

# 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～



平成28年1月

福島県精神保健福祉センター



## はじめに

平成 26 年 4 月 1 日の「精神保健福祉法」の一部改正施行に伴い、「良質かつ適切な精神障害者に対する医療の提供に関する指針」が示されました。この指針は、今後、国内における精神科医療の目指すべきあり方を示したものです。その中で、精神障がい者やその家族の気持ちを理解し支える支援者として、「ピアサポーター」の必要性が初めて明記されました。

ピアサポーターを活用することには二つの意義があります。一つは、ピアサポーターの障がい経験を生かすことで、より細やかな質の高い支援を提供することが期待されるという点です。二つ目は、その活動が自ら障がいを体験した者にしかできないという点です。障がいを持つということはネガティブな出来事かもしれませんが、それを生かして他人の役に立つことができることは、ピアサポーター自身にとっても、障がいを前向きにとらえるきっかけとなるのです。

福島県では、平成 23 年度から「精神障がい者ピアサポーター」の養成に取り組み、27 年度までに 115 名が修了しました。そして、平成 26 年度からは、「精神障がい者ピアサポーター登録制度」をスタートさせ、ピアサポーターが活動しやすい体制整備に努めています。

今後、福島県内において、精神障がい者ピアサポーターの活動が活発となり、多くの精神障がい者の助けとなることを祈念いたします。

平成 28 年 1 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 ピアサポーター登録制度とは?・・・・・・・・・・・・・・・・P 1
  - (1) 県内のピアサポーター登録者の状況は?
  - (2) ピアサポーターにはどんな活動を願うことができるの?
  - (3) ピアサポーターに活動を要請する場合の申込み方法は?
  - (4) 精神科病院がピアサポーターの活動を要請する場合
  - (5) 精神障がい者ピアサポーター協力事業所一覧
- 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 4
  - (1) リカバリーとは?
  - (2) 15名ピアサポーターの“リカバリーストーリー”
- 4 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業一覧(平成 26 年度)  
・・・・・・・・P 31
- 5 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業の事例・・・・P 32
  - (1) 精神科病院の事例（福島県精神障がい者ピアサポーター活用事業）
    - ア 家族教室で体験発表をした事例（針生ヶ丘病院）
    - イ 県立矢吹病院のピアサポーターの活動（県立矢吹病院）
    - ウ ホットタイム会におけるピアサポーターの活用を通して（会津西病院）
    - エ 入院患者の退院支援のために個別面談を実施した事例（新田目病院）
  - (2) 地域の事例
    - ア 県北保健福祉事務所うつ家族教室におけるピアサポーター体験発表について（県北保健福祉事務所）
    - イ 就労継続支援B型事業所でのピアカウンセリング～「ピア相談室」を実施して～（NPO法人あさがお）
  - (3) ピアサポーターを雇用している事業所の事例  
ピアサポーター雇用事業所からの報告（NPO法人アイ・キャン）

# 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。

精神障がいを持ちながらも、現在、生き生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持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となります。

# 2 精神障がい者ピアサポーター登録制度とは？

福島県では、「ピアサポーター養成研修会」の修了者のうち、「自分の経験を活かし、同じ立場の仲間のために活動をしたい。」との思いを持ち、登録を希望する方を対象として、「ピアサポーター登録制度」を実施しております。

各種機関がピアサポーターを活用した事業を実施するために、ピアサポーターへの活動要請をする場合、相談支援事業者などが「協力事業所」となり、各協力事業所に配置されたピアサポーターの紹介や支援を行うシステムです。

## （1）県内のピアサポーター登録者の状況は？

平成 27 年 12 月末時点で、66 名の方がピアサポーターとして登録しております。

合計 人数	性別		疾患別人数(複数回答あり)					
	男	女	統合失調症	気分障害	不安障害等	パニック障害	発達障害	その他未記入
66	33	33	35	17	11	5	2	4

