

心の病 わかろうと

する優しさが 支えあう

[一般公募 最優秀作品]

2003.11

枚方市精神保健福祉推進協議会

【精神衛生都市宣言】

(昭和46年 1971 12月20日市議会本会議で可決)

現代科学は、加速度的に進歩発展し、物心両面にわたって国民生活を著しく向上させているが、その恩恵は国民全体に十分に及んでいるとはいえない。

特に、精神障害者に関する問題について、社会は依然として非近代的な態度をもって臨みがちであり、これら苦難を負った自ら訴えることのできない人びとはますます社会のふちに沈み、現代科学の恩恵を受けるにはあまりにも隔絶された状態に放置されているといっても過言ではない。このような状態は人間の尊厳と互恵の精神を希求する現代社会の理想とはなはだしく矛盾するものである。

精神の障害は、現代の医学並びに社会科学をもってすればその予防と救済は必ずしも困難ではないのであって、社会はその有する全機能を最高度に発揮して、すべての国民の精神生活の向上と安全に寄与しなければならないはずである。

よって、わが枚方市全市民は相携えて精神障害問題の解決と市民生活における精神衛生施策の確立に寄与するため、ここに枚方市を精神衛生都市とすることを宣言する。

目 次

1. メッセージ

主催者 枚方市精神保健福祉推進協議会 会長 藤本 淳三
共催者 枚 方 市 長 中司 宏
枚方市社会福祉協議会 会長 緒方 毅

2. お祝いのことば

枚方市市議会 議長 森 裕 司

3. 入賞キャッチフレーズ

4. 枚方市精神保健福祉推進協議会のあゆみ

5. 関係者メッセージ

精神障害者当事者
精神障害者の家族
枚方市内作業所関係者
枚方市精神保健福祉推進協議会
" 企画検討部会

6. 実行委員会 委員名簿・枚方市精神保健福祉推進協議会 構成団体

はじめに

枚方市精神保健福祉推進協議会（精推協）は、今年30年目を迎えることになりました。この日を迎えることができたのは、多くの機関・団体、そして多くの皆様方のご支援があったからです。

そして何よりも忘れてはならないことは、「精神障害当事者と家族」に大きく支えられ、ひとつずつ事業が達成できてきたということです。

精神障害という名の病に出会ったがために、社会的な差別と社会からの隔絶を余儀なくされている当事者とその家族の、深い悲しみと苦しみには、図り知れないものがあります。

このような辛さを少しでも軽減できるよう、同じ人間として共に、支えあって生きていける社会を築いて行くことは緊急かつ重要なことです。

この30年をひとつの契機として、精推協の活動がなお一層の飛躍を遂げるために、記念事業が実行委員会において企画されました。さらに、イベントだけで終わるのではなく、当事者や家族、関係者の思いを『記念誌』という形に残すことが提案され、予想をはるかに越える多くの方々から、それぞれの思いを「文字」として頂きました。

この記念誌がひとりでも多くの方の目に止まり、精神障害について考えて頂くことができればと、心から願っています。

心の病をもつ人が安心して住める地域づくりには...

枚方市精神保健福祉推進協議会
会 長 藤 本 淳 三

枚方市精神保健福祉推進協議会の前身である「枚方市精神衛生推進協議会」が設立されたのは昭和48年。その2年前に枚方市は精神衛生都市を宣言していますが、全国的には、精神衛生実態調査がプライバシーの侵害の恐れがあるということで挫折した年であり、もっと大きくは第一次オイルショックの起こった年でした。

物は住以外、豊かになりましたが心は豊かになったのでしょうか。昭和40年代初め、親子の断絶という言葉が生まれました。昭和48年には、シンナーなどの有機溶剤吸引で補導される少年の数が激増し、アルコール依存で受診する人が増加しました。やがてバブルの時代へと突入するのですが、物を豊かにした経済成長から取り残された人々がいました。

健康保険に加入していないか、加入していても、自己負担分を支払えない人が、要入院と診断されたとき、措置入院に該当する病状でなくとも、要措置という判定のもとに、医療費が公費負担となる措置で入院していました。

このような入院措置を経済措置と呼んでいました。経済措置入院者の多くは、着替える下着もなく、シケモクを喫う入院生活でした。これは人権侵害であり、差別であるという激しい批判の後、経済措置による入院は、次第に、生活保護、医療扶助による入院へと切り替えられていきます。昭和48年頃には大阪府内ではこの切り替えがほとんど終わります。

次に、病状が軽快し、退院可能な状態となったが、帰るべき家のない、いわゆる社会的入院者の、アパート退院、生活保護による単身居住が行われるようになります。私が勤めていた大阪府立中宮病院（旧称）からも、多数の入院者が枚方市内に受け容れられて、居住するようになりました。

当協議会は、これまで「精神障害者が住みよい、共に生きる地域社会の実現」を、事業活動の目標としてきました。精神衛生都市宣言のスローガンは「心の健康は明るい家庭から」であったと記憶しています。

障害者が住みよく、共に生きられる社会とは、心の病が「脳の病」でなく「人間の病」であるのなら、地域社会の構成単位である家庭が、明るく和やかで、そこで生活する人々が心のゆとりを持ってなくてはなりません。このためには、住民と関係機関（団体）、行政が力を合わせて精神保健福祉活動を展開する必要があります。

【メッセージ】

枚 方 市 長
中 司 宏

枚方市精神保健福祉推進協議会の設置30周年を心からお祝い申し上げます。昭和48年に枚方市の『精神衛生都市宣言』の趣旨を踏まえて枚方市精神衛生推進協議会として発足以来、市民の心の健康の保持と向上をめざし関係機関と協力して様々な啓発活動を展開される一方、本市の精神保健福祉行政の推進に多大なご協力をいただけてきましたことに深く敬意と感謝を申し上げます。

今日、心に病を抱えることは、誰にでもありうることであり、心に病を抱える人を周りのみんなで支える社会を創ることが大切です。そうした中、枚方市精神保健福祉推進協議会が当事者と家族、関係機関の皆様と手を携えて様々な予防啓発活動や当事者・家族の会の組織活動を展開されていることは本当に意義深いことです。

本市では、「人間愛」を基本理念のひとつとして、人々の共助の精神を育み、支えあい、助け合いの輪を広げる取り組みを進め、魅力あるまちづくりをめざしています。心に病を抱える人が地域で暮らすための基盤作りが強く求められている中で、貴協議会には、今後もその中心的な役割を担っていただきますよう期待しています。

結びにあたり、設置30周年の節目を契機とされ枚方市精神保健福祉推進協議会の益々のご発展と皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。

社会福祉法人 枚方市社会福祉協議会

会 長 緒 方 毅

枚方市精神保健福祉推進協議会が設置され、30周年を迎えられたことを心からお祝い申し上げます。

昭和46年、枚方市が制定した「精神衛生都市宣言」を契機に、全国的にもめずらしく、先駆的な精神保健を推進する協議会が設置され、30年もの長きにわたり、活動を展開されてきたことに敬意を表します。

この間、私も協議会の理事として運営に参加させていただいたこともあり、とても感慨深い思いでいっぱいです。

さて、社会福祉協議会は、平成6年10月、協議会の事務局運営を枚方市から受託し、平成12年4月には、精神保健福祉の更なる充実・強化と地域福祉の視点も取り入れた活動を行うため、社協の事業として位置づけ、現在に至っています。

この間、精神障害者の当事者会「ひらりの会」、家族会「わかちあう会」の組織化支援やこころの問題に関する講演会の開催、相談活動など、各種事業を展開してまいりました。

「ストレス社会」の現在、誰もが様々な不安や心配ごとを抱え、「こころの健康」を維持することが難しくなっています。社会福祉協議会といたしましても、こころの問題はみんなが抱える共通の問題として、当事者や家族のみなさんの声や思いを真摯に受けとめ、関係機関・団体との連携を一層深めながら、精神保健福祉の推進に向けて、精一杯頑張る所存であります。

最後になりましたが、枚方市精神保健福祉推進協議会の益々のご発展と、関係者の皆様のご活躍を心から祈念し、お祝いの言葉とさせていただきます。

枚 方 市 議 会
議 長 森 裕 司

枚方市精神保健福祉推進協議会設置30周年、誠におめでとうございます。
枚方市議会を代表いたしまして、心からお祝いを申し上げます。

貴協議会は、昭和46年に枚方市が「精神衛生都市」を宣言したことを受けて、
昭和48年10月に「枚方市精神衛生推進協議会」として発足されました。

そして、平成4年5月に「枚方市精神保健推進協議会」、平成12年4月には
「枚方市精神保健福祉推進協議会」へと、さらなる発展と組織の充実・強化を
図られ、精神保健・福祉の重要性や心の健康の保持・向上についての理解と認
識を深めるための啓発活動、並びに精神障害者に対する理解と認識を促進する
ための事業などを展開されてきました。

ここに30周年を迎えられましたのも、ひとえに歴代の会長をはじめとする
役員の方々、並びに関係各位の並々ならぬご尽力の賜物であると、改めて心か
ら敬意を表する次第でございます。

ストレスの多い今日の社会において、家庭や職場での心のゆとりが失われ、
こころに病をもつ人は今後も増え続けるといわれています。このような世の中
において、貴協議会の役割はより重要なものになると思います。

これからも精神保健福祉事業の幅広い展開に期待しております。

市議会といたしましても、誰もが差別・偏見を受けることのない社会の実現
や精神保健福祉施策等の充実に引き続き努力を重ねてまいります。

結びにあたり、貴協議会の益々のご発展と関係各位のご健勝とご活躍を心か
ら祈念申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。

【入賞キャッチフレーズ】

最優秀 心の病 わかろうとする
優しさが 支えあう

[枚方市黄金野 南川 直子 様]

優 勝 やさしい気持ちに ふれていたい

[枚方市香ヶ丘里 水本 由香 様]

優 勝 心にも 身体にも
調子の良いとき 悪いとき

[枚方市北中振 大西 光義 様]

このキャッチフレーズは、枚方市精神保健福祉推進協議会設置
30周年を記念し、精神保健福祉の啓発を目的に公募したものです。

27人の方からご応募頂き、実行委員会において慎重に審議し選
考した結果、上記の方が最優秀・優秀となりました。

最優秀の作品については、懸垂幕として作成し、必要に応じ啓発
資材として公共施設等に掲げ、活用する予定をしております。

枚方市精神保健福祉推進協議会のあゆみ

「精神衛生都市宣言」を受けて【昭和46年～62年】

原町市（福島県）、銚子市（千葉県）に次いで、昭和46年12月、枚方市は、『わが枚方市全市民は相携えて、精神障害問題の解決と市民生活における精神衛生施策の確立に寄与するため、ここに枚方市を精神衛生都市とすることを宣言』しました。

そして、2年後の昭和48年10月、枚方市は、都市宣言を踏まえて「枚方市精神衛生推進協議会」を枚方市役所内に設置、山村富造市長を会長として、心の問題に関する正しい知識の普及のために、心の健康の集いや講演会などの啓発活動を開始しました。

昭和50年9月には「心の健康相談」が開始されました。精神障害は子供から高齢者に至るまで広い範囲での予防が重要、との観点から、本協議会の委員であり大阪府立中宮病院（旧称）の医師でもあった長山泰政氏がこれにあたることになりました。この相談事業は現在も週1回、継続して実施していますが、相談室を市役所から、「ラポールひらかた」に移設（平成13年度）した後は、相談者数が約3倍に増加したのが現状です。

新たな飛躍を目ざして！【昭和63年～平成5年】

昭和63年には、精神衛生法の内容が大幅に改正、法の名称も「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」となり、精神障害者の人権の擁護と社会復帰の促進及び、市民の精神保健の向上に関し、地方自治体の責務が一定示されることとなりました。

