

2πr通信 (2025年 2月号) R7/2/8 海老名精神保健福祉促会「2πr」

1/11の新年会には16名の参加予定でしたが、インフルエンザに罹ったり、体調を崩された方がいて結局11名の参加でした。美味しいお弁当を頂きながら自由にお話していただきましたが、病気の家族の病状について深刻な悩み事もいくつか出て、穏やかなお正月を過ごせなかった方もいたのだと、改めて家族の心労について考えさせられました。



[報告]

*1/28 (火) 10:00~12:00 海老名市福祉講演会 市役所 401 (全参加者 83名、内2πr 9名)
「障害のある人の親あるあいだの準備」 講師 渡部 伸 氏 参加者の報告を聴きましょう。

*2/4 (火) 10:00~12:00 じんかれん研修会 (講演会) 県民センター304 会議室
「良い支援のために ~ そもそもから整理する相談支援 ~」
講師 湘南精神保健福祉士事務所 代表 長見 英知 氏

◎13:00~14:00の理事会にはKさんの代わりに、Sさん、Uさんが出席してくださいました。

*お勧め映画 1/24 (金) ~2/6 (木) 『どうすればよかったか』 厚木 kiki にて 話題作です!
ドキュメンタリー監督の藤野知明が、統合失調症の症状が現れた姉と、彼女を精神科の受診から遠ざけた両親の姿を20年にわたって自ら記録したドキュメンタリー。

*市への要望書への、市よりの「回答」

・24年夏、連合会よりほかの障がい者団体とともに提出した要望書への回答です。 [回覧します。](#)

[予定]

第5回オープンダイアログ学習会 2/8 (土) 13:00~15:30 福祉会館第1会議室
講師: 渡邊晴美氏・福士浩氏

講師コメント:

これまでの学習会では、どなたかの心配事をお聞きしてきましたが、今回は息子さんとの関係性において『希望の光』を感じ、ご自身が少し楽になられたお話を伺います。それを聴いて心に響いたことを皆さんと分かち合うことで、いろいろな感じ方を味わい、ご自身とも対話して頂けたらいいと思います。



*2/11 (火) 「イオン黄色レシートキャンペーン」レシートを2πrポストへお願い (1%還元)

*2/15 (土) 10:00~12:00 有志によるオープンダイアログ学習会 福祉会館第3会議室

*3/1 (土) 午後1:00~ 福祉会館 つばささん開催「精神保健ボランティア養成講座」
2πrのAさんが『家族の思い』をお話します。時間のある方は御参加、ご声援をお願いします。

*3/15 (土) 10:00~12:00 有志によるオープンダイアログ学習会 福祉会館第1会議室

*3/27 (木) 13:30~15:30 [菜の花サロン](#) 福祉会館2F和室
~悩みを吐き出し、分かち合いましょ。家族や当事者、どなたでも参加できます~

3月定例会 3/8(土) 13:00~15:30 福祉会館 第1会議室

低空飛行で生き抜いて



* 3粒の丸薬

「沢山の人に囲まれて痛い目に遭う」「怖い」「悪い事をしたから出頭する」朝の起床時にボーンとした顔で、彼が発する言葉です。「大丈夫だよ」「何も起きないよ」と、薬を飲ませます。統合失調症を患う息子は、週3日、半日だけですがB型作業所に通所しています。起き掛けはいつも不調で、家を出る前に腹痛止めの丸薬（成人は20粒）を3粒飲んで出かけます。“3粒だけで大丈夫？”と思うものの、それは彼にとってお守りのようなもので、朝の大事なルーチンの一つなのです。

* うつ病

私が この病気と出会ったのは、いまから20数年も昔のことです。「うつ病」という精神疾患が世に騒がれ始めていた頃、息子に最初につけられたのがこの病名でした。中高年が罹る病と認識していた私にとって、20歳そこそこの息子にその名がついたことは、頭を殴られるほどのショックでした（のちに統合失調症と診断されますが）。今でこそ「うつ病」は、きちんと治療すれば治る病気ですが、知識がなかったこともあり、もう彼に未来はないのかと悲観したものです。

* 病気あつての我が家庭

あの日から今日まで“病気にさえならなかったら、自分の人生は豊かで素晴らしかったはずなのに”と息子も親も互いに思いながら、幾多の思い出したくもない日々を生きてきました。けれども今、私は大変と思えることは多々あったけれど、病気の彼がいたからこそそのわが家庭であり、家族会の仲間とも出会い、友もでき、存外充実した人生であったのではないかと思えるようになりました。親に依存する生活をしている彼にとって、一人暮らしが自立の目標であれば道は険しいものですが、親と同居し安心の中で自分の楽しみを見つけることができるのであれば、それはそれでよしとしてもいいのでは、と考えるようになりました。しっかり者の娘（彼の姉）と孫の存在も、夫と私には大きな支えでした。

* 思春期を大切に

精神疾患は誰もが罹りうる病気であり、特に自我が目覚める思春期にはメンタルヘルスが何より大切だと思います。いじめや不登校の話題が多々報道されますが、将来を生きる大切な子供たちが心を病まないように、私たちは穏やかな世の中を作らなければならないと思います。

* 息子へ

朝の不調をどうにか乗り越えて「半日ががんばりました」と帰宅する息子。 一
日に一つ「何か」ができれば上等ですよ。この先の困難の多い人生を
低空飛行でいいので、どうか生き抜いて下さい。



（「みんなネット」2025年2月号掲載、ある母親の投稿より）