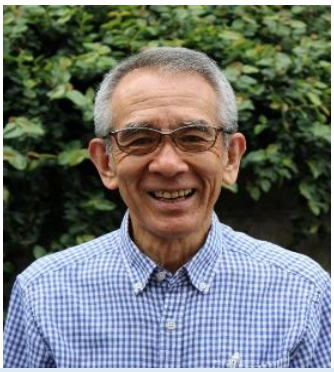
NPO あやめ通信
第６８号（通１１９）
２０２３年（令和５年）　７月１日発行
特定非営利活動法人
川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会
発行責任者　　長加部　賢一
TEL/FAX 044―813―4555

いつでも相談でき安心できる家族会へ全力

新理事長　長加部　賢一

令和５年度通常総会で理事長に就任しました長加部です。先輩のみなさまが築きあげてきた、あやめ会の歴史を受け継ぎ、さらに発展させ次世代にバトンタッチできるよう頑張ります。


タウンニュース社提供

あやめ会は、昨年から初めての試みとして「精神疾患の当事者を抱える家族のつどい」を行いました。悩みを言える場所、悩みを共感できる場所、家族会を知ってもらう場所になればとの願いで行い、多くのことを学ぶことができました。

「つどい」では、急性期で入院中の方、退院したが心配事が絶えない方、通院はしているが引きこもりがちな方、続柄も親子、兄弟姉妹、配偶者などと当事者や家族の状況は違っていましたが、「誰にも相談できず悩み続けていました」「どうしたら当事者と平和な関係ができるのでしょうか」など、家族が精神的に疲弊し救いを求めている状況にあることが共通していました。

また、会員のみなさんの体験談が、初めて参加した家族にとっては大きな励ましになりました。「同じ境遇の家族の話を聞けて安心しました」「今後のことが心配でしたが家族会を知り救われた思いです」などの感想を見ても、家族会の存在意義、役割を再認識しました。

「つどい」では、行政をはじめ支援機関のみなさまに大きなご支援をいただきました。家族への周知、当日のアドバイスなど改めて感謝の気持ちでいっぱいです。行政と家族会が共同すれば、家族支援の輪を広げることができると実感しました。

ＷＨＯの調査では、生涯で４～５人に１人が精神疾患に罹患すると言われていますが、コロナ禍を経て急増傾向にあり、誰がいつ罹患してもおかしくない時代になっています。それだけに、当事者や家族が、辛いことや悩みなどを安心して言え、応えてくれる環境が今日ほ

ど求められている時はないと思います。その一翼を担うのが家族会であり、「助けて」の声に応えられるように頑張っていきます。

同時に、当事者を抱えた家族の多くが、常に張り詰めた関係にあり、精神的にも余裕がありません。行政をはじめとする支援者のみなさんが家族会とも共同して、家族の悩みに応える環境をつくり当事者と家族が、ひとりの人間として安らかに暮らせるように頑張りたいと決意しています。

あやめ会は、設立５４年目を迎えていますが、先輩たちの並々ならぬ努力に頭が下がります。理事長としても精神保健福祉士としても初心者ですが、傾聴、共感、信頼の姿勢を忘れずに、新たに選ばれた理事や監事のみなさんと力を合わせ、会員一人一人の願いに応えられる家族会へさらに発展するよう全力をあげます。どうぞ、よろしくお願いします。

理事長退任にあたり～これからもよろしく！～

前理事長　田草川　武

５月１７日の令和５年度通常総会をもって、理事長を退任しました。短いようで長い２年間でした。役員及び会員の皆様のご協力、ご支援をいただき、何とかその任を果せたのかと、皆様に感謝申し上げます。

特に、今回副理事長を退任された清水　信さん、桧垣孝博さん、青木忍さん、松村幸子さんには、ご指導を賜り、一方ならずお世話になりました。心より御礼申し上げます。

２年間を振り返りますと、コロナ禍の真っただ中で、あやめ会の事業・活動は少なからずその影響を受けました。傘下事業所での活動自粛、勉強会・研修会の参加者制限、公開講座・交流研修会の中止、こころの電話相談の一時中断、総会の来賓招待・記念講演の取り止め、理事会・評議員会の書面開催等々です。一方、担当者のご尽力により、その影響を最小限に留めていただき、中には例年よりも開催回数を増やしたり、新たな視点で取り組んだ活動もありました。

「あやめ会家族ニーズ調査」活動を継続し、報告書としてまとめ、広く、関係機関に配布しました。提起した１４項目の提言には、あやめ会や傘下家族会のあり方そのものを問うものも含まれています。