このような流れの中で、昭和63年、枚方市社会福祉協議会は、枚方市長の委託を受け、障害をもつ人問題に関して総合的・体系的に検討するため「精神薄弱者（児）等問題検討委員会」を設置し、その報告書～障害をもつ人の全人間的復権をめざして～（委員長 右田紀久恵）を平成2年3月、枚方市長に提出しました。

枚方市はこの報告書を受けたことを契機に、本協議会の充実と活動の活性化に向けて種々の検討を重ね、新たな組織をスタートさせることになりました。平成4年5月、名称を「枚方市精神保健推進協議会」とし、市民により身近な活動を推進し、人間性豊かなまちづくりに資するため、会員制の導入や執行機関である理事体制の確立などを図り、そして、機関誌「ほっとTime」の発行や、「心の保健ゼミナール」などを開催しました。

初めて、「民間人が会長となる」

きめの細かな活動の展開に向けて！ 【平成6年～10年】

平成6年10月、同協議会は新たな活動の展開にむけて、事務所を枚方市役所から完全独立し初めて民間人である 井上 隆成 氏が会長となりました。

そして、事務処理業務については、社会福祉協議会が実施することとなりました。またこの時、企画検討委員会を新たに設置しました。これは、保健・福祉・医療の現場従事者で構成したもので、現状に即したきめの細かな活動を展開するためです。

平成7年11月「こころの電話相談」がスタートしました。1年間の講習を終了した、ボランティアが相談を受けています。当初は週2日開設していましたが、需要が高まり、平成12年2月からは365日、10時～18時まで開設しており、毎月平均250件を越す相談があり、顔を見せなくてよい電話相談が当事者にとって如何に重要かが伺えます。

「枚方市精神保健福祉推進協議会」の更なる組織強化と、

家族会・当事者会の活動支援に向けて 【平成11年～14年】

平成11年5月、心に病をもつ家族の会「わかちあう会」が発足しました。この会は病院や作業所などに属さない人たちも集まれる場として、定例懇談会や病気や薬、社会復帰施設のこと、行政施策に関することの研修会や精神障害当事者との交流会など様々な活動が展開されています。また、会に属さない家族も参加できる場として「金曜会・土曜会」が、月3回開催されています。

平成12年4月には、本会の名称を「枚方市精神保健福祉推進協議会」と改め、構成も家族会や精神障害者当事者会の代表も組織員とするなど、組織の基盤を強化し、地域に根ざした活動の展開を始めました。

また一方では、枚方市内の精神関係の作業所4団体が連携を強化し、より充実した活動が推進できるよう、平成12年10月「精神障害者施設等設置運営団体連絡会」を設立しました。

さらに、精神障害をもつ人を地域で支援するボランティアグループ「こころ」(H11.5)と「あかり」(H13.5)が活動を始めました。

これらの活動と並行して、平成13年4月、精神障害者当事者の会「ひらりの会」が発足しました。

この会は作業所や病院のデイなどに属せない、引きこもっている人たちも集まれる場として、活動が進められています。特に重点がおかれている「サロン」では、行き場のない当事者の集える場として好評を得ています。また、このサロンから発信される、当事者の声を基に各種の活動が展開されています。

「人間としての心の病」の予防のために、
当事者の生きた声を地域に発信を！ 【平成15年～未来へ】

「枚方市精神保健福祉推進協議会」(精推協)は時代の状況に併せて、再々名称を改正しながら、多くの関係機関・団体の多大な協力のもとに活動を展開してきました。精推協の構成員である各種団体は、相互に情報を交換しながら、独自の啓発活動や、地域などで開催される学習会に講師として出向くなど、それぞれの組織の役割を果たすまでになってきました。

中でも精推協の活動の一番の原動力となり、大きな役割を担うのは当事者会と家族会です。精推協の構成員として、当事者の生きた声を地域に発信する役割を担っています。

この30年をひとつの契機として、なお一層、関係機関の連携を深め、精神障害当事者だけのことでない「人間としての心の病」の予防のための、啓発活動に向かってさらなる前進が必要です。

メッセージ

精神障害当事者

病気になったら初めてわかること...

「不自由、痛み、苦しみ...」それをのりこえて！

「健康だったら幸せ」という言葉をよく聞きます。実際、健康のよさを、病気になったら初めてわかることが、たくさんあると思います。不自由さ、不便さ、痛み、苦しさ、でも、病気を克服した時の、うれしさ、清々しさ、自信を取り戻した自分を発見する喜びは、何にもかえることはできないと思います。

私は、大きな病気になった人ほど、強いと思います。苦しみ、痛みなど、底知れぬつらさを味わってきた人たちが、元気な体に戻った時、どれだけ強く成長したかと思います。

病気になると普段あたりまえにしていたことができなくなったりして、不自

由になります。そんな人が元に戻って、ごく普通の人が、暮らしているように暮らしたら、その人は、どれだけ幸せなことだろうと思います。つまり、病気を克服した人は、何も病気をしなかつた人より、ずっと幸せになれると思うのです。強くなれるのです。

無欲って言葉がありますが、病気が無欲そのものだと思います。健康という欲を手に入れた人は、どれだけ幸せになれるだろうかと思います。いま病気の人には、どれだけ健康が大事か、実感していると思います。

いま病気の人に、その時その時の病状で、その時点で何ができるかを考えて、欲しいと思います。今できること、今の時点で感じられる喜びとか、今の楽しみとか、真剣に考えて欲しいと思います。

病気の人には、その病気を受け入れて、その中で感じられる幸せを探して欲しいと思います。

いつも、いつも、前向きに考えて、必ずよくなるという希望を、絶対捨てずに、病気と戦って欲しいと思います。あとは時間しかないと思います。

必ず、希望は、捨ててほしくないと思います。必ず、よくなるという希望を持って欲しいと思います。

33歳 発病、それから5年。みんなありがとう！

私が33歳の頃1年間すごく悩んでいたことがありノイローゼ状態でした。その頃、子供の幼稚園のお母さん達6人ぐらいでお茶タイムの時、ある人から言われたひとことから「ストーン」と、うつ状態になりました。動きがにぶくなり体が重くなりました。2月頃、幼稚園の迎えの時、私の悪口が聞こえてきたのです。はじめ私は、そのお母さんの心の中が聞こえてきたみたいで、私はエスパーにでもなったみたいでした。

3月のある夜、ある人が私をいじめたのです。次の日、友人にそのことを言ったら、「そんなバカな話はないでしょう、さんざんお世話になっている」と言われました。電話を切ってから私は友人がうそをついていると思いました。

ある日、ドロボーが家に入ったと私は思い、主人に、警察に行くように言いましたが、主人は私に病院にも行こうと言いました。その時もし無理にでも病院につれて行かれていたら、病院であばれまくっていたと思います。「私はおかしくない、病気じゃない」と…。

それから近所の人に「この前会った時私の悪口言いませんでしたか」と聞いたら「あなたとは、しばらく会ってない」と言われて、この人はうそをついてない、と思いその時キラッと光がさし込みました。この話がほんとにやったら私はさうとう頭がおかしくなってる、と思いました。それから病院へ行きました。

私はどんな病気だったんだろうと思い色々本を読みました。しかし、私の回

りにはそんな人はいません。2年後の6月広報ひらかたではじめて、「ひらりの会」(当事者会)のことで知り、私の今もとめているものはこれだ！と思わず電話しました。入会后、同じ病気の人がいるんだと思い、ほんとに安心しました。病気を分かち合ったり、薬の大切さを聞かせて頂いたり、楽しく遊んだり、とひらりの会が待ち遠しくなりました。現在38歳、ひらりの会の役員にもなり、枚方市の行事や、精神障害者の活動など、さまざまな事に、参加させて頂きいろいろ勉強になります。マイペースでぼちぼちやっています。

(5年前回りの友達にいろいろ心配やめいわくをかけましたが、今では病気を理解して頂いて温かく見守って頂いています。)

この病気のおかげで「いいピアニスト」になれた...幸せ！

私はピアニストです。自分自身は統合失調症ですが、仕事は病気とは言わずに働いています。

他市の地域生活支援センターではコンサートもしていましたが、こういった精神障害の人は、とても神経が細やかなので、弾いていてもとても反応がよいです。素直にピアノの音の良さを感じてくれる、という点でやっていると、やりがいを感じていました。

私は6歳からピアノを始め、26歳でプロになりましたが、病気であると知っている人はあまりいませんでした。知っていても、いつもと変わらずに接してくれます。姉に「あなたのピアノの仕事は天職だ」といわれたことが、とてもうれしいです。その中でも支援センターのコンサートは、同じ障害者に聴いてもらい、そしてお互いに喜びをわかちあえるという点で、この仕事をしてよかったと心から思っています。この病気のおかげで、いいピアニストになれたということがとてもうれしいし、幸せに感じています。

精神病院、社会から隔離された世界

ぼくの病気の概要から、お話ししたいと、思います。発病は、高校1年の冬でした。アルバイトのストレスから、突然の発病で、3か月の入院生活でした。自分が世界一賢くなったという妄想でした。閉鎖病棟に入院し、精神病院という社会から、隔離された世界を初めて知りました。

その後は、高校も無事卒業でき、就職もでき、順調でしたが、どうしても人間関係が下手で、転職をくりかえしました。それでも、28歳くらいまでは、仕事も続けていたのです。しかし、2度目に入院したときからは、段々と、再就職が厳しくなってきたのです。妹が大阪医大の看護婦だったこともあり、医大の精神科に入院しました。薬も大量に投与され、肉体的にも副作用でしんど

かったのです。

それから、34歳くらいで、高槻の新阿武山病院に入院し、主治医に、「統合失調症」と診断されました。ケースワーカーに、障害年金の手続きをしてもらえて良かったです。また、32条（通院医療費公費負担制度）の手続きもこの時、初めてできたのです。

こうした、精神障害者のメリットも、PSWの行き届いた、良心的な病院に、恵まれたことで、利用できたと感じています。

最近では今の病院に入院してからは、一般企業で働いていないのが「現状」です。もっと、「就労支援」にも、病院や職安・保健所などが、連携して、力を注ぐ必要が、あるのではないかと痛感しています。専門家からは、いわゆる「社会のノーマライゼーション」が指摘されています。簡単に言うと「障害者と健常者が同じ条件で働く」という、偏見のない社会の確立です。米国などでは、もうあたりまえのように、考えられているのです。精神障害者にたいする、社会の偏見は、現代社会でも続いています。

私たち「障害者」が、いい意味で「発信」していかなければいけないと感じています。パソコンのインターネットなど、利用できる「メディア」ではないかと思えます。

今回は「30周年記念誌」に私の原稿を掲載して頂き、誠にありがとうございます。今後の精神福祉の向上をお祈りしています。

唯一社会とのつながり それは作業所...いつかは社会へ！

私の病気は、非定型精神病です。発病したのは3年前です。理由は4年前に結婚した夫からの度重なる暴力により離婚となり、その後、始めた一人暮らしの隣人（男性）からの度々のいやがらせでした。後、私自身の現実逃避のためのアルコール依存も、原因の1つだと思います。今はもうアルコールは一切やめていますが、一度病気になってしまうと、薬とは縁が切れず、今も2週間に一度の通院を続けています。副作用からくる目まいや、手足のふるえが時々あり、やはり私は病気なんだ、と思う瞬間です。

普段は病気であることを忘れる程に回復しています。そこで社会復帰の第一歩として、派遣の短期の仕事や、アルバイトを始めてみましたが、やはり長続きせずやめてしまいました。なぜかというとならぬ「ねむ気」で集中力が欠けてしまい、同僚と比べると仕事のスピードや物覚えが悪くなり、自分から自信をなくしてしまったからです。

もうこのまま一生、社会復帰できないのではないかと、また自信をなくすのではないかと、外に出て行くのが恐くなり、ひきこもりの状態になってしまいました。

これではいけないと、毎日家の中で考え込んではいましたが、何かきっかけ

はないかと、市役所の障害福祉室をたずね、色々な作業所があることを教えてもらいました。何ヶ所か見学にも同行してもらい、比較的規模の大きな作業所を利用することになりました。今で約3ヶ月目になりますが、最初の1ヶ月は来所されている方々の昼食作りを、そして2ヶ月目からは弁当の後片付けの方に入らせてもらうことになりました。週3日だけですが、体調の良くない日もあり、自分の中では精一杯の活動で唯一“社会とのつながり”だと思って通っています。少しずつですが、家へ帰ってからの話題も増え、笑顔も増えてきたように自分では感じています。

私の最終目標は本当に社会へ復帰することなので、このまま作業所の活動を続けながら、あせらず少しずつ社会復帰へのチャンスを自分で見つけていきたいと思います。

また、一時は人間不信（特に男性）におちいっていましたが、今では、良い人が見つければ結婚したいと思えるようになってきました。

一度は終わった人生。しかし...

