいました。下宿に移り、バイトを始めました。収入が減り食事を切り詰めなければならなくなりました。

今思うとちょっと頑張りすぎたかな…

当然毎日の生活を大事にしなくなり、あまり眠らない生活が続いていました。

大学 2 年の時に、精神分裂と診断され入院することになりました。まったく知らない町を、母を連れて歩き回り、母は困って警察に電話したのです。横浜の H 病院に、母と同伴でパトカーに乗っていきました。

H 病院に入院しながら、カメラの工場でごっそりと仕事を始めました。昼間は外出して働き、夜は病院にもどる毎日でした。病院と会社には本当のことが話せません。

なんだか頭がすっきりしなくなり、もやもやと空想みたいな考えが起こり、バカバカしいことと、現実とその考えが入り混じって、考えが統一しません。

そのうち、病院近くにアパートを借りて住みました。この時は色々なことを一人で決めなければいけなかったのが辛かったです。向上しようという気持ちがあり、そのことが、H 病院から出ることになりました。仕事の上司にも病気のことは、打ち明けられません。

結局、1 年半近く入退院したのち、大学も除籍となりました。授業料を払ってなかったのです。会社も辞めて実家に戻りました。体調は悪く、海辺をさ迷い歩いていました。

22 歳の頃、祖母の家近くに、福島県から尼さんが来ました。その尼さんの話を聞きに行き、その尼さんのお寺で、2~3 日滞在しました。そして F 病院に入院しました。通算 40 年以上、入院することになります。

入院したては何も考えることができず、生きた屍で気力がなく、ただただ病院生活を送っておりました。毎日毎日が、同じことの繰り返しです。でも、半年も過ぎたころから、病院の行事に積極的に参加するようになりました。それからの毎日が面白く、病気のことなど忘れて、二の次です。退院することなど考えもしません。自分は、死んでお骨となってから出るのだ。生涯ずっとこの病院で終わるのだと、何となく決めておりました。

月日は、矢のように過ぎ、作業療法が導入されました。学校の授業みたいだと、嬉しくなって、毎日参加しました。病友たちと、競いあって OT 活動に参

加したものです。

その頃です。主治医の先生から、退院のお話がありました。

びっくりしました。まさか退院だの思ってもみなかったのです。断りしました。ところが次の主治医の先生も退院のことを、おっしゃるのです。「もうだめだ。これは腹をくくらねば」そう思いました。

で…私は、N町のグループホームに入居したのです。そこは、精神障害のある女性専用のグループホームで、私を合わせて6人の共同生活のホームでした。部屋は個室でした。「やったあ」と思いました。うれしかったです。退院のことも、個室のことも…。

ひとりでにんまりして、ちょっと気取ってあれこれ生活設計を立てました。昼間は隣の建物の地域生活支援センターに通いました。夕食はグループホームの世話人さんが作ってくれます。ランチは自分で用意します。グループホームのすぐ下にスーパーヴィチェーンがあり、そこであれこれ食べ物を買いました。毎日が新鮮で、自由でした。生活訓練も良かったです。4人くらいで行動しました。スタッフの運転で図書館へ行ったり、いわき市まで買い物に出たり、料理を教えてもらったり。そして、スタッフの方に、お部屋の片付けを手伝ってもらい、掃除機のかけ方も教えてもらいました。ですが、貯金が残りが少ないことが分かり、R作業所で体験として働くことになりました。4月から正式に働くこととなり、希望いっぱいの日々です。何もかもがうまくいっていたと思います。ところが…。

2011年3月11日、あの東日本大震災が起こったのです。退院して6ヶ月目でした。あの時は、怖かったです。生きた心地がしませんでした。テーブルの下に頭を突っ込んで、震えていました。敷地が高台にあったのが不幸中の幸いで津波の心配はありません。無事でした。その夜は、グループホームの食堂に、毛布を敷き詰めて、みんなで雑魚寝です。余震は続いていて、外にでたり、余震がおさまると、グループホームに入ったりで、眠れません。そして次の日には、いわき市の中学校の体育館に避難しました。その中学校のグラウンドに出ていたときです。原発の事故が起こりました。本年2015年で4年と6ヶ月が過ぎます。思えば遠い道のりです。

9月5日で、N町に帰町宣言ができましたがまだまだ帰れません。

2013年に福島県の郡山で、(きょうされん第36回全国大会イン東北・ふくしま)という福祉団体の全国大会が、開催されました。

私は、ステージにあがり2000人の前で、震災後の体験発表をしました。会場から「がんばったね!」とか「そのとおりだ」とか、たくさんの声をかけてもらいました。これがとても気持ち良かった。私の言いたかったことが、全国の皆さんに伝わり、安心しました。

私は平成25年12月に、グループホームを出て、一人暮らしを始めました。現在、1年と10ヶ月が過ぎます。

“すごい!自分に拍手!ぱちぱちぱち”。

○ひとり暮らしで良かったこと

- ・周りの人たちを気にせず自分のペースで生活できる



- ・友達を呼んで楽しく過ごせる
- ・宅配便を頼んで好きな物を食べられる
- 悪かったこと・・・そんなときどうしたか・・・。
- ・一人で淋しくなる時がある
  - ⇒誰かに電話すると安心して過ごせます
- ・食事を作れるか不安です
  - ⇒ホームヘルパーさんに来てもらう事にしました
- ・お金の出費が増えて不安だった
  - ⇒相談員の人と作戦を練ります

平成 27 年で、御年 68 歳になりました。

その 68 歳がこともあろうに、去年 4 月から大学の通信制に入学したのだから、私自身びっくり仰天です！ 大学卒業に向かって自分のペースで勉強をしています。

Hさんや、Fさん、Yさんにはとてもお世話になりました。ありがとうございます。

また、パソコンにも挑戦しています。むかし、断念したことにチャレンジしています。

仮設のグループホームにいたときに、やってみたらと推薦され、自分でも強く希望しました、精神障がい者ピアサポーターの研修を受けました。同じ悩みを持つ人たちに寄り添う素敵な役割だと思います。生涯この道を行きたいです。

どうしてこのような自分になったのでしょうか？

自分でもちょっと不思議です。人との出会いが良かった。OT 活動に積極的に参加したことが良かった。先の見えないような入院生活で、気の長くなるような生活だったけど、かえってその時間があつたのが良かった。そして今では、その入院生活も有り難いなあと懐かしく思い出されます。私は周りの人たちから助けてもらったので、今度は未熟ですが私の経験で良かったら、他の人のお役に立ちたいと思います。



◆◆◆編集後記◆◆◆

今回の「ピアサポーターの“声”調査」の回答に「私たちの声を拾ってくださりありがとうございます。」とのメッセージをいただきました。

発行にあたっては、なるべく加工せず、生の声を掲載し、ピアサポーターの皆さん1人1人の声を読んで下さった方々に伝わるよう、編集させていただきました。

この声が、多くの精神疾患を持つ当事者、ご家族、支援者、地域の方々に届くよう願っております。

ご協力くださったピアサポーターの皆さんに感謝申し上げます。

事務局より

発行 平成29年3月

福島県精神保健福祉センター

住所 〒960-8012

福島市御山町8番30号 5階

電話 024-535-3556

FAX 024-533-2408