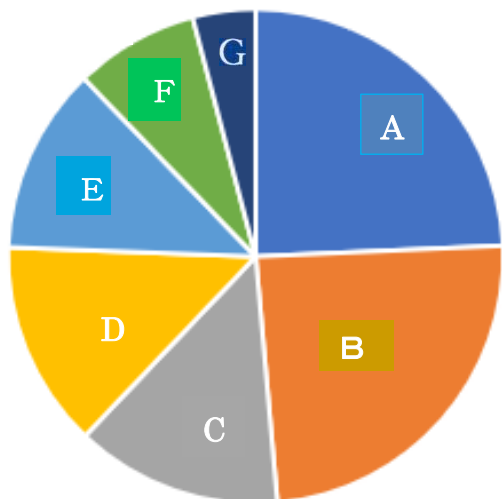


- A 支援について情報が得られる (24.7)
- B 悩みを分かち合える(24.7)
- C 友だちができた(14.3)
- D 病気の理解が進んだ(12.9)
- E 行政に声が届けられる(11.7)
- F 当事者の声が聞けた(7.8)
- G 当事者である家族との関係が改善した(3.9)

*数字はパーセント



寧にわたりやすく指導して欲しい」行政には「のぞみ会の定例会に参加して欲しい」など多数の意見が寄せられました。

き方等丁寧には「書き方等丁寧にわたりやすく指導して欲しい」行政には「のぞみ会の定例会に参加して欲しい」など多数の意見が寄せられました。また各種要望について聞いたところ、書類の提出先には「書きたるは精神障がい者が抱える家族の会です。一九八五年、当時の秦野保健所家族教室に集まった家族が中心になって、発足しました。名称は将来に明るい希望を託して「のぞみ会」と名付けたと聞いています。当時は今と比べて、精神障がいに対する理解が無い時代、社会資源も限られていた時代です。会の立ち上げには相当な苦労があったことと思います。先輩たちの願いを繋いでいこうと思います。現在会員は二十数名です。じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)の中でも少人数の家族会です。市外在住の方も在籍しています。月一回の定例会には、毎回十数名が集まり、体験を共有します。

入会して良かったことは……情報と悩みの分かち合い

二〇二一年四月会員アンケートの結果が発表されました。その結果、入会してよかったこととして挙げられたことのトップは「支援について情報が得られる」と「悩みを分かち合える」が同率で並びました。次いで

「友だちができた」「病気の理解が進んだ」「行政に声が届けられる」と続きました。さらに「当事者の声が聞けた」と続き、最後が「当事者である家族との関係が改善した」でしたが、これには「(少なくとも)残念だった」という会員家族の声も聞かれました。

また各種要望について聞いたところ、書類の提出先には「書いたるは精神障がい者が抱える家族の会です。一九八五年、当時の秦野保健所家族教室に集まった家族が中心になって、発足しました。名称は将来に明るい希望を託して「のぞみ会」と名付けたと聞いています。当時は今と比べて、精神障がいに対する理解が無い時代、社会資源も限られていた時代です。会の立ち上げには相当な苦労があったことと思います。先輩たちの願いを繋いでいこうと思います。現在会員は二十数名です。じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)の中でも少人数の家族会です。市外在住の方も在籍しています。月一回の定例会には、毎回十数名が集まり、体験を共有します。

のぞみ会会報

創刊号

2021. 8. 14

〒257-0054

秦野市緑町 16-3

秦野市保健福祉

センター

団体事務室

秦野精神保健

福祉家族会

のぞみ会

印刷 社会福祉法人
常成福祉会
秦野ワークセンター

会長から皆さんへ



石川ひとみ

私たちは精神障がい者を抱える家族の会です。一九八五年、当時の秦野保健所家族教室に集まった家族が中心になって、発足しました。名称は将来に明るい希望を託して「のぞみ会」と名付けたと聞いています。当時は今と比べて、精神障がいに対する理解が無い時代、社会資源も限られていた時代です。会の立ち上げには相当な苦労があったことと思います。先輩たちの願いを繋いでいこうと思います。現在会員は二十数名です。じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)の中でも少人数の家族会です。市外在住の方も在籍しています。月一回の定例会には、毎回十数名が集まり、体験を共有します。