主治医の一言で生きていく道が広がった！

私は作業所に所属して毎日の生活をはぐくんでいます。私の所属する作業所は地域社会とのつながりを持つため、枚方市が主催する障害者と一般市民とのふれあいを持つための、祭りへの参加や自主製品のパンの販売をしています。私は発病当時、主治医からの告知によって一度は人生が終わりましたが、その後の主治医からの一言によって障害者として生きていく道が広がったと言っても過言ではありません。

それは、「風邪を引いたら薬を飲めば治る様に、総合失調症も薬さえ飲んでいれば健常者と同様に生活を送る事が出来るんだヨ！」と言う言葉でした。わたしの障害者としての第2の人生が始まりました。私が障害者として生活をしていく基盤となる作業所への通所が始まったのです。私は通所する様になってから、1年が過ぎた時から丸4年、作業所のリーダーと副リーダーをさせて貰えました。そして、ある人から「精神障害者の当事者の会を作ろうと思うんやけど、一緒に参加してくれないか？」と言う話があったのですが、その頃はまだ、作業所の仕事とリーダーとしての役割をこなすだけで余裕が無かったので、断りました。それから2年後、またまた「精神障害者の当事者の会」を設立しようと思うんやけど参加してくれへんか？」とさそいがありました。その頃やっと、作業所の仕事もリーダーの仕事も一段落つきだしたんで、参加することにしました。

そして枚方で、初めて精神障害者の当事者の会「ひらりの会」が設立しました。「何ごとも“ひらりひらり”とかわして進もう」というのが名称の由来です。今では、会員数30名をこえる団体となり、活動をしています。サロンや研修

会、役員会を定期的に関き、会員の希望に答えられるような会の活動が進んでいます。この「ひらりの会」の活動が、精神障害をもつ人の地域社会とのつながりに寄与できれば幸いです。

そして、こころの病をもつ私は、作業所とひらりの会を通じてこれからも、もっともっと地域社会とのつながりを密接にしていこうと思っています。

ひらりの会(当事者会)に参加することで人付き合いを...

私は、発病して17年になります。原因は、私は人より気が弱く、神経が細かい完璧主義の為、対人関係が上手くいかず他人に対して意識過剰で、なかなか他人と馴染めない内弁慶で、世間にはばかり神経を使う性格にあると思います。

17年前のある時、気の強い人に罵声を浴びせられた瞬間、「おかしく」なったんです。

その時私は「もう自分はダメだ」と思ってしまっただけです。それに近所の人達も気が強く、私は何時も気を遣って生活していたので、その罵声で一気にプツンと切れてしまったのだと思います。それから色々考える様になり、夜も眠れなくなって結局、病院の厄介になることになりました。けれど自分が病気と分かっていない私は、薬もきちんと服用しなかったため長くて1ヶ月位の入院を過去5～6回繰り返しました。自分の病気を認める様になったきっかけは、相次ぐ両親の死、でした。

それからの私は、通院も欠かさずし、薬も自分には必要と理解し服用する様になりました。今でも嬉しいにつけ、腹立たしい時につけ興奮して眠れなくなる時もありますが、そんな時は薬に助けて貰っています。

主治医にも恵まれ、私は思っていることを先生に何でも相談でき、また意見も言って頂いて感謝しています。現在は作業所とひらりの会(当事者会)に行く事で、人付き合いの勉強をしていければ...と思っています。

近所に自分を助けてくれる人が... 感動です！

私は昭和54年に発病しました。こころの病をもつ人と出会ったのは、昭和50年です。当時、私は堺市に住んでいました。酒を飲んで浅香山の駅で電車を降りました。病院は、レンガ造りの立派な建物でした。ただ普通の病院と異なっているのは鉄格子が窓にあったことです。中に人が居て窓に腰かけていました。これが精神障害者を見た最初です。その時の印象は、ただただ恐ろしかったです。

数年たって、自分が心の病をもつようになりました。約5ヶ月入院しました。病院にいる時は普通の人間とそう変わらないと思っていました。病院の中では元気にやっていました。それで退院したら、何でも出来るという錯覚におちい

っていたのです。

退院して1年もたったころから、仕事では自分の、おおよその能力が把握できる様になりました。おかげで胃潰瘍を起こして、内科にも通うようになったのです。また、自分の誤った知識から、この病気になると、人格がなくなると思っていたのです。こんな自分を誰が相手にしてくれるものかと思っていたのです。しかし、これは誤った思いです。近所に自分を助けてくれる人がいます。ちょっとした、感動です。

仕事は順調にいくし、近所に知り合いも出来るし、小さな苦労はあったものの、6年間働きました。医大の診察も3ヶ月に一度で、主治医も特にありませんでした。やがて眠前薬もなくなりました。しかし、円高不況で会社をリストラされたのです。しばらくは失業保険を貰いながら、転院先のN病院の作業棟に通いました。そこから仕事を見つけてもらって、働きに出ましたが失敗して、職安を通じて仕事をみつけたのです。そこも1ヶ月位で、やめました。

色々仕事を変わったのですが、どれも長続きしなくてK医師に入院をたのみました。大変、幻聴がひどくなったのです。それから8年程働いて、作業所で働くようになりました。体調をくずして透析をうけています。水分制限があり本当に生き地獄です。

2人なら悲しいこと2分の1 嬉しいこと2倍！

病をもつ人と一緒に歩いているんなことがありました。喧嘩もして気まづくなったりしましたが、2人とも病をもっているけど、悲しいことがないです。話しあって理解しあっています。それに2人で暮らしてもうすぐ1年を迎えようとしていますが、つきあって4年して一緒になったのでお互いのことを隠さずに話しあってゴールインをしました。喧嘩をたまにして、気まづくなったとき、病気がでて、対立しても話をじっくりして、乗り切っていっています。

1週間に1回は2人とも別の所に行って、あと1日は2人で過ごしています。2人は病気を持っていますが、他の夫婦と同じくらいじょうずにいっていると思います。2人でこれからも、かわらずに歩んでいこうと思います。ごく自然体で、2人で仲良くやっっていこうと思います。なにかあっても2人なら、悲しいことが2分の1、嬉しいことが2倍になっていくと思ひ、これからも何かにぶつかっても話しあっていきたいと思ひます。最後になりますが、病をもっていたら、偏見の目で見たり、おかしいと思ひ人などもいると思ひますが、へんな目で見ないで応援してほしいと思ひます。

友達や仲間が何よりの財産...

こころの病とは、決して目に見えて苦しみがわかるものではありません。自分と家族、病院の3つではなかなか良くなっていかないと思います。私も市内の作業所に入り9年目になります。同じ心の痛手をもつ人達と一緒に作業をしたり、ふれ合い、話をしたりすることによってだんだんと心がほぐれていき、心の病で苦しんでいるのは自分ひとりじゃない、それぞれ病状はちがうけれどみんな心の病とある時は戦い、又ある時は上手につき合い暮らしているんだと思いました。

私はここに来て、友達や仲間ができたことが何よりの財産です。今日は家にいたい、行きたくないなと思っていても、思いきって出かけるとみんなの笑顔に心が和みます。みなそれぞれが何年も苦しいことや辛いことを経験して、それを乗り越えて、今日があると思います。私もこの9年でずいぶん変わりました。苦しい思いを乗り越え、今とても充実した生活を送っています。同じ病気の仲間がいる事、これ程心強い事は有りません。

これからもこの作業所で仲間とともに、時にはげまし合い時に色々な事を教わりながら自分自身成長していきたいと思っています。作業所が有ることで私の生活や病気が安定できていると思います。これからもみんなと一緒にがんばりたいです。

「心と体のしんどさ」は病気になったものしか わからない...

僕が病気になって精神病院に入ったのは23歳ぐらいの時だったと思います。閉鎖病床だったけど同じ歳の人達が7、8人いて毎日アホな話をして退院まですごしていました。それから2度目の入院をしている時、退院したら作業所に通ってみようと思い見学に行きました。退院してここの作業所等に通うようになって、もう5年たちました。それまで病気を抱えた、さまざまな人と出会いました。

病気を抱えた人達と初め会った時は、ただそこらへんにいる普通の人やと思いました。それに、よく気をつかう人達やなあと感じ。オモシロイ話をする人もいたし、文学が大好きな人もいたし、しょっちゅうケンカをしている人もいました。音楽がすごく好きな人もいたし、本当に十人十色だなあと当たり前前のことを思いました。

ただ色々な人達と出会って付き合いがはじまると、何か些細なことでケンカになり「あいつの考えは狂っている」ということで、僕の友達がちがう友達と縁を切ってしまうという悲しいこともありました。亡くなった人もいます。その時はいつも僕は何かすごく悔しがる思いをもってしまいます。

ある時期、何で障害者同士、差別するんやると、色々本を読み自分なりに考えてみたら、人が人を差別することは一生なくならないと思うし、僕の中にもある差別意識を一生色々考え、悩まないといけないものじゃないかと思いました。精神障害者は差別されるけども、今まで出会った人の感想を言うと、ただ、「まだ、かなり未知な病気になって、薬を飲まないで自分の気持ちがあつまいことコントロールできないだけ」である。僕は幻覚や幻聴を体験したけど、あの時はホンマに苦しかった。退院しても、それがあつた人はしんどいやつたなあとと思うし、それに加えて薬で体がしんどくなる時がある。そういう色々な心と体のしんどさは病気になつたものでしかわからない部分だなあと思ふ。

僕はかなり頭が堅くて狭量です。病気を抱えた人達と会つて、少しは心が広がつた感じがします。色々なことがあるけど、昔の自分だつたら許せなかつたことが少しは許せるようになつた。それも自分では、わからなかつたけど振り返ると、そこには色々な事を許せる人がいっぱいあつた。その人達と出会つて、人を許すことや受け入れることを学びました。昔の自分よりほんの少しだけ成長したかなあと思ふ。

長くも、短くも思ふ10年...