## （2）ピアサポーターにはどんな活動をお願いできるの？

活動の一例・・・

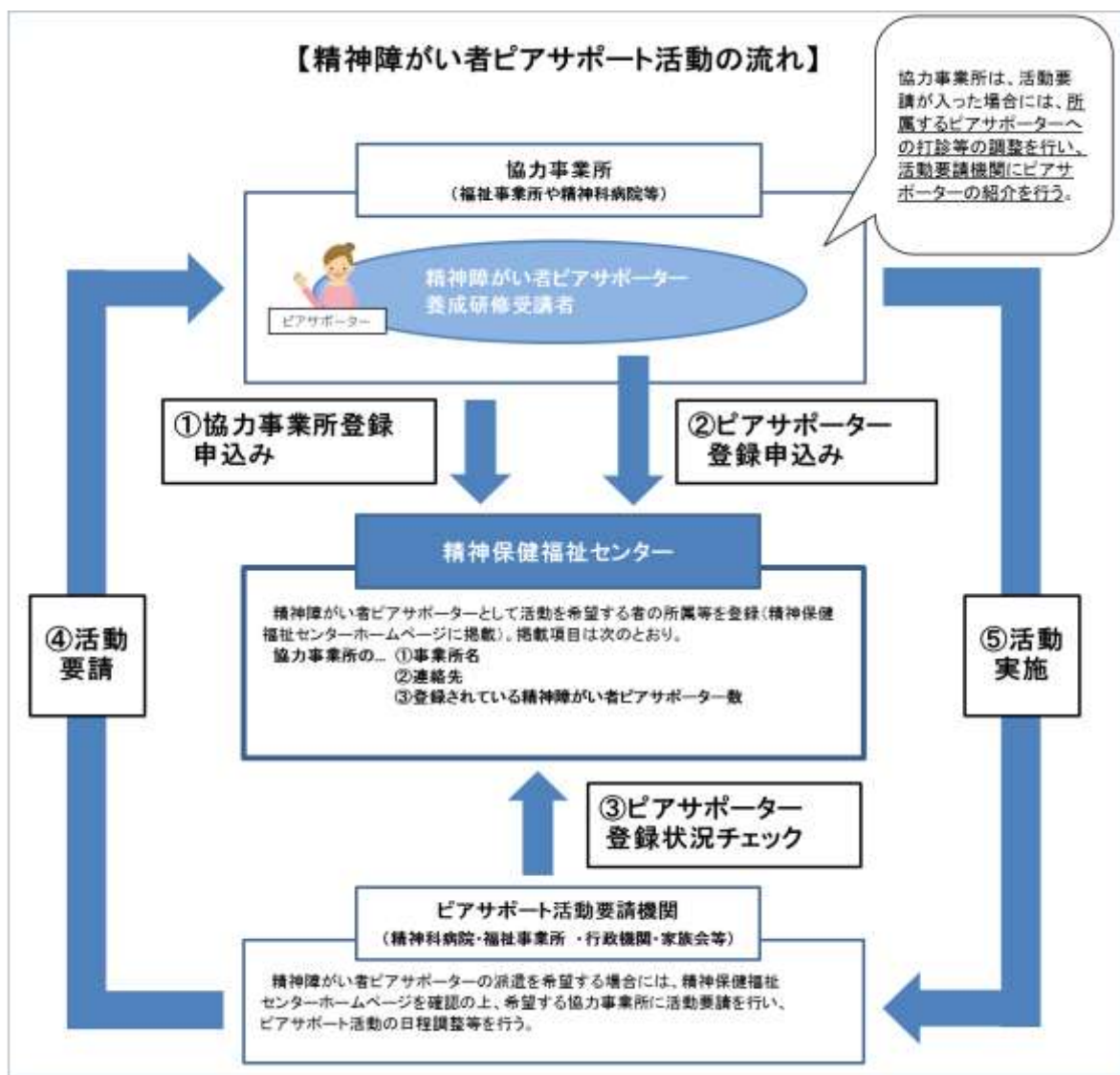
- ◆精神科病院の入院患者さんやその家族、病院スタッフ、地域の方々に、病気とのつきあい方や地域での生活に関する体験談を話してほしい。
- ◆精神科病院の入院患者さんとの交流会に参加してほしい。
- ◆退院準備のため、グループホームの見学に同行してもらい、グループホームでの生活について、話をきかせてほしい。
- ◆市町村のデイケアや研修会に協力してほしい。 などなど



### (3) ピアサポーターに活動を要請する場合の申込み方法は？

- ア 下記のアドレスの「ピアサポーター協力事業所一覧」で協力事業所の連絡先を確認
- イ 協力事業所に連絡し、活動内容、日時、報酬の有無など、依頼内容を調整の上、紹介されたピアサポーターに活動を依頼

「精神障がい者ピアサポーター・協力事業所情報」  
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/support-1.html>



### (4) 精神科病院がピアサポーターの活動を要請する場合

福島県では「精神障がい者ピアサポーター活用事業」を実施しておりますので、下記へお問い合わせ下さい。

○問い合わせ先：福島県 障がい福祉課 電話024-521-8204

(5)精神障がい者ピアサポーター協力事業所一覧 (平成28年1月18日現在)