調査結果と提言を踏まえて、現理事長長加部賢一さんをリーダーとしてあやめ会強化プロジュクトをスタートしました。その一環として、令和４年度に、７家族会で、家族会につながっていない家族を対象とした「精神疾患の当事者を抱える家族のつどい」を夫々２回開催しました。延参加者が２００名に達し、各区役所精神保健係や地域福祉関係団体のご協力もあり、例年を超える入会者を迎えることができました。

思い返せば、理事長に就任した令和３年は、川崎市の第５次かわさきノーマライゼーションプランの初年度でした。今年は中間年として見直しの年です。国が打ち出している「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」は、川崎市にとって「地域包括ケアシステム推進ビジョン」の一概念としてすでに取り込まれた施策です。ところが、私どもにはその実感がなかなか湧きません。どうしてなのでしょうか。

理事長就任時に「『自分が動かなければ何も進まない』ことは、会員の皆様がこれまで経験や体験されてきたことではないでしょうか。『私達一人一人では何もできない』こともご存知のとおりです。家族会が私どもの原点です。その家族会活動にあやめ会活動を加重していただければとお願いする次第です。力を合わせて、一緒に進みましょう。」と挨拶しました。あやめ会も新体制がスタートしました。いままでと観点を異にした活動も打ち出されています。ただ、会員皆様のご協力がないと、あやめ会は立ち行かないのです。

私は理事長を退任しましたが、役員の１人としてまた片足を残しています。これからもよろしくお願い致します。

令和５年度通常総会

令和５年５月１７日（水）特定非営利活動法人　川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会の通常総会を川崎市総合自治会館ホール４階にて開催いたしました。

司会の桧垣　孝博副理事長より開会を宣言した後、田草川　武事務局長代行より出席者の報告がありました。

今日の会員出席者２９名・委任状提供者１１９名・出席総数１４８名・４月１日の会員１８４名。令和５年度通常総会、成立数６２名につき総会は成立しました。

事業報告、会計報告、今年度活動報告、会計監査報告等が確認されて、長加部　賢一理事長、宮澤たい子副理事長、但木かほる副理事長・事務局長など１５名の理事と２名の監事が選出されました。

総会では、川崎市の副市長、市議会の前議長、川崎市社会福祉協議会会長、じんかれん理事長から祝辞を賜り、各方面からの来賓の方々の紹介をしました。

第２部では、川崎市総合リハビリテーションセンター所長の竹島正氏が座長をつとめ、大阪大学高等共創研究員教授の蔭山正子氏記念講演を下記の通り行いました。

以上

２０２３年度あやめ会総会での記念講演要旨　　２０２３年５月１７日

家族まるごと支援～当事者も家族も自分の人生をいきるために～

大阪大学高等共創研究院教授　　蔭山　正子氏

２０２３年５月１７日、あやめ会総会後に記念講演が行われました。川崎市総合リハビリテーションセンターの竹島正所長が座長をつとめ、大阪大学高等共創研究院の蔭山正子教授が講演を行いました。加筆した要旨を紹介します。

はじめに

私は、横浜で生まれましたので、横浜の家族会とのつながりが強いのですが、今度は川崎市の家族会にお世話になります。今日は家族まるごと支援ということで当事者の家族も自分の人生を生きるためにお話させていただきます。

１．精神疾患とは、健康とは

⑴誰がいつ罹患してもおかしくない精神疾患

ここのところ、精神疾患を有する人が増えています。最新の厚労省の患者調査（令和２年「患者調査」）で 614 万人をこえた。WHO では、生涯で 4～5 人に 1 人が精神疾患になると言われていますので誰もいつ罹患してもおかしくない病気です。しかも、不登校、引きこもり、職場や出産、認知症などライフステージの全てに精神疾患が関わり、家族も大きな影響を受けるのがこの病気の特徴です。脳の機能が変化する病気で、1 日の中でも数年の中でも精神状態も波があります。治療につながりにくいのも特徴で、診断がつく人の２５％しか受診していません。病識も持ちにくく偏見の影響も強く病気を認めたくないのも特徴です。

⑵新しい健康概念―生きがいのある生活―

WHO の定義では「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と規定していますが、全てが満たされた人はいないのではないでしょうか。新しい健康概念として、ポジティブヘルスという概念があります。疾病があるかないか、障がいがあるかないかではなく、疾病があっても、障がいがあっても、より良い状態、より良く生きる、生きがいを感じる生き方のことです。そのような生き方が健康の基
健康の基本ではないでしょうか。