統合失調症を発症して、10年が経ちました。

長くも思ふ、短くも思ふます。

症状が出始めた頃のこと、良く覚えてあつます。誰もいない窓の外から、複数の男女の音が、かすかに聞こえてきて、私を貶めるのです。当初、それが奇異なことだとは、まるで思つていませんでした。その時点でそう感じていたこと自体が、既に発症の表れだつたのですが。

その頃は、ある宗教団体が、私を第2代目の教祖として迎え入れるため、私を試しているのだと思つてあつました。外出先や、仕事先にスパイを放つて、私の潜在能力をはかつているのだと。後になつて、精神医療の発症例などを書いた本などを読んでみると、典型的な精神分裂の一症例だと知りあつました。

ここ1年ほどで、その発想はほとんどなくなりました。幻聴はときどき聞こえてきて、少し恐くなりますが、1年前と比べて、ずいぶんましです。病気であることの自覚症状も芽生えてきました。それでも、近くで誰かがカメラのフラッシュをたいていると、また行動を監視されているのでは、と思ふ瞬間もあり、そう思ふと同時に、否、そんな事をして、普通に生きようとしてあつる私を苦しめることに、誰に何のメリットがあるのだ、と考えるようにしてあつます。病気とのつき合い方が分かつてきたということでしょうか。

作業所に通うようになって、もう4年目を迎えます。その間に一度、聞こえてくる幻聴の言葉すべてを紙に書き写して、精神科医に見てもらつたことがあつます。医師は、「これはあなたの心の声ですよ」と言つてくれました。私の中

の負の心、心の影、コンプレックス、それらが幻聴になってこだましていたのです。作業所で、自分と同じ病を抱える人、またタイプの異なる症状を抱える人々に出会って来て、入院のつらさや、家庭の問題に悩む人達を見聞きし、それでも頑張っ生きていこうとする彼らを見習って、私もできるだけ頑張っ生きていこうと思っています。

また、3か月前から、近所の奥さんたちに、顔を合わすと「お早うございます」、「今晚は」などと声をかけるようになりました、その人達は、私の病を知りませんが、心よく返事してくれます。彼女らの「いってらっしゃい」の一声は、とても心強いです。4年前、単身で枚方に越してきた私に、最近、変化が訪れています。

ただ...「死にたいと考える」日々 でも新たな世界を目ざして！

まず、こころの病と自分について書きたいと思います。私は“対人恐怖症”と“うつ病”にかかりました。もともと人と接するのが苦手だったのですが、私が大学に入ってから対人恐怖として現れました。友達が1人もできず、いつもひとりで行動しているうちに周りの目が気になり始めました。そして大学にいと動悸がして、幻聴が聞こえるようになりました。「一匹狼がきた」とか、食堂に入ると他人の視線が気になり、人のいないトイレで昼食を食べたりしていました。そのうち電車にも乗れなくなり、大学2回生と3回生の前半はほとんど学校に行けませんでした。やがて症状はおさまり、学校を卒業しました。

そして、企業に就職しました。会社での研修が始まるとすぐに対人恐怖が戻ってきました。会社にいると同期達の話し声、視線が気になりました。研修が終わって、配属先に勤務になると先輩、上司との付き合いがうまくいけなくなりました。心が悲鳴を上げているなか仕事をしていました。

職場では「わからないことは自分で解決しろ」といった雰囲気があり、わからないことがあっても人に聞けず、仕事に行き詰まり、プレッシャーを感じ始めました。夜遅く会社に残っても仕事がひとつも進まず、そのうち私の顔からは感情が消え、無気力となりました。

毎日ただ「死にたい」とばかり考えるようになり、抗うつ剤も大量に飲んでいましたが「死にたい」という思いは頭を離れませんでした。不眠も続きました。眠剤を飲んでも眠れません。医師に、このままだとノイローゼになると言われ、会社を退職しました。

会社を辞めた後もうつ状態は続きました。上場企業を辞めて将来の不安が頭をつきまとう、実務経験がほとんどない、死にたいという気持は消えず、半年、

家にこもって寝ていました。

ある日、医師が私の病気の原因は対人関係にあるとして、作業所に通ってはどうかと言いました。保健所の職員と話しあって、様々な施設があることを知りました。そして、紙漉をしている施設に通うことにしました。現在、施設に1年半通っています。将来の不安は消えないけど、状態はだいぶ回復しました。

私はホームページを持っていますが、インターネットを通じて、うつ病で苦しんでいる人とたくさん出会います。リストカット、オーバードーズをする人、自殺してしまう人もたくさんいます。救える命だったかもしれない…。助けを求めている人はたくさんいます。こころの病と救いの場はまだ遠いと感じます。

精神障害者の家族

許して下さい。取りかえせないあなたの青春...

早期発見を逸してしまった！

許して下さい。私が無知だったのです。でも、取り返しは出来ないのです。償いが出来ないのです。あなたの失った青春時代、青年時代、そして最も充実している今、成年の時期を…。多分、今ごろ、私はアナタの子供、そして私の孫をこの胸に抱けていたことでしょう。人生のことごとくをアナタと私は無惨にも失ってしまいました。アナタがこの病気になったとき母親である私は病気のこと何も知らなかったのです。(言い訳になるけど。)

20年前のことです。当時は街に1人として精神を病む人がいなかったのです。回りにいなかったのです。私は本当に知らなかった。だからアナタが、夜、眠ないで勉強していても「受験勉強熱心だな」と思い、「おかあさん、呼んだ」と、呼んでいないのに問われれば適当に話を合わせ「何日も眠らないでいたら聞こえない声も聞こえるのかしら」とのんきにかまえていたのです。

今思い出すと、いっぱい病気のサインを出して助けを求めていたのですね。なのに、無知な私はさらに「勉強、べんきょう」とアナタの尻をたたき鬼のような母でした。アナタが一番苦しい時に、私はさらに病気を深めることに手を貸してしまいました。

このようにして早期発見・早期治療という一番大切な時機を逸してしまいました。それから、そのつけが回ってきました。一家を巻き込んだ壮絶な戦いが待っていました。強い薬。手のひらいっぱい薬。1日4回、眠っているのを

起こして口に放り込む...見ていられなかった。副作用で苦しんでいるあなたは叫んだ「苦しい、早く救急車を」「息が止まる」と私はオロオロするばかり。「死ぬ。死にたい」。それなのに私はあなたがわけも分からず荒れ狂うとき、どうしようもなく悲しくて、恐ろしくて、このままなら死んでくれたほうがいとさえ思ってしまった。「一緒に死ねたら。」あの時は本当にそう思いました。

いま、街の中にあなたが1人で住んでいるなんて夢をみているようです。きっと、これからはうまく生きていけるかもしれませんね。長い、長かった20数年のトンネル、これからも一緒に歩いていきましょうね。街の中で仲間とそして街に住むみんなと。

一家の苦難の時間20年...でも、みんなの暖かい手助けが！

30周年を迎えられると知って感無量 精神保健福祉推進協議会の活躍があって、社会資源も随分出来て諸先輩方のご苦勞に深く感謝いたします。我が子が病と知り、おろおろしてから約10年。一家の苦難の時間約20年です。これからのことを考えますと、更なる活躍と地域社会に期待と、要望と、子の将来を託します。願わくは、太い幹と多様な枝葉をもつ逞しい地域社会でありますように！

「精神保健福祉推進協議会」があることを知ったのも、子供が病になってからでした。関心が薄いと言われれば恥ずかしいですが、毎日の生活に精一杯で家族の健康、子供たちの養育、主人の転勤が3年毎、老いて行く両親の手助け等に忙殺されていきました。一番恐いのはガンと思い、友人の子供が骨髄性白血病になったときには、輸血用血液を集めるのに奔走しました。これらの少ない経験から身近な人が特定の病にかかるまでは、その実際の、苦勞・苦しみ・悲しみはわからない。また、いろいろの情報も素通りしてしまうのだな、との思いです。

子供が病となり、心で泣きながらも、病の勉強をしつつ家族の毎日の生活に苦闘していた初期、友人の親身なアドバイス、ご近所の暖かい手助け、親族が親身に相談に乗ってくれたことなど、有り難く走馬燈のように思い起こします。出来るだけ話したくない、子が回復した時に恥ずかしい思いをしないようにと心を砕きました。

保健所が大きなウエイトをもって精神障害者の保護、医療に活動していることも、この頃初めて知りました。次々難病が克服されて、世の中はこれからやっと精神の病に本腰をいれる時期がきてくれたのか、とも思います。

大切な若い人達が自分の自分らしさを発揮して、社会に役立ち「生きがい」

を持って生きられるところ、「病のため夢に挫折」、社会に庇護を受けている。この現実には本人・家族にとって大きな悲しみです。1日も早く病が早く治る社会がくることを切望しています。それと共に病をかかえながらも、社会で役に立ち、生きがいをもてる社会の仕組みの充実を切望しています。

身近に障害をもつ人を見ていて、どの人も「切ないほど」社会に役立ち、生きがいのある人生を送りたいと、心に秘めていることがわかります。健康な人々が思う思いと同じです。この人たちは「地域社会が受け入れてくれることを、地域社会の一員であることを、地域社会の豊かさに参加したい」と思っています。未熟な私は 何が？ どうしたらよいか？ 五里霧中です。

私はこの十年「カナリア」をそっと思います。象牙の舟に銀の櫂で月夜の海にそっと浮かべて忘れた歌を思い出すのをゆっくり待つ姿です。枚方に福祉工場を造り、良い仕事を良い条件で見守る社会の豊かさに思いを馳せます。また精神障害者を市役所、市民病院、その他の市の各施設に雇用枠を作って積極的に受け入れる方針を確立していただけたら、と切に思っています。

入院中の子供と共に...

入院中の息子より何回となく電話がかかってくる。

「今度くる時はお菓子を持ってきてくれ」「いや来なくていい」「ケイタイ充電しといてくれ」「ぼくは強いよ誰にも負けへんで」

「うんうん」「また面会に行くからね」「今度外泊だからね」

何回も何回も同じことで電話がかかる。

長い暗いやみの中にいる。

「あせらず ゆっくり あきらめず」と1人でつぶやきながら心を落ち着かせている。これからの人生どのようになるのだろうかと不安で子供のいない片隅で心も沈んでいる。

いや違う苦勞のしがいがある人生なのかもしれない。頑張ろうと勇気を奮いたたせて、

「子供よ頑張ろうね」

「病気はつらいよね」

「親として十分に理解できない程のつらさがあるだろう」

「一步一步あるいていくしか仕方がないよね」

わかちあう会（家族会）のセルフヘルプの場に参加していくなかで、私ひとりではなく悩み苦しんでおられる人達が大勢おられることも知りました。家族会でこの苦しみを共有する中で、子供を理解することが少しはできたように思っています。勉強を重ね子供と共に一步一步暗いやみの中を抜け出したいと思

っています。

主人と私のきまりごと

口出しはぜったいだめ。へんな行動、姿をしていても見て見ぬ振りをする
こと。

暴力をふるわなかったら、それでいいと思うこと。

対人に迷惑かけていなければ、何でも見て見ぬ振りをしておくこと。

家族といるときは、明るく楽しくすること。

本人へ否定はしないこと。

絶対、人の悪口を言わないこと。

心にゆとりを持つこと。距離をおくこと。

魂を取られた様な息子の姿に...!

心の病気をもつ息子と36年間暮らして、今から思えば幼少の頃、「男の子は将来大物になる人は少年時代親をこまらせ、悪い子程大物になる」と思っていました。まさに近所の子供達と比べると手をやかした方です。母親としては将来に期待をして育てて来ました。高校に入学すると同時に学校に行かなくなり、なんだか魂を取られた様な息子の姿に親として情けなく、それが病気になっている事に全然気が付かなく、ただ育て方が間違っていたのではないかと反省する毎日でした。社会人になり、同じ会社には続かなく主人の会社に入社。結局主人の顔をつぶす事になり、なんとか6年間程続き退社。この6年間に社会保険・厚生年金と掛け、勿論病院にかかっていたこともあって後になって役に立っております。

現在は彼自身、心の病気にかかっていると思っていない、思いたくないのが心情かなと、親として思います。彼がいるから色々な人達の出会いが出来たこと。先日も家族会の人達とハローワークに行き就労について勉強して来ました。本人が真剣に働きたいと思っているのであれば色々な方法があることも教えていただき、息子が、心が動いた時アドバイスが出来ます。自分の子供だけでなく心の病を持つ人達がたくさんおられることも知りました。

今年91歳になられた姑のお世話をしながら一生懸命家族を守って暮らしております。息子も最近では朝夕と家の近くを散歩する様になり、今までと違った物を習得している様に思います。

近い将来、皆さんの輪の中で息子も一生懸命に生きて来れる事を期待しております。私も少しでも前向きに会の輪の中でがんばって行こうと決心している昨今です。

心強くなった...わかちあう会(家族会)のサロン

子の病気を知ってから12年になります。

息子は、平成元年 他県へ就職しました。時々帰ってきて頑張っている様子でしたが、平成3年3月、仕事先より夜中に突然の電話があり、調子が悪いのにびっくり致しました。将来の夢へのあせり、不安、人との交流もしんどくなったようです。

その後、自宅に帰って11年以上になりました。いろいろな病院へ親といっしょに行きましたが、薬がきついか薬では治らないとか、服薬も中断したりで入退院を繰り返しておりました。

また、心理療法の本を読み自分で治すと言って、本やCDを買いに出かける時もありますが1人である事が多く、今までの親への不平不満がつのも、態度が暴力的になり落ち着かない毎日でした。

この頃、親は広報で「金曜会・土曜会」(家族会のサロン)を知りとてもしんどかった時でしたが 同じ思いの方々のお話を伺い心強くなりました。

最近では、今までの病院と先生、薬も変わり息子も1人で通院することもあり医療とつながりが出来、看護訪問を月1~2回してもらい、親と本人の生活状況をお話ししています。

まだまだ妄想と、親へのこだわりと反発があり、むずかしいものがあります。

兄弟にも心配かけております。なかなか地域社会とのつながりがなく、将来の事やこれからの課題が多いです。

「ひらりの会」(当事者会)や、作業所で仲間づくりが出来て楽しくしておられる方々は、自分自身を取り戻され、落ち着ける場所を見つけられて大変良い事と思います。

意欲も目的もない日々を過ごす息子...