NO	協力事業所名	担当部署	電話番号	〒	住所	ピアサポーター登録人数
1	県北障害者就業・生活支援センター		024-529-6800	960-8164	福島市八木田字並柳41-5	2
2	自立生活支援センターSCS		024-597-6285	960-8154	福島市伏拝字沢口10	4
3	障がい者相談・地域活動支援センター「ひびき」		024-522-6886	960-8061	福島市五月町1-15 YKビル2F	7
4	医療法人 板倉病院	コメディカル・デイケア	024-545-3741	960-1108	福島市成川字下畑26-1	1
5	NPO法人コーヒータイム	金色事務所	0243-24-1446	964-0915	二本松市金色402-1	3
6	NPO法人アイ・キャン	相談支援事業所コンサル	024-945-1100	963-0107	郡山市安積4丁目3-1	13
7	社会福祉法人郡山コスモス会 地域活動支援センター	地域活動支援センター	024-962-1220	963-0209	郡山市御前南6丁目13番地	6
8	社会福祉法人郡山社会事業協会 あさかの里		024-939-3401	963-8862	郡山市菜根3-15-3	1
9	公益財団法人金森和心会 針生ヶ丘病院	保健福祉部 リハビリテーション課	024-932-0201	963-0201	郡山市大槻町字天正坦11	4
10	公益財団法人星総合病院 星ヶ丘病院	総合相談・地域連携室	024-952-6411	963-0211	郡山市片平町字北三天7番地	1
11	医療法人慈恵会 すがのクリニック	看護課	024-966-3300	963-0209	郡山市御前南6丁目16番地	1
12	医療法人 将文会	どうまえクリニック	024-922-3699	963-8877	郡山市堂前町31-6	0
13	福島県立矢吹病院	デイケア	0248-42-3111	969-0284	西白河郡矢吹町滝八幡100	4
14	会津障害者就業・生活支援センター		0242-85-6592	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字下柳原88-4 (障がい者支援センター・カムカム内)	3
15	社会福祉法人会津療育会	障がい者相談支援事業所 アガッセ	0242-33-5622	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字下柳原88-4	0
16	障がい福祉サービス事業所 コバン	就労継続A型	0242-93-7566	965-0006	会津若松市一箕町鶴賀字北柳原52	1
17	特定非営利活動法人 ふれあいづスマイル	事務局	0242-27-1644	965-0818	会津若松市東千石1-1-11	1
18	特定非営利活動法人 ほっとハウスやすらぎ		0242-29-0593	965-0866	会津若松市新横町1番17号	3
19	一般財団法人竹田健康財団竹田総合病院 こころの医療センター	こころの医療センター	0242-29-9812	965-8585	会津若松市山鹿町3番27号	4
20	特定非営利法人あさがお	きぼうのあさがお	0244-46-2527	979-2335	南相馬市鹿島区鹿島字上沼田120-1	1
21	一般財団法人 新田目病院	自立支援部	0246-28-1222	970-8034	いわき市平上荒川字安草3	4
22	医療法人済精会 長橋病院	渉外福祉課	0246-26-3406	973-8402	いわき市内郷御殿町4丁目100	3
23	いわき市保健所	地域保健課精神保健係	0246-27-8557	973-8408	いわき市内郷高坂町四方木田191番地	0
24	社会福祉法人希望の杜福祉会 結いの里		0246-88-8850	970-0222	いわき市平沼ノ内諏訪原二丁目5-7 相談支援共同事務所内	1
25	社会福祉法人希望の杜福祉会 けやき共同作業所		0246-25-5605	970-8026	いわき市平字北目町39-10	1
※ピアサポーター登録人数は随時更新されますので、協力事業所に連絡される際は、ホームページをご確認ください。						69



### 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」

#### (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。家に戻り、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ています。

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、沼の底にしずんでいます。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、それをきっかけ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分からないまま、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いう思いで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、病院所有の農場で、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共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。」と言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、真摯に看護して下さる方々と、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。」と言い、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。」と励ましてもくれました。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ていました。

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されます。

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。でも飲まないで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る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き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います。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いるとどんどんネガティブになっていき、「この先生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。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。「最後に友人に会いたいな。」という心残り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えることになったように今では思えます。

この旅の後、劇的に回復したわけではありませんが色ん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いきました。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、以前ほど人見知りとは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

いきました。

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なくてすみしました。この時にお話を聞いていてここなら私が出来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？と思っていたのですが、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事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ませんが。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ています。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ています。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で週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のですが、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、現実にかけ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、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。

いろいろな事に気づいて、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、そんな毎日を送ってい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、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、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。楽しさがいっぱいでもだまだがんばりたいと思います。デイケアでいやなことも沢山ありますが、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れました。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、「あっこれでもいいんだなあ」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



なっている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けようと思い、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、色々とお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、現在に至ります。

#### ○ 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れていません。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した感じがします。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、リカバリーは可能です。

○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あ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図ったきっかけや、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図れる様になり、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無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様になってきました。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いう事もあります。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すが、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」と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ます、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分かりました。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

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、雪かきに負けないく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られそうになり、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、だと思い込んでいたので、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人でいろんな話をしました。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込んでいたのですが、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人以外にも沢山人といろんな話をしました。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、無理をして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・・・という恐怖は常にあります。あるけれど、そう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られ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、カメラの工場でこ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、生きた屍で氣力がなく、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、死んでお骨となつてから出るのだ。生涯ずー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
    - ⇒ホームペ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ったのが良かった。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。



## 4 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業一覧

(平成 26 年度)