失敗談、上手いかなかった話が、参考になります。「そうだよ。うちも同じだよ。今度は言い方をかえてみようかな」。精神疾患についての学びの場になっています。最後は少し気分がすっきりして、「また来月」と笑顔で散会となりました。

私たちは医療者でも精神保健福祉士でもありませんが、お話を聞くことで心が軽くなると信じています。「自分と同じ立場の人が目の前にいる」ことを大事にして活動をしています。会員同士が社会資源や支援に

- 目次
- P2 家族の声
 - P3 ピアサポーターから学ぼう
 - P4 心の病がわかる本 似顔絵 作者は、元特別支援学校にお勤めの木村美穂子さんです。

ついで情報を交換する場にもなっています。

精神疾患をもつ当事者が地域で安心して暮らすためには、障がいに対する正しい理解が必要です。家族会から情報を発信し、地域や行政に働きかけて、当事者や家族が孤立することなく暮らせるように活動を継続していきます。障がいの有無に関わらず、皆が安心して暮らせる「地域共生社会の実現」にのぞみ会も貢献していきたいと思えます。まずは、「家族が元気に自分の人生を生きていきましよう」



家族の声

息子に送るエール

息子は病気になつて二十数年が経



ち、苦難や悲しみを乗り越えて目に見えないステイグマや不条理を感じながら、約十五年、グループホームで一人暮らしをしています。が、それらに負けず、地道にコツコツと生きていつて欲しいと願いつついつも、エールを送っています。息子が秦野の豊かな自然と環境に恵まれた幸せ、そして私も秦野の家族会の人達に巡り合えた幸せを思うと、今迄生きてきて良かったと思っております。

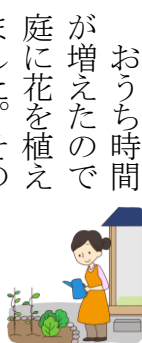
毎年会員の方の主催のコンサートがコロナ禍であっても、昨年も開かれ、ピアノや二胡とテノールのデュオの名曲の数々は、心に響き、楽しい時間を過ごしました。主人も尺八で今「いつも何度でも」「追憶」「アランフエス協奏曲」等練習し、私も五年ぶりにお箏を弾き始め、改めて音楽の楽しさを実感し、癒やされています。

昨年上映された「おらおらでひとりいぐも」は「自然の移り変わりの中で自由

で自立して生きていく事が幸せであり、輝きを増す」という、すばらしい映画で若竹千佐子さんの原作も読み深い感銘を受けました。主人公のように、たとえ夫に先立たれようとも、一人で生きていく勇気を頂いたように思いました。

(M・K)

花を楽しむ日々



おうち時間が増えたので庭に花を植えました。その

晩から虫にかじられ柔らかい葉がギザギザになりました。よく見ると、ナメクジならぬ、カタツムリのしわざ。それも、一ミリぐらいの赤ちやんがいっぱいでした。かわいそうですが駆除し、マイマイにバイバイしました。おかげで花がたくさん咲いて、目を楽しませてくれます。もうすぐ梅雨入りです。次は何を植えようか、店先で思案する日々です。(たまねぎ)

らっきょうの思い出



私の唯一自

慢出来ることは食物に好き嫌いが無いことだろ

う。だが、少し構

えてから口にするものは、らっきょうだ。子供だった頃の思い出があるからだ。

小学生の時には北海道に住んでいた。私は確か小学一年生の時だったと記憶している。初夏のある日、学校から帰ったら母がいない。お腹が空いているのに、おやつも見当たらない。食器棚の中にならっきょうの入っている小鉢を見つけ、摘まんで見ると、スツキリした味、コリコリした食感が、なかなか美味しく、つい数个食べてしまった。ところが、気持ち悪くなり腹痛までして来た。丁度母が帰宅し、近所の病院に連れて行かれた。若い女医さんが診察してくれ、「大丈夫よ、少し急いで食べすぎたのかも、カルテに、らっきょう