発症して早や3年目に入ろうとしていますが、36歳の息子は、毎日部屋に、閉じこもり自分の目的のための会話しかなく、たまにこちらから少し外に出て気分転換の散歩でもしたら、と言ってもまったく知らん顔して、無視する始末です。病院へ自分の薬も、もらいに行かないので、親が行っております。

薬の副作用ないし運動不足も加えて、体重も増加の一途をたどっております。アルコール類(ワイン、ビール)は、3日に一度のみたがり、タバコは、1日に2箱出さなかったら、怒り出して何をするか解りません。最近では自分は病気なので、親も文句は云わないと、開きなおりの態度で、意欲も目的もない、日々を過ごしております。

掛かりつけの先生に、たまらずグチをこぼしてはためいきばかりで、先行き不安でたまりません。親の今の心境としては、事情の解っている第三者が、家庭訪問して頂けたら、本人が、何を望んで、将来どうしたいのかが多少なりと

も解るのではと、期待するところです。

現在の症状は、服薬はきっちり出来て、本人の言動に逆らわぬ様にすれば、比較的、落ち着いております。息子の知人がたずねて来たら、玄関で一応は会って、話は聞いております。とにかく、戸外に出てほしい、先ず一步からだと思っておりますが、対処の方法があれば、アドバイスをお願いしたいと思っております。

家族全部が力尽き果てて...！

はからずもこころの病をもつ子どもの母親となりました。

天使のいたずらか、神様のご教示か、その起因は立証されておられません、心の病は科学的な治療の対象であり、現代医学において治療の確立に向かいつつあるように思います。

人類の一定の割合で発症し、遠い昔から世界中に心の病に罹患している人がいますが、まさか自分がその母親になるとは思いもよらないことでした。当初は物理的・精神的にもその衝撃と混乱は大きく、何とか子どもを救いたいという一念だけでしたが、改善の方向に向かわず家族全部が力尽き果てておりました。私自身も溺れかけており、もとの人生には戻れないと悲観的な追いつめられた気持でした。そういう状況から入院をさせる選択をいたしました。

その一連の経過から精神科救急や精神科医療について、また、子どもが退院すると福祉に目がいき、そのあり方は必ずしも本人たちのニーズに添うものではないと感じてまいりました。

これらのことは「わかちあう会」(家族会)に関わりながら気づかされたことでした。そして、子どもが心の病を発症したことや、入院させたことでの挫折感や混乱からの立ち直りのきっかけを得たのも「わかちあう会」からでした。まだ心理的に立ち直れていない部分はあるように思いますが、冷静に子どもへの支援は親としてどうしたらいいかと考えられるまでになりました。

今は情報化の時代です。世界各国における心の病の人に対する施策、(リハビリテーションを含めた)精神医療や福祉の様子を知ることが出来ます。そのことによって、日本におけるこれらの様子が鮮明に浮かび上がります。社会の病理といわれる「心の病」が、その国の文化の、成熟度のバロメーターの1つとするならば、私達は心の病を持つ人の家族として、我が国の文化を体感しています。

それは非常に辛いものです。ほんとうに豊かであるとはどういうことであるかと、切実に思う昨今です。

家族として 安心を贈り続けること

息子は高校に入学して間もなく登校拒否となり、公立病院に入院しました。「息子さんを入院させましたから、すぐ病院へ来て下さい」との学校からの連絡があり、何がなんだか分からないまま、急いで行きますと、そこは精神病院でした。はっきりとした説明もなく、ただ入院が必要と云う事だけで何ヶ月間か病院で過ごすことになりました。主人も私も何の知識もなく病院のいうままに従うしかなかったのです。

それから20年余り、息子と一緒に歩んできました。息子が若いころは、少しでも苦しみから解放されたいと思い、宗教に救いを求めたり、良い医者と聞けば遠くまで出かけて行きました。大学も卒業できて、色々な専門知識も身につけましたが、就職につながらず、薬を飲みながらの生活ですので、短期のアルバイトをするのが精一杯の状態でした。

ある時、わかちあう会（家族会）のことを知り、入会しました。金曜会・土曜会（家族会のサロン）に出席して、随分いろいろと私の気持ちを聞いていただき、助けて頂きました。又専門の講師のお話を聞く機会もあり、勉強になります。

精神疾患によるひきこもりには、家族として、安心を贈り続けること、苦しみを理解し本人に合った個別の工夫を試みることに、不安を送らないようにすることなど頭の中では分かっているにも現実には、どうしてもない壁に突き当たってしまいます。息子の調子の悪い時は、本人も苦しんでおりますが家族も大変です。

他人に助けていただくとうと色々手を尽くしますが本人が、他人を家に来ることを拒否します。気分の良い時は家族との語り合いもあり、やさしくて他の人に気遣いの出来る息子なのです。いつ迄もこの状態で居てほしいと願ったりします。色々大変な事がありますが、これも病気のせいと思い、大きな気持で接しておりますが、何分私共も高齢になり、これで良いのだろうか、何か出来る事があるのではないかと、常に自分自身に問いかけております。

秋晴れや 病む子の眠り まださめず
難病の 我が子 さけびて 散紅葉

こころの病をもつ人と一緒に歩いて

私は当事者の父親です。娘は36歳、10代に症候が見られ、以降20年近い月日が過ぎ去ってしまいました。進学校といわれる高校を卒業、大学受験前後に落ち着かない日々を送っていました。神経科医に相談などしながら、何とか大学卒業、就職しましたが、半年で退社、休養の後バイトを転々、短期・長

期の入院を繰り返しております。

この期間については、克明に私のノートに、揺れ動く娘の様と家族の悩み苦しみが記録されておりますが、あの悲惨な日々をここに表現することは到底できません。

私自身、サラリーマン現役でもあり、娘の苦しみに深く付き合っただけでなかった悔悟の念が強く残ります。当時この病にたいする知識がゼロで、初期症状を軽くみていたことがあるからです。病名も不眠症から自律神経失調症、境界例、非定型精神病そして現在の統合失調症にいたるまで変化したのです。これ程深い永い付き合いになるとは露知らず、娘の周辺の悩みや環境が変われば、そのうち消しゴムで消したように、きれいサッパリと元の生活に戻るんだという誤った思いがあったのが一因です。

発症初期に少しでも知識が、当事者とともにあれば、投薬や治療指導と、まじめに取り組んでおり、また違った生活があったかも知れません。

人生の中で最も輝かしい青春時代、そして恋愛、結婚、育児という女性の幸せを得ることもなく閉ざされた灰色の日々を過ごす娘を見つつ自責の念に耐えられません。

しかし悔やんでみても過去は取り戻せません。私にできることは、同じ病に悩む当事者及び家族、また精神以外の各障害を持ちつつ生きる人達にも、少しでも生活し易い社会を維持していくために尽力することでしょう。また一般市民の方々に、心の病の啓発をはかり、軽症の初期に十分なケアをうけ、上手に踏みとどまってもらいたい、と警鐘を鳴らすことと思っています。

この20年、健全な家庭では得られぬ貴重な体験をさせてもらっている、との考えを持ち始めています。専門職の先生がたのご指導、各種知識層からの講話研修などにより徐々に心理についても知識が広げられました。特筆すべきは夫婦の対話が変わったことです。悩みを共有し話しあうことで夫婦のきずながより深まったと感じます。上昇志向だけの思い上がった生活でしたが、苦しんでいる娘から、人としてもうひとつの生き方を教えられたように思います。娘よ、ゆっくりがんばれ。そしてありがとう。

このまま、ひとり暮らしに慣れていってくれば...

「大丈夫だ。なんとかやっていけそうだ」。この春からひとり暮らしを始めた息子が、1ヶ月が過ぎ、かけてきた電話で言いました。19歳で発病、以後、絶えず幻聴に悩まされて10年目、ひとりで生きていくことに強い意志を感じて送り出しましたが、狭い密室とも言えるワンルームでの生活に、より幻聴の世界が広がるのではないかと不安がいっぱいでした。

発病した時は1日24時間すべてが幻聴の世界に存在し、なにを話しかけても会話にならなかった。投薬治療で幻聴は大幅に減少し、普通の日常生活は送

れるようになった。ただ今でも時々、幻聴に悩まされることがあるようです。

親にとっても「幻聴」を理解するのは大変難しいことでした。聞こえている本人にとっては「まぼろし」ではない、ということを理解はできても、実感として少しでも感じられるようになるには時間がかかりました。幻聴の世界の中でのことなのに、実際に痛みが出たり熱が出たりする様子を見ていて解るようになりました。

「バリバリ働いて生きていきたい」と意欲は十分だが、回数や量が減っているとはいえ通院、投薬をしなければならないのが現実です。これまで喫茶店、書店、遺跡発掘などのアルバイトを行ってきたが、精神科通院歴などの理由で続けられなくなっています。

心の病の治療は投薬とともに取り巻く環境が重要ではないかと考えています。患者と呼ばれる人間でも当たり前存在できる社会、生きているものがすべて共存する社会が望ましいと思いますが、異分子を排除し同一性を求めがちな日本人の風土からしてなかなか難しいと思っています。ただ最近、社会生活を送りながら精神科や心療内科にかかる人が増加し、精神治療に対する特別視が薄らいできていることも確かで、患者が増加していることの問題は別にして、良い傾向にあると思っています。

息子のひとり暮らしも半年が過ぎました。部屋に引きこもってしまうのが怖かったのですが、作業所が存在することで、他の人と話したり仕事をしたりして元気に過ごしています。このままひとり暮らしに慣れていけば、次のステップとしてより広い社会に入っていけるとと思っています。

継続的な薬物療法から～社会人へ

私たち家族が、この約10年間に経験したことについて書いてみたいと思います。

3男である息子は、小学生のころ腎炎を患いました。真っ赤な尿が続き入院生活を経験しました。明るく勉強の好きな少年でした。本人の希望にそって、通学に時間がかかる大阪市内の私立中学、高校に進学しました。健康面を考えれば親の責任を痛感します。親が期待をかけたのも、彼にとって大変なストレスであったと思います。高校生の頃より通っていた教会で洗礼を受けたのも、何か救いを求めたのでしょうか。

大学を卒業し就職、そして東京に赴任しました。年末に会社の上司より「気になる言動があり、親元でカウンセリングを受けたらどうか」という連絡を受けました。帰宅して2～3の病院を受信しましたが、結局、家族療法をすすめる診療所に通うことになりました。薬物療法を受けることなく一時は落ち着いておりましたが、2年余りして粗暴な行動が目立ち、ついに入院治療を受けることになりました。数ヶ月の入院後ずっと薬物療法を受け、落ち着きを取り戻