NO	活用機関	活動内容	左の対象者	活動の具体的な内容
1	精神科病院	体験発表	当事者家族	私のリカバリーストーリーというテーマで発症から現在までの経過。思いについて話していただいた。
2	精神科病院	体験発表	病院スタッフ	「当事者の気持ちにより添う関わりについて」をテーマにした体験発表
3	精神科病院	体験発表・入院患者との交流会	入院患者	テーマ：薬について ・体験発表、・意見交換
4	精神科病院	体験発表・入院患者との交流会	入院患者	テーマ：日中の過ごし方について ・退院日近い入院患者との意見交換
5	精神科病院	入院患者との交流・サロン活動	統合失調症患者約5人(入院及び外来)	精神科作業療法の一環として、心理教育場面を設定している。そのセッションの一つとして「ピアミーティング」を実施。
6	精神科病院	退院支援のための個別支援	統合失調症及びストレス性障害患者(入院)	退院予定または地域生活を目指している方々への個別相談
7	精神科病院	退院支援のための個別支援	入院患者	慢性期/急性期病棟への入院患者さんの退院支援にかかわっていただいた。
8	精神科病院	個別相談	入院患者1名	退院について不安を抱いた患者に対するピアカウンセリングを依頼。結果その患者は退院を決心され、退院に至る。
9	精神科病院	その他	精神障がいのある方の家族	月1回開催しているピアサポーターからの話題提供
10	福祉関係事業所	体験発表	障がい部会会員(市内の民生児童委員)	講義/体験発表「地域における精神障がい者の現状と接し方について」の体験発表
11	福祉関係事業所	体験発表、その他(グループワークのファシリテーター)	ピアサポート活動を希望する当事者	①リカバリーストーリー、ピア体験談の発表、②グループワークでのファシリテーター
12	福祉関係事業所	サロン活動	当事者	ピアミーティングの企画運営
13	福祉関係事業所	個別相談	精神科病院入院者(関連病院)	地域移行支援の支給期間が終了し、入院継続の方に対するの面談・同行支援等
14	福祉関係事業所	その他(実行委員会)	ピア研修終了者、協力事業所・関係機関スタッフ	交流会、研修会の企画運営(当日の役割まで)
15	福祉関係事業所	その他	障がい福祉サービス事業所につながらない方1~3名	会津大学周辺の散歩、キャッチボール、サッカー、卓球のレク
16	福祉関係事業所	個別相談	利用者及び外部の希望者	グループディスカッション及び個別相談
17	職能団体	体験発表	精神保健福祉士	2名のピアサポーターに発表していただいた。(ピアサポーターになるまでの体験、現在の活動について)
18	職能団体	体験発表	就労関係事業所及び病院	就労ネットワーク研修会での「当事者からの声」で発表
19	家族会	体験発表	統合失調症家族	当事者の体験談・ピアサポーター活動体験
20	市町村	体験発表	統合失調症家族	統合失調症当事者が経験を通じて、家族、関係者に理解してほしい事を発表
21	市町村	体験発表	初めて医療保護入院となった方の家族	2人のピアにそれぞれの体験談を発表していただいた(各20分)。質疑応答、意見交換。
22	県	体験発表	一般住民、当事者、家族、障がい者支援の事業所・団体、保健・医療・福祉担当者	シンポジストとして、自身の体験発表を依頼した。
23	県	体験発表	うつ病の方の家族	病気のことや、現在の活動内容等の体験談
24	県	体験発表	精神科病院職員	精神科病院職員等の地域移行に関する研修会実施時、私のリカバリーストーリーと題し体験発表を行った。
25	県	体験発表	精神科病院職員	「私のリカバリーストーリー」の内容で20分発表してもらった。その後、病院職員から質疑応答を受ける。
26	県	体験発表	精神科病院職員	体験を聞き、「地域移行」に関する意欲喚起の働きかけの促進と地域の関係機関との円滑な連携を図る。

※上記の内容は「平成 26 年度精神障がい者ピアサポーター活用機関アンケート結果」より掲載。

## 5 ピアサポーターを活用した精神保健医療福祉事業の事例

県内の精神保健医療福祉関係機関では、ピアサポーターを活用し各種事業を実施しております。また、ピアサポーターを職員として雇用し事業を実施している事業所もあります。

ピアサポーターを活用し事業を実施することにより、専門職のみでは得られない効果が得られております。

それらの事業について、精神科病院、地域の機関、ピアサポーターを雇用している事業所より、事例を報告いただきましたのでご紹介します。

- (1) 精神科病院の事例（福島県精神障がい者ピアサポーター活用事業）
  - ア 家族教室で体験発表をした事例（針生ヶ丘病院）
  - イ 県立矢吹病院のピアサポーターの活動（県立矢吹病院）
  - ウ ホットタイム会におけるピアサポーターの活用を通して（会津西病院）
  - エ 入院患者の退院支援のために個別面談を実施した事例（新田目病院）
  
- (2) 地域の事例
  - ア 県北保健福祉事務所うつ家族教室におけるピアサポーター体験発表について（県北保健福祉事務所）
  - イ 就労継続支援B型事業所でのピアカウンセリング～「ピア相談室」を実施して～（NPO法人あさがお）
  
- (3) ピアサポーターを雇用している事業所の事例
  - ピアサポーター雇用事業所からの報告（NPO法人アイキャン）



## (1) 精神科病院の事例（精神障がい者ピアサポーター活用事業）

### 家族教室で体験発表をした事例

針生ヶ丘病院 精神保健福祉士 有我優子

当院では、統合失調症の患者様のご家族を対象として、「心の病はどのような病気なのか?」「病気を抱えている家族に対してどのように接すればいいのか?」「自分たちにできることはなんだろうか?」等、ご家族が抱えている様々な悩みを解決するために、毎月家族教室を開催しています。内容は疾患の理解、服薬、リハビリテーション、福祉制度、ご家族自身の健康について等、ご家族のニーズを聞きながら決めています。

その家族教室で、ご家族から「当事者の方の話を聞きたい。」という声が多数ありました。そこで、精神保健福祉センターに相談し、平成27年3月14日（土）に精神障がい者ピアサポート活用事業として、ピアサポーターの方1名に来院していただき、「私のリカバリストーリー」として体験談を話していただきました。