の食べすぎって、書いちゃおっかなー」と冗談も交え、ニコニコ対応してくれた。その女医さんには、髪の毛が一本も無かった。なかなか美人でスタイルもいい人なのに。今なら、かつらなどでカバーすることも出来るが、何しろ六十年くらい前のことだ。子供心にも、この先生がこんなに優しいのは自分にも病気があるからだろうと納得した。半世紀以上の歳月が過ぎた今でも、らっきょうを食べるたびハンデイに負けず、笑顔を絶やさずにしつかりと生きていた、あの先生を思い出す。甘酸っぱい味を噛み締めるたびに頑張らなくちゃ、と背中を押されるような思いがする。

(加藤晶子)



ピアサポーターから学ぼう

のぞみ会では毎年定期総

会後に講演会を開いていま

す。今年度は、一般社団法人

秦野市地域生活支援推進

機構(ばれつと・はだの)

の協力のもと、ピアサポ

ーターの養成講座を修了した

当事者をお招きし、体験を

報告していただきました。

ピアサポーターとは、自ら

が障がいを持ちながら、仲

間としてかわり、相談な

どに応じてくださる方のこ

とです。今回は四人のピア

サポーターが体験を発表し

父との二人暮らしになり、

家事を担当しました。父か

ら「ぶらぶらししないで仕事

をしろ」と言われ、プチャ

出をし、冷却期間を置きま

した。三度目の入院で、デ

イケアと障害年金を知りま

した。デイケアが好きにな

りました。その後、父も亡

くなり一人暮らしです。病

気で苦しんでいるとき、家

族は黙って見守っていて欲

しいです。また、親にも息

抜きが必要だと思えます。

母は難聴で、ほかの病気も

から平成二十四年から傾聴

と思いやりの心でピア活動

をしています。

Cさん 子どもに任せて

二十三歳で発病し家族の支

えで病状が回復しました。

家族との関係はよいと思

います。友だち関係は多くあ

りません。周囲の目が気に

なりません。情緒不安定で自

責の念があります。ことば

がきついと心がえぐられて

いきます。ストレスが高じ

ると再発し、行動の異常が

出ます。母は病気への理解

ずテンションが高くなり、

入院。双極性感情障害と診

断され大学を中退し、自宅

で引きこもりました。その

後、デイケアを利用、一人

暮らしをして、自分は父親

と違う人間だと思えるよう

になり、受け流せるように

なりました。今は、また実

家で暮らしています。

(母親の話) 家族が不仲

となり「いつになったら」と

不安になりました。同じ

状況のママ友が支えになり

ました。息子が、デイケア

により、規則正しい生活が

送れ、仲間との交流ができ

ました。本人は、デイケア

について話をよくしてくれ

ました。デイケアが居場所

になったし、家族と離れる

ことも必要だと思えます。

それに、デイケアには家族

会もありました。一人暮らし

しをするにあたっては、体

調の変化が見られないか不

安がありました。デイケ

アスタッフのサポートがあ

り、身の回りのことが、で

きるようになりました。父

母が亡くなり、弟も独立し

ずに見守ってくれました。

母が亡くなり、弟も独立し

ずに見守ってくれました。

Aさん 親との距離感

三〇年前に統合失調症を発

症しました。「なぜ自分が

こんな目に」と悩みました

が、両親と弟は何も言わず

に見守ってくれました。仕

事に復帰し、一人暮らしを

Bさん 思いやりの心で

母は難聴で、ほかの病気も

あり、半年に一回の通院に

付き添っています。弟は知

的障がいがあり、てんかん

発作もありました。自分は

就職しましたが、母と弟の

Dさんは親子で発表

VTRを使って親子での対

談形式で発表してください

ました。高三でうつ症状と

なり、大学へは十九歳で入

学。一人暮らしで薬を飲ま

ずテンションが高くなり、

入院。双極性感情障害と診

断され大学を中退し、自宅

で引きこもりました。その

