



第5号
2025.8.9

〒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

電話(石川)

080-5420-5783

印刷

社会福祉法人

常成福祉会

秦野ワークセンター

ピアサポーターから学ぼう 会長 石川ひとみ

秦野市障害者地域生活支援推進機構(ぱれっと・はだの)では、市の委託を受けてピアサポーターの養成を行っている。二〇二一年度もピアサポーターの体験発表を聞く機会を設けたが、今回は体験発表に加えて、会員からの質問に答えていただいた。

第一部:ピア活動の

説明と体験発表

最初に、ぱれっと・はだのフリースペースの利用方法、ピア活動についての説明があった。フリースペースは精神障がいを持つ人たちの自由な居場所として仲間づくり、交流の場として活用されている。同じ立場の仲間(ピア)が集い、その中から自分の趣味や

興味を活かした活動も生れているそうだ。さらに地域住民への普及啓発活動も行っている。また、月一回開かれていたピア相談会は家族の参加も可能なので、気軽に利用してはどうだろうか。

次に三人のピアサポーターの体験発表があった。Mさんは、強制的な入院だったにも関わらず、「病院のスタッフや患者仲間とのふれあいが良い人生経験になった」。そのまま入院を続けていきたいと思った時に作業療法士の「退院だと思わず、長期の外泊だと思つたら」という言葉が背中を押す一言になったとか。「入院」に対するイメージが大きく変わる発

表だった。また、「自分はいろいろな社会資源を知れたが、精神疾患で苦しんでいる人や家族が情報にたどり着けないこともある」という言葉には、家族会も発信が必要だと思った。

Iさん、Nさんも退院後に地域生活支援センター、デイケア、就労支援事業所などの社会資源を利用することで徐々に回復し、その活動のなかで仲間と交流することが自身の成長に繋がったと話された。居場所の大切さが伝わった。「世界平和に貢献したい」との頼もしい希望も聞けた。

第二部:質疑応答

第二部は体験発表の三人にTさん、Hさんも加わ

り、家族からの質問に答えもらった。答えたくない質問はパスしても大丈夫だと伝えたが、どの質問にも真摯に答えていただいた。(答えはまとめて掲載)

Q 家族との関係は?

A 既に両親が亡くなり、一人暮らしの方もいる。親と同居の人もいるが、距離をおいている。兄弟姉妹とは頻繁に会うことはない。その分、近所の人との付き合いを大事にしている。親は病気に一喜一憂しないので、気長に見てくれた方がありがたい。

Q 福祉サービスの利用について

A 皆さん、福祉資源を上手く使っていることが分かった。退院当日に半ば強制的に訪問看護とデイケアの利用を決められた人もいたが、結果的にプラスになったそうだ。昨今よく言われる「意思決定支援」から見ると問題ありかもしれないが、プッシュ式の支援が功を奏したとも言える。

「病気を受け入れられず、最初の一步を踏み出せない当事者には?」の問いには、「病気を認めるかどうかより、自分の今の状態を変えたいという気持ちがあれば良いのではないか。自分はそういう気持ちで外に出た」。困った時はピアサポーターに相談して一緒に考えてみれば良いのでは思った。

Q 受診・薬について

A 受診に先立って、伝えたいことを自分でまとめておくこと。また、主治医が頻繁に代わって自分で



医師年表を作っている人もいた。診療時間が短いので、デイケアや訪問看護のスタッフに悩みを聞いてもらい、助けられることがある。話をきいてくれる人がいることが大切。自分を観察して、自主的にモニタリングをしておくと、体調悪化に対処できるようになる。「自分を知る」、なかなか出来ることではないと感じた。

自分で断薬をして入退院を繰り返した経験を持つ人もいた。服薬は大切だが、副作用や体調が悪い時は、医師に相談して、薬が合っているかどうか、量は適切かを決めていくことが大事。「辛い時には寝るのが一番」。本当にそうだと感じた。

「病識を持たない当事者に家族が出来ることは？」基本的には本人が病院に行こうとするのを待って欲しいが、命にかかわる時は保護入院も仕方ない。本人でなければ病気の辛さはわからないので、良

いアドバイスをするのではなく、寄り添って一緒に考えてあげる家族がありがたいと思う。

Q お金について

A 障害者年金に加えて、給料や工賃で自分の生活ができています。節約を心掛けています。親なき後に備えて、親自身の通帳やクレジットカード等がどこにあるのかを伝えておくこと。遺言書の作成や、当事者だけではなく兄弟姉妹を交えて家族会議を開く。複数の信頼できる相談先を見つけておくこと。「親からお金の相談がしたい」と持ち掛けた時に、嫌がるようなら次の機会を待つ」ことも大事。

「経験専門家」

「社会貢献のために自分の経験を語る」。まさに5人の経験専門家だった。たくさんさんの経験をありがとうございました。毎年開催のボイスピアを楽しみにしています。

今年度は八月三十日(土)です。是非ご参加を！

会員の声

猫★ミヤオ

徳永秀子

一昨年の夏、たった一人の最愛の孫が、ある事件をきっかけに、突然、保育園に通えなくなってしまう。それは、給食時に隣の席の園児が体調を崩し、食べ途中の給食を戻してしまい、それを見た孫が驚いて自分も戻してしまった、という事件である。それ以降不登園となってしまう。本人、娘夫婦、近くに住む義父母の衝撃は、いかにばかりか。離れて住む私も悲しみに暮れたが、成す術がなかった。

自宅で過ごすようになった孫。児童精神科を受診し、「適応障害」とわかる。軽い安定剤を頂く。夜、寝る前や、車に乗る時など、不安になり怖がったという。

翌年三月、卒園式当日、園長先生と担任の先生が

自宅を訪れ、玄関で卒園の記念写真を撮って下さる。ありがたいと思った。

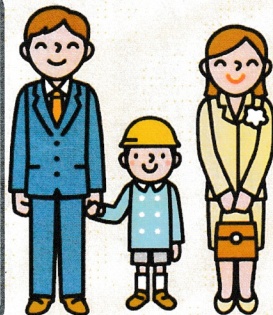
四月、小学校入学。式は、親子三人、体育館には入れず、別室にて参加。翌月から孫は、娘と二人、一、二時間の授業を受けに学校へ通うようになる。前進である。運動会は見学だったが、遠足は娘と二人現地集合、解散で参加できた。家では、ゲームをしたり、猫と遊んだり、たまには料理を手伝ったりと。

今年四月、二年生に進級した。相変わらず給食なしの一、二時間の授業で過ごしている。ところが、あるきっかけで劇的な変化が起こったのである。「ポケモンカードゲーム」との出会い。父親と練習し、メキメキ上達。休日には、地域の大会に参加し、仲間と交流。今までにない満面の笑みを見せた孫。心から好きと思える何かは、心を淨化し、人をポジティブに変える魔法がある。五月の連休には、「チャンピオンリ

ーグ 愛知」への遠征もできた。

わずか七歳の小さな孫。思わぬアクシデントに遭い、今までの樂園が、一瞬にして暗黒の地獄に変わってしまった。失意は、いかばかりか。遠方に住む私は、時々、宅急便でお菓子を送るだけだが、「どうか、孫に幸あれ」と、願って止まない。先生方のご指導を頂き、自分らしい道を歩んで行ってほしい。Good Luck!

編集後記



ページは半減しましたが、中身は濃いと自負しております。引き続きご愛読いただければ幸いです。ご意見、ご感想をお待ちしております(八木実)