15名のご家族と7名のスタッフ、計22名が参加しました。20分の体験談の後、質疑応答を1時間予定していましたが、質問が多くあったため時間を延長し、1時間30分ほどの質疑応答が行われました。スタッフのサポートなく、それぞれの質問に簡潔明瞭に返答していただきました。長い時間となったため、ピアサポーターの方の疲れを心配しましたが、ご本人に確認しながら大丈夫と判断し、おつきあいいただきました。

内容は、発病から現在までの疾患について、自身の病識、病院との関わり、服薬、精神障がい者としての活動、障がい福祉サービスの利用、家族との関わり、自立、就労、疾患・障がいとのつきあい方、ピアサポーターの活動等多岐にわたりました。長年疾患とつきあってきて、障害と向き合い、受け入れ、今どのように共存しているか、実体験に基づいた生の言葉はご家族、スタッフともに心が動くものでした。

ご家族からの質問・感想として、以下のことがあげられていました。

- ・発病前に仕事はしていたのか。
- ・寝てばかりいる時期はあったか。
- ・仕事（障がい者雇用）で大変なことはどんなことだったか。外部からの批判で仕事を辞める人が多いのではないか。
- ・車の運転をどうしているか。
- ・自立を決めた理由は何か。
- ・病気を知ったのはいつか。自分で認識するにはどうしたらいいか。
- ・社会復帰するきっかけは何か。自分で決定していったのか。
- ・薬の副作用はあるか。
- ・日常生活で心がけていることは何か。

- ・素直で純粋な心を持っているので、今感謝しながら生活できていると感じた。

以上の一つ一つの質問に丁寧に答えていただきました。ご家族が当事者を理解していく手がかりにもなり、今後の生活について知りたいこともわかりやすい言葉で聞くことができました。

長年の疾患、障害とのつきあいでは、言葉で語りきれない、大変な思いをご本人もご家族もたくさんしてきていると思います。そこに向き合い続け、できることとできないことそれぞれをしっかりと受け止め真摯に生活を続けている姿は頭が下がるものでした。

今後も機会があれば、本事業を利用させていただき、広く、多くのピアサポーター方の思いや声を聞き、感じることを多くの方と共有していきたいと思います。

## 県立矢吹病院のピアサポーターの活動

県立矢吹病院 看護師 和知友子

### (1) 当院の概要

当院では、心理教育の一環として、入院患者様とデイケアメンバーが自由参加で交流する集団心理教育を行っている。

目的は、①同じ病気を治療している当事者同士で病気や薬のこと、これからの事について話し合う②医師など詳しい専門家から病気や薬、社会資源の情報を聞く③同じ病気を治療しながら、今は退院して地域で生活している当事者の先輩、ピアサポーターの話を聞くこと、としている。

テーマは、参加者の希望を取り入れて決めており、「退院後の生活について・ピアサポーターに聴いてみよう」をテーマに入院患者様とピアサポーターが話す機会も設けている。

### (2) 実施する上で留意した点、工夫した点

事前にスタッフとピアサポーターが、入院患者様にどんなことを伝えたいか、打ち合わせを行った。

進行はスタッフが行い、話しやすいように円形に座り、ピアサポーターの体験談の後、入院患者様の質問にピアサポーターが答える形で進めた。

終了後は、スタッフからピアサポーターに良かったことのフィードバックやスタッフの感想を伝えた。

### (3) ピアサポーターを活用し有効だったと思うこと

入院患者様の「自分は退院できない気がする。」という言葉に対し、ピアサポーターが、実体験に基づき、親身になって「入院中は、このままずっと病院にいるようになるんだ、退院できない、と思っていたが、先生に『本人が、良くなろうという気持ちを持たないと、

良くなるものも良くならない。』と言われ、自分が、良くなろうという気持ちが大切だということに気付いた。」「今、自分が出来ることをすることが大切、捨て鉢にならないで日々生活することで、チャンスが訪れると思う。」「目標に向かって、自分らしくやっていくことが大切。意志が固ければ明るい未来が開ける。」と励ます言葉もあり、話を聞いていたスタッフも説得力を感じた。

また、「両親は亡くなり、兄弟とは疎遠になっていて、これから相談はどうすればいいのか不安」との質問に対しては、ピアサポーターが、「現在、自分も一人暮らししていて、兄弟とは疎遠になっているが、孤独に慣れることも大切で、地域の活動に参加し、生活している。」「信頼できる人がいるので相談している。」と話してくれ、相談した入院患者様は「相談して良かった。」と話していた。

「薬との上手なつきあい方」では、薬をやめた時どうなったか、現在の薬の飲み方はどう工夫しているか、先生との相談の仕方、他にも、ピアサポーターの就職、結婚、育児の経験を話してくれた。

入院患者様がピアサポーターの話聞くことで、退院後、自分にも可能性があると感じることができ、希望に満ちた笑顔をみせていた。

## ホットタイム会におけるピアサポーターの活用を通して

医療法人明精会会津西病院

精神保健福祉士 青山美佳

H22 年度に精神障がい者地域移行支援特別対策事業の中で地域移行懇談会としておこなったことがホットタイム会の始まりです。このホットタイム会は、入院中の患者様が、退院後の生活をイメージするきっかけとなることを目的とした交流会です。