後、デイケアを利用、一人

暮らしをして、自分は父親

と違う人間だと思えるよう

になり、受け流せるように

なりました。今は、また実

家で暮らしています。

母が亡くなり、弟も独立し

参加者の感想から

◇ピアサポーターさんのい

きいきとした表情と活躍が

見られてうれしかった。◇

「自分がなりたくてなった

病気ではない」の言葉が心

に残りました。◇赤裸々な

体験談を話すことで誰かの

お役に立つという仕事の重

要性を感じました。



心の病がわかる本

心の病を持ったひとに寄り添うために参考になる本をいくつか紹介します。



①「精神病」
笠原嘉著
岩波新書

この本は二十三年前に出版された本ですが(この当時はまだ統合失調症は精神分裂病と呼ばれていました)内容的には少しも古びていない、示唆に富む本です。

著者は長年統合失調症の治療に携わり研究してきました。症状や経過、原因、治療法から社会復帰、医療体制、福祉の面について具体的に分かりやすく書かれています。当事者に対する温かい眼差しも感じられます。最後の方の統合失調症になり優れた作品を残した人や精神科医師に学問上のヒントを与えた統合失調症

患者の話、「家人への十二のアドバイス」もとても心に響くものがありました。



②「マンガでわかる統合失調症」
中村ユキ著
日本評論社



③「マンガでわかる統合失調症 家族の対応編」
高森信子監修

苦手な人にお勧めする二冊です。二冊とも中村ユキさんのマンガでわかりやすく統合失調症の症状や治療の仕方が書かれています。

②は精神病理学者で日本統合失調症学会会長の福田正人さんと当事者のみなさんが監修しています。体験談も沢山入っていて当事者にはもちろん誰にとっても分かりやすいです。発症から精神科通院、回復までの道筋が描かれています。③は家族会等で当事者や家族のためのSST(社会生活

技能訓練)リーダーとして活躍中の高森信子さんが、原案と監修をしています。

統合失調症当事者の気持ちを理解して回復力を高める接し方、サポートの方法などがとても分かりやすく描かれています。

二冊のマンガを描かれている中村ユキさんは自身も四歳の時母親が統合失調症になり、家族として三十六年間共に過ごした漫画家です。ユーモアもあり具体的にとても読みやすいです。



④「人は人を浴びて人になる」
夏苺郁子著
ライフサイエンス社



⑤「もうひとつの心病む母が遺してくれたもの」
夏苺郁子著
日本評論社

④⑤とも精神科医の夏苺郁子さんが著者です。夏苺さんは重い精神の病気になった母親に育てられ、自身も青年期に精神科の患者に

なります。二度も自殺を図りどん底を経験します。薬は服用しましたが、それ以上に彼女に寄り添い導いてくれた人達によって救われ回復していきます。

④の前書きで夏苺さんはこう言っています。ある患者さんから「夏苺さんの人生で一番助けになったのは何ですか」と聞かれたことがあります。

その時は「それは薬でも医者でもありません。人との関係です。」と答えました。

人から受けた悲しみや、人との関係で生まれた憎しみ、虚無感はやはり「人との関係」によって修復されていくと思います。

夏苺さんは人生の要所要所で、人生を切り拓いていくに際して、良きアドバイスを与えてもらえる人々に出合えて本当に良かったと思います。⑤は夏苺さん自身(連続ピストル射殺犯)の統合失調症だった姉セツさんの事もからめて「家族と



⑥「親なき後に備える」
「こころの元気十」編著

だれしも親亡き後の事を考えると不安ですね。この本は認定NPO法人コンボの出している「こころの元気十」で親亡き後の特集を組んできて、それを一冊の本にまとめた。親が亡くなった方達の体験談、親亡き後に備えて具体的にしたら良いことをわかりやすく実践的に書かれています。

(松山玲子)

編纂後記

「のぞみ會だより」は一九八六年から一九九三年発行号までが残っています。その後雑誌を発行できず幸いです。(編集担当 八木圭一)