し、現在は社会人としての自立を目指して作業所に通っています。

発病後10年が経ちましたが、私達夫婦もたくさんの経験をしました。

第1に思いますのは、疾患の原因は多元的といわれており、少しの違いで誰でも発症する可能性があります。決して息子を恥としてはいけない。幼児の頃ずいぶん子育ての喜びを与えてくれました。第2に、寛解して社会人として自立することを信じ、それまでは両親が健康で長生きをし、サポートしてやりたいと思います。そうは言っても限りがあります。

この疾患に対する社会の偏見は減りつつありますが、働く場所が確保できないのが現状です。以前に比べて社会福祉の面も随分、改善されたようです。病をもつ人達が、生きがいのある人生を送れるよう知識を広め、少しでも役にたつ事が出来ないかと考えております。

枚方市内の作業所

必要としてくれる人のためと「お弁当を作りつづけ」お届けしよう！

今から10数年前、精神関係の作業所案内が広報ひらかたで特集されたことがありました。集まった人たち数名がボランティアと一緒に昼食サービスを提供しながらサロンを運営しているとの記事を見て、ふらりと訪ねてみたのが、こころの病をもつ人達との出会うきっかけでした。その後、パート職員として、ランチショップ「陽だまり」、ワークショップ「ちゃぶ」でお昼のお弁当、ひとり暮らし老人の配食サービス等を、失敗を繰り返しながらも働いてきました。

お弁当を配達にでかけるメンバーがポツンともらした「俺がお弁当を届けなかったらあの家、朝から晩まで誰ひとり訪ねてくる人ないと思うわ」の言葉に、自分自身の老い先を気づかされたりしたこともありました。

そして「今日、自分のすることがあり、自分を待ち、自分を必要としてくれる人があり、自分の役割があるという、人間共通の生きがいを求める精神障害者の活動と、それを支援する市民の会です」という、自分の所属する組織の理念を思い出しながら、私達がつくったお弁当を必要とし、待ってくれる人がいるからと、これからもお弁当をお届けしようと思っています。

一緒に語りあえる存在になれば...

「何か長く続けられる仕事はないかな？」以前、知的ハンディをもつ方々と一緒に仕事をしたことがあり、その場所からのつながりで、「陽だまりの会」の存在は知っていました。職安で普通に仕事を探すやり方で、ほとんど前知識のないままに、こころの病をもつ人達と一緒に働くことになりました。

今年5月から週3回、お弁当を作っています。自分自身まだかけだしであるという意味もあって、“支援”しているという意識はありません。職場では一人ひとりに責任があります。ただ、体調を崩されて、なかなか出勤できなくなった時など、「やっぱり各々病気をかかえておられるんだな」と。

以前会社勤めをした時に、急に力ぜで病欠したら、先輩から「担当の仕事を持っているんだから急に休まないで」とこっぴどく叱られたことがあります。それ以降、かなり無理をしながらも出るようになりました。今の職場では、そういう言葉は聞かれません。当事者個々の病歴など、まわりの方々がしっかり把握されているのでしょう。

この病をもつ人達の歩んでこられたご苦労や、今も抱えておられるしんどさは、特別なものであると思います。けれども、共通するところもあるはずです。時間がかかるかもしれませんが、一緒に語りあえる存在になればなと思っています。

こころの病をもつ人と出会って.....この優しさを沢山の人に！！

私が学生の頃は精神保健福祉に関する講義はほとんどなく、その時代の「福祉の花形」といえば老人福祉、児童福祉、障害者福祉でした。障害者福祉といっても、実質は知的障害・身体障害のことで、精神障害を指すものはありませんでした。気が付けば、精神障害、心の病について学習する機会も、知る機会もないまま社会人になっていました。

それから暫くして、縁あってこころの病をもつ人と出会いました。その時、精神障害者の方々への差別も目の当たりにしました。「同じ人間なのに、どうしてこんな扱いを...」と非常に憤りを感じましたが、自分が余りにも無知だったため、周囲に理解を求めることができませんでした。

そして今、こころの病をもつ人と共に仕事をしています。無知な私に色々なことを教えてくれたのは、利用者の方一人ひとりです。皆さんの純粋な優しさに触れる度に、心が洗われる思いです。この優しさを、沢山の方に知っていただきたいと思います。

また、私も皆さんと共に歩み、共に成長していきたいと思っています。

枚方市精神保健福祉推進協議会・ 企画検討部会の委員

「こころの病を生きる」人たちと共に歩いて

私はこれまで38年間、精神科医として生きてきました。公立病院に勤務してきたおかげで、比較的スタッフと時間に恵まれて仕事をすることができました。職業的にかかわりのなかで、いいことができたとき自己満足することがあり、無責任であったり、当事者やご家族の期待を裏切ったりしたこともありました。医師にも施設にも対応力の限界があります。精神科医の成熟とは、対応能力の限界を拡大することなのだと思います。限界を拡大するためには、常に自分の限界を自覚していなければなりません。若い頃にはこれがなかなかできませんでした。

精神科医の仕事は野球のバッターに似ていると思います。こうすれば必ずヒットが打てるという公式はなく、いくつかの基本を学習すれば、あとは自分で技術を磨くしかありません。4番バッターのように、自分の好みのボールを待って好きなように打てる立場に立つ人もいれば、2番バッターのように悪球にも飛びついてバントしなければならない人もいます。

もちろんこれは精神科医の自己中心的な比喻であり、治療関係は投手・打者のような対立競合ではありません。しかし、職業課題に圧倒された精神科医の目には、時に世界がこのように映ることがあるのです。同様に、非情の世界に孤立していると感じていらっしゃる患者さんには、精神科医がミスジャッジをしては退場宣告を乱発する審判のように見えることがあるのかもしれない。

精神科医個人の技術が洗練されても、医療体制や薬物療法がどんなに進歩しても、それが完成することはないと思います。精神障害の現れ方が変化するからです。近年、大阪府立中宮病院（現、精神医療センター）では薬物関連精神障害や人格障害の診療の比重が増え続けています。いわゆる先進国では、どこでも統合失調症の軽症化が指摘されているように、こういう精神障害の表現型の変化は文化の質を反映するものだろうと思います。

統合失調症は「誰もがまっとうに生きられる」とみんなが信じた時代の病気であり、薬物精神障害や人格障害は「誰もが幸福に生きられる」とみんなが信じる時代の病気ではないか、というのが私の直感です。前者は罪悪感を、後者は被害感を核にして症状が形成されます。統合失調症に有効

な薬物治療やケアシステムは薬物精神障害や人格障害にはおおむね無力です。

このようにして、われわれは永遠に新たな課題に挑戦しつづけることになるのだらうと思っています。

より良い安全な医療を提供するために

本院は24時間、救急の患者さんを受けいれています。救急外来を受診される患者さんは突然の発症、受傷あるいは急性増悪などで受診される事が多く、患者さんや家族の動揺が大きく、さらに内診で十分な情報が得られないなどの制約の中で診断と治療が平行して行われることが特徴です。

当院では一次、二次といろいろな種類の救急患者さんが受診されるので、診察や処置は患者さんの緊急度をみて緩急自在の対応が求められています。救急外来の多くは初期救急患者さんです。窓口での対応、医師の対応によっては苦情が寄せられることがあります。

本院では一次、二次の救急を受け入れますので、救急外来であると同時に休日、夜間診察所を兼ねている側面もあります。

こころの病をもつ方が、身体的な色々の症状を訴えて来院されることもあります。その際には患者さんの行動観察や面接を主にしなければなりません。前述のような救急外来の状況下ではそのような対応が困難な時があります。こころの病をもつ人は細織で傷つきやすくその対応が十分でないのが現状です。

頭痛を訴えて来院された時には、精神疾患に付随する症状として頭痛という症状が表れているのかどうか、心理的要因や精神疾患が加わる場合ばかりでなく、頭蓋内出血、腫瘍などの可能性も考慮しておく必要があります。

より良い、安全な医療を提供するために、特に夜間、休日の救急診療に精神科の先生方と連携を密にする事が重要と思います。今後も診療の際には丁寧な言葉を使い、患者さんには親切に対応するように心がけたいと思います。

私の生きていく意味を与えてくれる、毎日の診療

心の病・心の悩みをもつ人と出会う - 開業医である私にとっては、それが毎日の仕事であり、生きていく意味を与えてくれているものです。

診察室では挨拶から始まって、患者さんの抱えている問題を話してもらい、状況をよくするために何かいい方法がないかを共に考えます。それは物の見方の工夫であったり、お薬の出し方の工夫であったり、社会資源の紹介であったりです。なんの解決法も見出せずに、人間として大変な状況に置かれていることへの共感を示すことしか、できないこともしばしばです。

形の上では、医者が患者さんの手助けをすることになっていますが、逆に私の方が患者さんから勇気を与えてもらったり、深いものの見方を教えてもらったりする場合も多いのです。何回かの診察の後に、状況が良くなっていることを話してもらえる時は、本当に嬉しくなります。その上「先生のおかげで...。」というような言葉を頂けたときには、すべての疲れが取れてしまいます。これでは、どちらが治してもらっているのかわかりません。

心の病があるとか無いとか、そんなことで人間同士が引き裂かれてしまうことは、不幸なことです。共に困難な状況を生きる人間として、悩み苦しみ考えること、それが日々心の病・心の悩みをもつ人と出会う私の願いです。

事業の広範化、多角化をめざし「これまで以上の情報発信」を！

30年前、『精神衛生都市宣言』を、その2年後、本協議会を立ち上がらせた当時の関係者、とりわけ当事者の方々およびそれを実践した市当局の熱意には、当時の社会情勢を考えますと敬意を払わずにはおれません。

私自身、当協議会の委員になったのは12、13年前からですが、その間の出来ごととしてまず脳裏に浮かぶのは、名称の変更や独立組織から枚方市社会福祉協議会の傘下の組織になったことでもあります。それよりも協議会の内容が少しずつ、しかも着実に時の流れとともに変化したことです。特に、最初のうちは少なかった、当事者の意見が多く出され、また取り上げられるようになった点です。このことは枚方市の福祉の拠点のラポールひらかたの開設と無関係ではないと思っています。福祉施設の重要性や意義を垣間見た感があります。

協議会はこれまで当事者および一般市民に対する啓発活動、相談活動ならびに種々の支援活動を主たる事業として、多大な成果を上げてきましたが、今後ますます事業の広範化、多角化が予想されます。今まで以上の「情報発信基地」としての機能を発揮することを期待しています。

最後に、30年間、それぞれの時間に本協議会に携わってこられた方々に、心より謝意を贈ります。

たとえ1人でも「心の健康が取りもどせる」手助けが出来れば...

「枚方市精神保健福祉推進協議会」設置30周年に当たり、記念誌を発行されるとのこと、誠に意義深いことと存じます。

私は市内で薬局を開いています。来店されるお客様の相談といえは、「風邪を

ひいた」とか「下痢をした」とかが大多数ですが、近くの小学校から「七夕の教材の笹に毛虫がついている。どうしたらよいか？」とか、淀川の堤防下の学校からは「マムシが出るがどうしたらよいか？」とか、「生徒が消火器をさわって、粉末が飛び散ったがどうしたらよいか？」などの相談も舞い込んできます。

「心の病」に関しては、中学生、高校生の「不登校」や、成人の「ひきこもり」、「アルコール依存症」についてが、多くあり、ラポールひらかた1階の「心の健康相談」の窓口や「断酒会」を紹介しています。

しかしながら、私の店で買物のついでに気軽に悩み事を話しても、いざ「相談窓口」へとなると、なかなか勇気がいるようで、本当に相談窓口へ出向かれる方は少ないように見受けられます。力不足を反省すること、しばしばですが、精神保健福祉推進協議会委員として私ができることは、悩みをきいてあげること、相談窓口を紹介することくらいです。たとえ1人でも、「心の健康を取り戻すことができる」手助けができれば、と願っています。

「人にしてもらいたいと思うことを、人にも...」

そんな社会の創造を目ざして...