今年は、4月、7月、11月に開催しました。その中でも、7月のホットタイム会では、精神障がい者ピアサポーター登録制度を利用しました。依頼するにあたり、ピアサポーターとの顔合わせをおこない、どのような生活を送っている方であるかを把握した上でお招きしたいとの考えがあり、ホットタイム会の担当スタッフである看護師とソーシャルワーカーとともに登録事業所である「ほっとハウスやすらぎ」へ訪問し、ピアサポーターとして活躍しているご本人とお会いしました。ほっとハウスやすらぎの見学、事業所の説明、さらに、登録しているご本人のライフストーリーやピアサポーターとしての体験談を伺わせていただき、当事者であるからこそその気持ちがとてもわかりやすく伝わりました。そして、7月のホットタイム会への協力依頼をしました。

ホットタイム会の参加者は、入院患者 14 名、登録しているピアサポーター 1 名、グループホーム利用者 1 名、ほっとハウスやすらぎスタッフ 1 名、会津保健福祉事務所 2 名、病院スタッフ 6 名の合計 25 名でした。



まずは、地域からの参加者の自己紹介や事業所の活動紹介、ピアサポーターの体験発表をおこないました。その後、2つのグループに分かれ、「地域で暮らす」という言葉をテーマにグループワークを実施しました。参加した入院患者からは、「みんなと楽しく話すことができた。」「グループホームの人も一生懸命生活している。自分も頑張りたい。」「このような場を設けてもらえてよかった。」「色々なことを教えてもらい勉強になった。」との感想をいただきました。



さらに、このホットタイム会の数日後には、「日中活動の場を見学して考えてみようと思う。」「グループホームの見学に行ってみようかな。」と地域生活に目をむける人が増えました。また、実際にグループホームの体験利用や日中活動の体験利用を経て退院した方もいます。

精神障がい者ピアサポーター登録制度を利用させていただいたことで、ピアの力というものを実感しました。今後もピアサポーターを活用した支援を継続していきたいです。そのためにも、ピアサポーターの活動について、より理解をしていきたいと考えています。

## 入院患者の退院支援のために個別面談を実施した事例

新田目病院 精神保健福祉士 水野英一

対象者：30代男性

病名：統合失調症・脊髄小脳変性症（精神障害者保健福祉手帳2級・身体障害者手帳3級所持）

入院歴：X年より当院に入院加療。途中、東日本大震災による原発事故を理由に約2年他県の精神科へ家族・本人の強い希望で転院。X+5年に当院へ再転院される。

X+6年11月より本人・家族の意向を踏まえグループホーム（以下、GH）入所を目指し、相談支援事業所の協力を得ながら施設を探していた（相談支援事業所は計画相談で手一杯であるとして、地域移行支援事業には至らず）。同年12月にAというGHに空室が出来たという情報から、精神保健福祉士（以下、PSW）がA職員と調整。入所希望面談を兼ねた施設見学や体験宿泊を経て、X+7年2月に「2泊3日の最終体験外泊を行い問題がなければ、同月末に入所可能である。」という返答を先方から貰うことが出来、本人は

入所可能の目途が立ったことを喜んでいた。

最終外泊予定日の1週間前に本人より面談希望があり対応。本人より「退院したくない、GHへの入所は辞めたい。」と話があり、退院に向けて着々と決まっていくことへの不安、地域へ出ていくことへの不安、GHで他の入所者と上手くやっけていけるかどうかの不安等が確認できた。

本人の了解を得て主治医及び病棟職員に情報共有する。その中で病状悪化の変化はない事等を確認、PSWよりピアサポーター導入を提案したところスタッフからの快諾を得る。本人にもピアサポーターの説明をし、導入したい旨を伝えたところ、「話をするだけなら」「PSWが同伴してくれるのであれば」と渋々了解される。

ピアサポーター協力事業所でもある当院で誰が適任かを検討。本人も知っているピアサポーターに依頼した方が安心して面談が出来るのではないかと判断し、当院に約5年入院した後公営住宅で単身生活をしているB氏に依頼し快諾を得る。B氏は当院デイケア並びに訪問看護を利用しながら、今後就労に向けてハローワークや就労移行支援事業の利用を積極的に検討していた人物である。

同月PSW同伴で本人とB氏が面談。B氏は本人が不安に思っていることを傾聴し受容してくれた上に将来どのような生活をしたいのか等を聞き出してくれた。知っているB氏に話を聞いてもらう事で、本人も安心した様子を終始見せていた。その後B氏より、自分自身が退院する時も同様の不安にかられた事を伝えた上で、「将来の夢に向かって退院することは必要であり、せっかく退院できるのに入院継続するという選択は良いとは思えない。退院後何か相談事があったらPSWを通して呼んでもらっても良い。」という内容を返答。本人も快諾し面談を終えた際、「やはりGHに行きたい。外泊の調整をお願いしたい。」との意向が出た。

本人は予定通り2泊3日の外泊を実施。問題なく外泊を終え、同月末にGH入所のため退院となった。現在、就労継続支援B型を利用しながらGHで生活をしており、当院で外来通院・訪問看護のフォローをしている。

本事例におけるピアサポーター導入に関してPSWの感想を2点挙げる。

1つはピアサポーターとしての強みを実感・再確認できたこと。本事例においては本人が知っている人物に要請こそしたが、当事者であり実際に地域で生活をしている人物からの発言や想いを伝えられたクライアントは、「同じ境遇を体験している存在」であるピアサポーターを安心して受け入れられたのだと感じた。

もう一つは協力事業所に登録しているピアサポーターは養成研修を通して受容や傾聴、セルフケア等をきちんと学んでいるということ。実際この事例で挙げた本人との面談終了後に、B氏へのフォロー目的で面談を実施。「バウンダリーを意識し過ぎてしまった。」「相手の意思を尊重することに心掛けた。」との発言があったことが、それを証明していると感じた。それと共にB氏自身もピアサポーターとして活動できた事をとっても喜んでおり、「長期入院の方が退院するにあたり自分が役に立てると思うと嬉しい。」という想いもPSWに伝えてくれたことも併せて記しておきたい。



## (2) 地域の事例

### 就労継続支援B型事業所でのピアカウンセリング ～「ピア相談室」を実施して～

NPO 法人あさがお理事長 西 みよ子

毎週火曜木曜2回開催、当事者のみ自由参加のグループワーク。

その場で出た話を口外しない（秘密保持）

相手の意見を非難しない

相手の立場を尊重する

以上3点を守ることを基本的ルールとして悩みや不安を共有し他者の考えを参考にしながら自らの問題を解決する力を身につけることを目標とする。

そのファシリテーターにピアサポーターがなり参加者の意見や考えを引き出しまとめ整理することで前向きな一歩を踏み出せるようになってきました。

職員不足もあり利用者さんの話を十分に聞くことが出来ませんでした、また職員には話せないようなことも当事者間で話題になっているようです。

噂を聞いてあさがおを利用していない外部の参加者も数名あり、ひきこもりを続けていた方があさがおを利用するようになり元気に作業しています。

一時間半ほどの相談室ですが、参加者が楽しみにしている様子は今までになかったことでピアサポーターを活用してよかったと感じています。

今後も利用者さんのリカバリーのため地域で孤立している方達のために「ピア相談室」を継続していきたいと考えています。

また新たに開所した生活訓練事業所「ともに」に於いても毎週月曜日にピアサポーターによる個別相談も行っています。こちら職員では対応出来ない部分を補って利用者さんには喜ばれているようです。

職員とは違うピアサポーターの目線で利用者さんと接することで新たな発想、発見、変化の兆しが出てきました。この化学反応を今後も継続、進化させ障がい者福祉の発展に貢献出来れば素晴らしいことではないでしょうか。



## 県北保健福祉事務所うつ病家族教室における ピアサポーター体験発表について

県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム

当事務所では、平成22年から自殺予防対策のひとつとして、「うつ病家族教室」を開催しています。これまで、うつ病家族教室では、精神科医師や臨床心理士、うつ病体験者、職業カウンセラーなどの方々にご講話いただいております。参加者からは、教室終了後のアンケートにて、「本人の話が大変参考になった。」「体験された方の話が心に残った。」との声が聞かれ、体験者の方の発表終了後には、熱心に質問をされる様子が見られていました。そこで、今年度の家族教室については、ピアサポーターによる体験発表を含む1コース全5回の予定で開催することにしました。



### <今年度のプログラム>

	内容	講師
第1回	公開講座「うつ病の症状と治療」	精神科医師
第2回	「うつ病と「友」に」	ピアサポーター
第3回	「うつ病の回復過程と家族にできること①」	臨床心理士
第4回	「うつ病の回復過程と家族にできること②」	臨床心理士
第5回	「うつ病の回復過程と家族にできること③」	臨床心理士

ピアサポーターの体験発表は、初めてのことでしたので、どのような方にどんなお話をしていただけるのか、教室をスムーズに進められるかなどの不安がありました。そのため、体験発表をしていただく際には、ピアサポーターさんの話しやすい形で教室を進め、リラックスしてご自身の言葉で話をしていただけるよう、また、参加者の関心のある内容について詳しく話をしていただけるよう留意しました。

教室開催の約2週間前には、ピアサポーターさんのいらっしゃる相談支援事業所へ直接伺い、打ち合わせをさせていただきました。打ち合わせでは、教室の進め方や参加者からの質問を受けることは可能か、その他不明な点や留意点はないかなど話をさせていただきました。体験発表をされるピアサポーターさんは、やや緊張もしていましたが、とても気さくで話しやすい方でした。打ち合わせ後には、ピアサポーターさんがどのような方なのか分かり、教室の進め方や留意点などについても明確になり、私が事前に感じていた不安はなくなりました。また、パワーポイントや発表原稿も丁寧に作成していただき、ご自身の体験を役立ててもらいたいとの思いが強く感じられ、安心して当日の教室を開催することができました。