枚方市は昭和46年に「精神衛生都市宣言」が制定され、それをふまえて、昭和48年に市民の精神衛生対策の充実を目指して「枚方市精神衛生推進協議会」を設置し、今日まで心の健康の保持と向上についての啓発活動を地域の関係機関と共に展開しています。さらに現在では、病をもつ人々とその家族の組織活動への支援や、専門援助ボランティアグループの活動支援の実践等が展開されています。

地域の一員として大阪枚方YMCAも微力ながらその役割を担っていることの大切さを感じています。

福祉が叫ばれる中、これからの文化、社会の基盤に福祉をすえて土台を築きあげることが大事だと思います。地域社会を、真に市民社会を基盤にした福祉的な社会にかえることができるか、そのために一人ひとりが参画して行かなければなりません。

「人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい」という聖書のことばがあります。地域の人々と共に地域の担い手の一員として、YMCAも豊かな市民社会の創造を目指したいと思います。

「こころの病」...ソフトなことばだけど

落ち着きどころのないことば

「こころの病」というソフトな言い方ではありますが、短い文や言葉ですら意識・感情のありようを示唆するのではないかと考えています。時に自分も使う言葉ではありながら、なにか気持ちの中で落ち着きどころのない言葉に感じられてなりません。

私は精神医学を学んできたわけではありませんので、学術的、専門的なことはわかりませんが、いわゆる「こころの病をもつ人」とラベリングされると、そのことが広がるにしたがって妙な意味づけを伴い、その人自身の（存在の価値、個性ともいいたいしょうか）味が希薄化され、無視されて、ついにはコミュニケーションの対象外に置かれてしまうという事例を多く見てきています。「病」よりも、むしろこの疎外感の方が本人をより苦しめるものになっているのではないかと感じています。

自分は「普通」であり、「健常者」であると確信している人は、この「加害性」をまったくと言っていいほど自覚していないように思われます。「こころの病をもつ」Aさんは、まず「こころの病をもつ」人であって、通じ合いのできない、わたしたちとは違う人なのだ、との感覚が強く刷り込まれてしまっているようにみえます。その感覚を、AさんはあくまでAさんであり、「今は」、時に「こころの病をもって」いる人であるとの認識に変えることができれば、「健常者」自身ももう少し心豊かになれようし、世間ももう少しギクシャクしないで済むようになっていくのではないかと考えます。言葉のみのスローガンとして喧伝されるノーマライゼーションを真に実態化していくために、まず越えるべきわたしたちの課題ではないでしょうか。

枚方市人権を考える市民の会は、「市民のすべてがお互いの人権を尊重し合う町づくりをめざして」草の根としての活動を地道に進めております。人権・差別の問題をすべて人のこころのありように収斂してしまう気はさらさらありませんが、根源的な課題の一つとして述べさせていただきました。

「こころ」のことみんなで考えよう！

地域であたり前に生きる社会を！

私の属している枚方地区保護司会では、毎年7月は「社会を明るくする運動」強化月間です。

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

次代を担う少年を非行から守り、非行に陥った少年の立ち直りを助けるため、地域に理解と協力の輪を広げましょう。・・・と啓発活動や更生のお手伝いをさせていただきます。

更生の処遇を考えると、こんな悩み、病には、こんな協力団体があると知

らされ連携・協力のありがたさがわかります。

この枚方市精神保健福祉推進協議会の30余の構成団体の目的・活動を理解するとき、「こころの病」を自分だけの「殻(から)」に閉じこもらないで、ベストな解決の場が広くひらかれ、用意されているこの会のネットワークが作用していることを知られるとき、自らの悩みを専門的に対処して、解決に導いてくれるはたらきのあるこの会の重要さと、益久の発展と支援の輪がこれからも広がることを期待します。

学校は「心の居場所」しかし、不登校が増加...

学校は、生徒達にとって「心の居場所」としての役割を果たすことが求められています。一人一人が大切にされ、自分の存在感が感じられ、自己実現を図って達成感を味わえる場所だと考えてます。

中学生になって不登校の生徒が大幅に増加する傾向があります。不登校に至った原因は、本人の問題、家族関係、学校の問題といろいろあって複雑に関係し、生じていると思います。本校でも、不登校生徒に対して、担任やクラス友達の働きかけ、養護教諭やスクールカウンセラーの家庭訪問、また外部の相談機関と連携・協力を行って対応に努めていますが、なかなか進展がありません。

かつて不登校であった生徒は、その当時を振り返って、「学校に行っても楽しくないし、友達とのトラブルで元気もなくし、暗い気持ちで一杯で、ズルズルと学校を休むようになってしまった。毎日がとても不安で昼夜逆転の生活を送っていた。学校のことが気になりながらも、休み続けて2ヶ月がすぎ、友達からの手紙や電話があり、家にも訪問してくれてうれしく思い気持ち的に楽になった。...その後学校に行った時、皆がやさしく私を迎えてくれた」。

この生徒は学校に来るようになりましたが、家から出られない生徒もいます。心の不安や葛藤を持って悩んでいても言い出せない、心が開けないもどかしさは、不登校の生徒本人が感じ、つらい思いをしていることでしょう。

一人ひとりの教師が人間味のある温かい雰囲気のある学級や生徒会を育て、魅力ある学習活動を図っていくことが大切であると考えます。どの生徒も生き生きと活動する学校生活を目指せるよう、学校の組織機能の充実と、よい雰囲気作りに努めていきたいと考えています。

子供が元気を取りもどすための第一歩は「安心」。

その場をつくる！

枚方市立教育文化センター内に、不登校児童・生徒のための適応指導教室「ルポ」があり、毎年50人近いこどもたちの申し込みがあります。しかし、この10倍近い数のこどもたちが「ルポ」にも来れず、家に閉じこもっているというのが不登校の実態です。

心理的・情緒的要因で、学校に行きたくても行けないこうしたこどもたちに、「心の居場所」として「ルポ」を提供しているのです。

ここでは、こどもたちが心を癒し、本来持っている元気を取り戻し、自立していくことを援助しています。

心の悩み（心の病）を持っている子供たちが元気を取り戻すための第一歩は「安心」です。

人が「安心」を得るためには、自らの表現を受けとめてもらえることが大切です。表現には、言語表現、文章表現、身体表現、絵画表現、音楽表現等々様々あります。しかし、大きくとらえれば、立っているだけ、座っているだけでも人の表現であり、その人の存在そのものが表現です。

こうした観点から、「ルポ」では、こどもたちの今の状況、あるがままの姿をまるごと受けとめることが私たちスタッフにとっての第一歩だと考えています。このことが、こどもたちの「安心」に繋がり、心を癒し、ひいては心を開いていくこととなります。その結果、こどもたちは、自らの存在を可とし、自尊感情を高め、自信を回復し次への行動のエネルギーを充電していくのです。

たとえ少しづつではあっても、着実に元気を回復していくこうしたこどもたちに接する時、彼らの表現を素直に受けとめていくことの大切さを痛感するとともに、彼らを取り巻く社会や一人ひとりに、表現を受けとめられる力量の高さ、包容力が求められているように思います。

関係機関と連携し、社会復帰への支援を...！

昭和62年に精神保健法が改正されるまでは、精神障害者に対する施策は、医療や保護に関するものが中心であったように思います。この精神保健法の改正により、社会復帰施設の設置を制度化するなど、精神障害者の社会復帰の促進を図ることとなりました。

平成5年の「障害者基本法」の施行により精神障害者も、知的・身体障害者と同様「長期にわたり日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける障害者であって福祉的援助の対象」と規定されました。

続いて平成6年に地域保健法が成立し、それら法改正を受けて、平成7年に「精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律（通称：精神保健福祉法）」が施行され、従来の保健医療・社会復帰施策に加え、精神障害者がノーマライゼー

ションの理念の基に、地域で自立生活が送れるようにするための、福祉的援助の充実を図ることとされました。

さらに平成 11 年 6 月には、精神障害者の人権に配慮した精神医療の確保や市長村による在宅福祉事業などを主な改正内容とする「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律等の一部を改正する法律」が公布されました。さらに市長村を実施主体とする在宅福祉事業については平成 14 年 4 月から実施されています。

このことにより在宅福祉サービスでは、従来のグループホームに加え精神障害をもつ人で、知的障害者や高齢者と同様に生活能力が不十分な方を支援するためのホームヘルプサービスとショートステイサービスが追加されました。また、通院医療費公費負担の申請などの窓口が保健所から市長村に移管されました。

また、保健所では、精神保健相談や訪問指導といった精神保健サービスの実施機関として引き続き業務を行うことになっています。今後も市町村や福祉関係機関と連携し社会復帰の促進をしていく必要があると思います。

孤独な青少年の伴走者として「思春期の相談から」

高校生の不登校の A 君との出会いを述べることから、思春期のこころの相談の一端をご紹介します。

A 君は高校 1 年の 2 学期、体育祭が終わる頃から学校を欠席がちになりました。3 学期に入ってからはずっと登校できなくなりました。担任の先生の紹介で最初はお母さんだけが相談に来所されました。お母さんが理解している A 君の不登校の契機は次のようなものでした。

A 君は小学生の頃から友達が少なく、友達から誘われないと遊びに行けない傾向がありました。高校に入学してから、たまたま席が隣同士になった級友に誘われるままに陸上部に入部しました。その級友はクラスでも口数が少なく孤立していました。その級友同様 A 君も「陸上部はオタクが多いなあ。」と口の悪い他の級友から揶揄されることがあったそうです。

発熱もしないのに登校できないことに父親は苛立ちを覚えて、「学校より社会はもっと厳しい」と叱りつけました。また、母親も自分の育て方が悪かったのではないかと自分自身を責めていました。青少年相談は本人と会えないので保護者の相談から始めます。

両親の混乱がおさまってくると A 君も外出は出来ないけれども自分の部屋から出てきて家族と一緒に食事をとったりするようになりました。その頃に家庭訪問をして A 君とやっと会うことができました。家庭訪問を繰り返しながら、不登校の青少年のグループへの参加の誘いかけをし、3 回目の誘いかけで参加できるようになりました。現在、A 君は進路変更をして別の高校に登校してい

ます。

不登校相談も他の思春期・青年期の問題と同様に成長の過程で積み残してきた課題を青少年自身が自力で解決を迫られる事態であると思います。孤独な営みを強いられる青少年の伴走者としての役割が青少年相談では大切であると思っています。

予防活動や偏見・差別をなくすには...小学生からの対策を！

枚方市内在中で、何らかの形でこころの病をもち、通院・服薬している方、及び通院の必要性があるにもかかわらずされていない方を加えた総数は、一体どのくらいなのでしょう。正確にはわかりませんが、仮に7千人いると仮定しましょう(注1)。

翻って現在の枚方市内にある、こころの病気をもつ方たちが利用できる代表的な社会資源を考えてみます。施設関係では社会復帰施設が9あります。内訳は、小規模通所授産施設が7、通所授産施設1、地域生活支援センター1です。その他グループホームが6、当事者組織が1、病院大規模デイケアが2ヶ所あります。

この数字を見るとかなり利用できる資源が多いように感じますが、これらの資源を実際に利用できている人たちの数は6百人足らずでしかありません(注2)。また生活訓練施設が枚方にはないため、当然のようにショートステイも他市の病院にある生活訓練施設を利用しなければなりません。福祉ホームもなければ、福祉工場は既に府内に1ヶ所あるため、まず将来的にも設置は考えられません。

精神障害者の就労を、相談から職業訓練、就労後のフォローまでトータルに支援する機関がないのは枚方に限らず全国同じ状況であり、今後の課題でもあります。

また当事者も当たり前のようにならぬように高齢化していくため、中高年対策も急がれます。さらには偏見や差別といった人々の意識に関わる問題も、一朝一夕には解決できません。

もちろん全国レベルで見ると、枚方市の精神保健福祉は決して遅れているとも言えません。精神保健福祉の専門職を配置している市町村は全国の37%に過ぎず、さらに専従者の中で精神保健福祉士の有資格者は25%である...(注3) という状況の中で、枚方市では精神保健福祉士が民間委託という形ではありますが、窓口で相談を受けています。