実際の教室では、全部で1時間の体験発表をしていただきました。始めにピアサポーターさんより、これまでの経過について15分程話をいただき、その後、経過に沿って

担当によるインタビュー形式で、当時の気持ちや周囲の人との関わりなどについて詳しく話をさせていただきました。事前にお伝えしていたインタビュー内容と異なる質問もしてしまいましたが、丁寧に落ち着いて対応してくださいました。また、参加者からの質問に対しても丁寧に対応していただきました。

教室終了後のアンケートでは、参加された全ての方が満足したと回答されており、「体験者の話が良かった。」との声が聞かれました。参加者の中には、治療中のご本人との接し方についてどうしたらよいのか悩んでいる方も多く、うつ病を体験された方の話を聞くことで、ご本人の気持ちを理解することや、接し方のヒントを得る助けとなり、大変有意義な時間となりました。

今後も当事務所では、ピアサポーターの協力を得ながら、ご本人、ご家族の支援に取り組んでいきたいと思っております。

### (3) ピアサポーターを雇用している事業所の事例

#### ピアサポーター雇用事業所からの報告

NPO法人アイ・キャン  
相談支援事業所コンサル 白岩 望

##### 【はじめに】

NPO 法人アイキャンでは、指定相談支援事業所、共同生活援助事業、多機能型支援事業(就労移行支援、就労継続支援 A 型・就労継続支援 B 型)、地域活動支援センター I 型の事業を通じ、精神障がい者の地域生活を支援しています。当法人では平成 24 年度より 2 名のピアサポーターを雇用し、仲間として共に働いています。一人は週 3~4 日、1 日 6 時間勤務で相談支援事業所に所属し、もう一人は週 3~4 日、1 日 7.5 時間勤務で地域活動支援センターに所属しています。

##### 【業務内容は？】

彼らの役割は多岐に渡っています。地域活動支援センターの補助員業務や地域生活を送っている方への訪問や面談、そして地域移行推進員として関連医療機関で退院に向けた個別面談や集団セッションも行っています。もちろん、業務記録の作成、事務所内での電話対応、利用者の送迎も他の職員と同様に行っています。いずれの業務も精神障がいの経験者であるというピアサポーターの視点で専門性を意識しながら活動しています。

また当法人ではピアサポーター独自の活動を実施しています。毎回テーマを決めて話し合いをする“ピアミーティング(例:「家族との距離のとりかた」「病気との付き合い方」等)」、さらに自由な交流の場として“ピアサロン”を設定しています。“ピアサロン”では仲間同士のお悩み相談会やスポーツ、外出等の行事など様々な活動を行っています。これらの活動は 2 名のピアサポーターが中心に企画、運営をし、参加者とともに創りあげてい



ます。開設当初は2、3人だった参加人数も、今では県内各地から10名程度集うようになりました。

他にも医療機関の家族教室や家族会での話題提供者として、行政機関や各団体の研修会等の講演として要請される機会が増えています。

#### 【ピアを雇用してみて】

職場にピアサポーターがいることで支援の幅は確実に広がったと感じています。まず職員の障害認識に変化がみられ、当事者主体の視点やリカバリーを重んじる関わりが浸透しています。ピアサポーターの参画により、当事者目線で生活に即した支援が構築され始めています。

また障がいを経験した方が示す共感や癒しの空気を醸し出し、助言には言葉の重みを感じられると私たち同僚だけではなく当事者からも好感を抱かれているようです。その結果、職場では職員間の良好なコミュニケーション環境が醸成され、当事者支援も多面的な視点で捉え、職員間の積極的な話し合いの下、解決策を模索するようになりました。

また私自身、抱えている事案の支援方針に困惑している時など、ピアサポーターとしてその事案をどのように感じ、どのように考えるのか、直接言葉を聴くことで助けられることが大いにあります。「同僚で良かった、チーム員として存在してくれていてありがとう」という感謝の時間、優しい気持ちになれる時間を作ってもらっています。さらに当事者や家族がピアサポーターというリカバリーのモデルに出会い、その一言一言に耳を傾けながら希望と勇気が引き出され、障害意識の変化をもたらしている場面にも遭遇できます。

ピアサポーターとともに仕事をすることは、職員全体の成長につながっていると思います。

#### 【ともに働くために】

ピアサポーター雇用には、事業所の理念や規範を理解し協働できること、ピアサポーターとして働くことに意欲的であること、自分の体調を理解し対処できることなど、事業所側から求められる要件がいくつかあります。

逆に雇用側の責務として、ピアサポーターが長期的にかつ専門性を活かしていける環境整備が必要です。ピアサポーターの専門性や就労中の健康リスクを十分に理解した上で、労働時間などの合理的配慮や体調不良時の通院や休息時間の確保体制などを整えることとなります。いずれの場合も不安なく同僚や上司に相談ができ、困った時はすぐに声があげられる関係性を保つことであると思います。当事業所のピアサポーターの言葉を借りれば“息を合わせること”ができるように心がけています。

#### 【おわりに】

ピアサポーター雇用に不安はありましたが、協働で支援した事例や共同業務機会が増える度に、その存在の意義や理解は深まり、有効性を実感し、つながりが増え、ピアサポーターへの期待度が高まったと思います。今後、ピアサポーターの役割がさらに創出され、活動の輪が広がることを願っています。



発行 平成 28 年 1 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