居宅支援事業も昨年度から実施しています。さらには前述した資源の数は全国的に見ても、むしろ多いほうでしょう。しかし、かといって、『精神衛生都市宣言』を行った枚方の精神保健福祉状況は決して充実しているとは言えないと思います。

枚方市精神保健福祉推進協議会の企画検討部会では、枚方における精神保健福祉の課題を集約して、できることから着手しつつある段階です。現在は予防の観点から、また障害に対する偏見や差別のない暮らしやすい枚方という街になればとの思いで、小学校や中学校に対して何らかの取り組みをしていこうとしている過程です。

(注 1)...「府下精神障害者推計数～大阪府：平成 15 年 3 月 31 日現在」によると、枚方市在の入院・通院患者合計数は推計 5,447 人。

(注 2)...内訳：通所授産 20 人、小規模通所授産 1 ヶ所あたり 30 名、支援センター 100 人（施設利用との重複は除く）デイケア中宮病院 90 人、関西記念病院 150 人、当事者会 10 人（施設利用重複者は除く）として計算。

(注 3)...「全国の市町村担当窓口・専任職員配置状況について」千葉善文他～Review no.46：精神障害者社会復帰促進センター。

難しい「精神のボランティア活動」について考える

枚方市は、昭和 46 年に『精神衛生都市宣言』を市議会で可決し、昭和 48 年に「枚方市精神衛生推進協議会」を設置し、会の名称も「枚方市精神保健福祉推進協議会」と改め今日に至っています。

この経過だけをみても、関係者をはじめ多くの人達が試行錯誤を重ねながらも、一定の方向をみだして、精神保健福祉の問題に取り組んできた様子が想像できるのではないかと思います。

このような流れの中で平成 11 年 5 月には、「わかちあう会」(家族会)が立ち上がり、更に平成 13 年 4 月には「ひらりの会」(当事者会)ができました。

期せずして同年 5 月にボランティアグループ「あかり」が結成されました。

当初、会員数は 20 人前後で、なんとか活動できる最小限の人数は確保できるように思えました。しかしその後、会員の出入りがかなりあり、現在、実質的に要請があっても直ちに感じられるのは数名にすぎません。それぞれ仕事の都合で常時活動に参加することが出来ないからです。

しかし、ここで強制してしまえばボランティア活動はなりたちません。あくまでも自分の意志が活動の原点です。非常に難しい取りくみだと思えますが、乗り越えていかなければならない課題だと思っています。

また、国も地方自治体も精神保健福祉の充実をめざして動いています。今後も法律や施設面ではかなり期待が持てると思います。

しかし、このような施設面の対策が進めば、心に障害を持っている人達に対する差別や偏見は無くなるのでしょうか。

1 例をあげて考えてみます。「あかり」が結成された直後の 6 月 8 日に大阪教

育大附属池田小の乱入殺傷事件が occurred.

事件後、「大阪」精神医療人権センターへ数多くの中傷の電話が入りました。また、大阪府北部にある作業所では、事件後複数の通所者が外出恐怖症になり、病院にすら行けなくなりました。

これに対して全国家族会の事務局長は、「事件で落ちこんだ障害者は多く、泣きながら電話してくる家族もいる。容疑者は幼い子どもたちの命を奪うと同時に、精神障害者に対する偏見助長という大きな罪も犯した」と憤っています。私達も、全ての人達の人権を守るという視点を常に忘れないように、これからもささやかな活動を進めていきたいと思っています。

- 『恕の精神』をもって - やさしさと思いやりを...

私は、人間にとって大切なところの原点は「やさしさと思いやり」にあると思っています。

人間は合理的であったり、きわめて非合理的であったりもします。自己中心的に物事を考えやすく、また人間関係がギクシャクしたり、争いになったりし、良くない結果をもたらすことも多いものです。そんな時、自らの言動にブレーキをかけ、潤滑油の役割をしてくれるのは、理性とともにこの「やさしさと思いやり」であると信じています。

人を思いやる心は「恕の精神」であり福祉の心だと私は考えます。「恕」の字体は「如」と「心」とで構成され、「如」は女偏に口、「女」は女性、創造するもの、川の流れのように豊かに生きる、全てを抱擁する安らかな世界、例えば「如来」は、「如」が「来る」で「仏様になる」という意味になります。「口」は「器」で「神に捧げる器」、「神の意思を伝える」意味と解釈されています。

このことから「恕」の意味を「事物をありのままに受け入れる、無の心で相手を思いやり、やさしく抱擁すること」、「自分と相手が一つの心で結ばれる。そこには主観も客観もない全てを超越した世界」、「知と情」を一致させる厳しい繰り返しの過程」と理解しています。

人間は言うまでもなく完全ではあり得ず、悟ることも難しく、各人相応に成長し、成長のしかたは各人の環境や資質によって異なります。またこの成長の過程で心を病んでしまう場合もあります。人間の心の動きは様々です。この人間への真の覚知が「恕」につながっていくものと考えています。

では、自分を顧みて「恕の精神を持ちうるか」と問われると、「いいえ、とても遠い存在です」とお答えするしかありません。例えば精神を病んだ方が私自身や他人を傷つけたり、物を破壊しているのをみて“病気のなせるわざ”として冷静かつ客観的な姿勢を持ちながら、「恕の精神」をもって対応することはなかなかできません。

弱者いじめを目にすると怒りますし、2年前、附属池田小の殺傷事件では深

い悲しみを覚え、ニューヨークの「貿易センタービルテロ事件」をみると人類への挑戦であると、とめどもなくこみあげてくる怒りと悲しみの情動を自己覚知させられるからです。

「怒の精神」は、もしかして凡人ではもち得ない特殊な人のみがもち得るものであるならば、それは無駄なことの意味のないことのように思いがちですが、その理想に至るのは、困難なことであってもこの「求める心」が大切であると考えます。

保健所の様々な活動の基本理念に「怒の精神」をもつてのぞみ、保健所が、家庭・地域・関係機関をつなぐ潤滑油になればと思っています。最後に枚方市精神保健福祉推進協議会が記念すべき30周年を迎えるこの年に委員として就任させていただいたことは、私にとってこの上ない喜びです。

こころの病をもつ人と一緒に歩いて

枚方市精神保健福祉推進協議会30周年おめでとうございます。この枚方という土地で30年間、地域の精神保健福祉の推進にひたすら取り組まれ、枚方市を大阪府下でも指折りの精神保健福祉の先進市とされた、貴協議会歴代の役員・会員・協議会委員・事務局の方々に敬意を表したいと思います。

私が精神保健福祉相談員（当時は精神衛生相談員）として保健所に配属されて今年で30年になりますので、その年月の長さが実感できます。

私が府に就職した30年前は、こころの病をもつ人を地域で支援するシステムがありませんでした。病気が良くなって退院しても、昼間行く所がありません。保健所で週1日グループワークを実施してはいましたが、何もない中、せめて昼間いつでも行ける場所が欲しい、作業所が欲しいと転勤する先々で切実に思いました。

精神障害が難しい障害なのではなく、生活を支援するものがないことが、精神障害を難しいものになっている一面がある...、そう考えて今も仕事を続けています。

病をもつ人自らがPRされてきたことが大きく影響して、こころの病に対する見方も変わってきました。また、昼間いつでも行ける場所（作業所や小規模受産施設等）だけでなく、在宅生活そのものを支援するホームヘルパーの派遣制度や生活支援センター等、ここ数年でこころの病をもつ人を取りまく状況は大きく進んできました。しかし、まだまだ充分ではありません。

このような状況の中で、精神保健福祉推進協議会の役割は今後さらに重要で、貴会の今後ますますのご発展を願うとともに、私も企画検討部会の一員としてこころの病をもつ人の住みやすい地域づくりのためにがんばりたいと思います。

「枚方市精神保健福祉推進協議会」30周年記念事業

実行委員会 委員名簿

(期間：H15年6月3日～事業終了まで)

[H15.9現在]

役職名	氏名	所 属	備 考	
委員長	児島 進子	枚方市精神保健福祉推進協議会 委員	わかちあう会	
副委員長	水木 秀一	"	ひらりの会	
副委員長	辻 史生	" 企画検討部会 部会員	やなぎ会	
	奥村 昭	枚方市精神保健福祉推進協議会 委員	さくら会 家族会	
	石川 泰代	"	フォレスト倶楽部	
	高畑 敬一	"	社会福祉協議会	9.14～
	宮口 章男	"	校区福祉委員会協議会	
	山口 花枝	"	民生委員児童委員協議会	9.14～
	片桐 理	"	教育委員会	
	上月 栄一	" 企画検討部会 部会員	ひらりの会	
	横山 淳二	"	医師会	
	土井 千恵	"	陽だまりの会	
	中川 直子	"	保健所(地域保健課)	
	山田 雅之	"	枚方市(障害福祉室)	

	小西富美子	枚方市精神保健福祉推進協議会 委員	社会福祉協議会	6/3～7/6
	狩野 光信	"	民生委員児童委員協議会	6/3～8/25

【枚方市精神保健福祉推進協議会・構成団体】

さくら会家族会 / 枚方市精神障害者を持つ家族会 やなぎ会 / 心に障害(病)をもつ者の家族の会 わかちあう会 / NPO 陽だまりの会 / 障害者の自立を進める会 フォレスト倶楽部 / 大阪府立精神医療センター家族会 / 枚方断酒会 / 枚方市身体障害者福祉会 / 枚方手をつなぐ親の会 / 枚方市精神障害者クラブ ひらりの会 / 大阪府立精神医療センター / 大阪府立松心園 / 市立枚方市民病院 / 東香里病院 / 星ヶ丘厚生年金病院 / 関西記念病院 / 枚方市医師会 / 枚方市歯科医師会 / 枚方市薬剤師会 / 枚方市社会福祉協議会 / 枚方市校区福祉委員会協議会 / 大阪枚方YMCA / 枚方市人権を考える市民の会 / 枚方市民生委員児童委員協議会 / 枚方地区保護司会 / 北大阪商工会議所 / 枚方寝屋川消防組合消防本部 / 枚方市福祉保健部 / 枚方市立中学校校長会 / 枚方市教育委員会 / 枚方公共職業安定所 / 大阪府枚方警察署 / 大阪府枚方府民健康プラザ / 大阪府寝屋川子ども家庭センター / 学識経験者(大阪府立大学)

編集後記

昭和48年からの枚方市精神保健福祉推進協議会の活動を網羅し、記述することには、非常に難しいものがありました。精神保健に関する法律が短期間にいくども改正されてきたことや、枚方における組織形態が目まぐるしく変化してきたことも、その理由のひとつだと思われます。

また、日常多忙な中、多くの当事者や家族、関係者の皆様方から文章を寄せて頂きました。書き記すことについて「辛かった。苦しかった。今だから書けた。絶対に名前は書かないで。心の問題を書くことはこんなに大変だとは」など、いろいろな声が寄せられました。

でも、いままで誰にも見えなかった、こんなにたくさんの『気持ち』が文字として残ることになりました。文章の形態や、文字数の関係から一部修正させて頂いたところもありますが、何とぞご容赦頂きたいと思います。

また、記念誌に挿入するイラストも複数の方から、お寄せ頂きましたので、適切な部分に活用させて頂きます。ありがとうございました。

皆様方の多大なご協力ご支援、本当にありがとうございました。枚方市精神保健福祉推進協議会はこれからも、その時代に即応して広く、深く活動を続けて行きたいと思います。何とぞ末永くご支援の程、よろしくお願い致します。

枚方市精神保健福祉推進協議会設置30周年記念誌

発行 「枚方市精神保健福祉推進協議会」

30周年記念事業 実行委員会

事務局 枚方市精神保健福祉推進協議会

〒573-1191

枚方市新町2丁目1番35号 枚方市総合福祉会館

枚方市社会福祉協議会内 072(843)2882