自分らしく生きるリカバリーが大事です。精神疾患のある人のリカバリーとは、たとえ疾患による限界があっても、満足のいく、希望のある、そして、貢献する人生の生き方ではないかと思います。

２．病気を患う当事者の生きづらさ

⑴症状は軽減できなくとも支援で生きづらさは減る

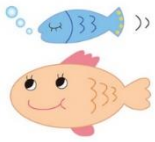
精神疾患の場合は、病気そのものよりも社会的環境による生きづらさが大きいと感じます。１０代から２０代半ばで４分３が発症しているので学業、就職、結婚などを諦めざるを得ないなど人生への影響が大きいです。働けないので収入が少ないなどがあります。差別や偏見などスティグマの影響による生きづらさも大きいです。

⑵生きづらさを減らすためにはどうしたら良いのか

支援を考える際に機会の平等と結果の平等の原則があります。同じ木の高さにあるリンゴを取る際に、背の高く健康な人と背も低く障がいがある人がいた場合、リンゴを取るという結果を平等にするためには、障がいがある人には同じ条件を整えるたくさんの支援が求められるということです。

精神疾患の場合、症状は軽減できなくても必要な支援があれば生きづらさは減らすことができます。学業、就職、結婚、子育て支援などが必要です。就労支援や経済的保証も必要です。そして、患者の話をよく聞き、副作用の少ない薬を一緒に考える健康支援などが求められています。

そして、障がいがあっても無くても家族の存在が非常に大きいだけに家族支援が重要になります。「あなたにとって一番大切と思うことは何ですか」（統計数理研究所：国民性調査）では、１位は家族、２位は愛情・健康、３位は生命・健康・自分、４位は子供、金・財産と答えた人はゼロでした。私が支援している中に、愛する力を磨く学習プログラム「あいりき」（https://kageyamaresearch.wixsite.com/airiki）があります。目標は、人として成長すること、リカバリーが促進されること、恋愛や生きることに前向きになることです。さらに「ゆらいく（https://yuraiku0501.wixsite.com/yuraiku）という精神障がい者の出産や育児の応援をコンセプトに活動するピアサポートグループもあります。参考にしてください。



⑶当事者や家族のスティグマ（偏見）から解放する支援を

スティグマは、ある文化の中で出来上がったもので、無知、偏見、差別などです。正しいということではなく、決めつけやレッテル貼りです。しかし、現実にスティグマのある社会で生活していますので家族（ファミリースティグマ）と共に当事者もスティグマ（セルフスティグマ）の影響を受けています。障がいがあることを恥ずかしく思い、他の人より劣っているようで辛い。病気のことで冷たくされたり他の人が差別的に話している感じがする。他人にどう思われるか気になり外に出たくないなど孤立する傾向になります。

スティグマの影響での苦しい思いをしていた当事者が考え方を変えたら楽になったという事例もあります。そのきっかけがピアであったり、当事者活動です。「仲間の姿をみて、病気でも大丈夫と思える、病気があっても楽に暮らせると思えるようになった」。「病気だと何もできなくなると思い込んでいたが、病気でも人の役に立つことができるとわかった」

などの声です。病気であるからこそできること。ピアサポーターなどで人の役に立つことができることに気づいたなど病気で経験したことの価値観の転換が大きなきっかけになっています。

（当事者さんがビデオで「僕は自分らしく生きる」と語る）

若い頃は、健常者の友人と同じように働き自分に無理をしてしまい病状も悪くなりました。そこから、自分の病気を受け入れ障がいがあっても自分らしく生きることを考えました。他人との比較や働かないとだめなどと思うと病状が悪化するので、今の自分を受け入れることが大事だと思います。完全な人などはいないし、デコボコがあるのが人間です。当事者の仲間には、人前で話すこと、絵を書くこと、文書を書くことなどが得意など、たくさんの得意分野があります。

自分には、健常者の友人がいて、「苦しい死にたい」などのメールをすると励ましや癒しのメールが返ってきます。頼れる友や恋人をつくることは上手に病気と向き合い生きていくうえで必要です。堂々と自分らしく生きることはできる。自分自身へのねたみ、恨みや怒りなどのエネルギーは、自分を正しい方向に導いてくれないと思います。喜びや感謝、時には笑うエネルギーは人が自分の周りに集まってきて幸せな人生を送られ魅力的に生きることにもつながるのだと思います。

両親はすでに他界していますが、もっと早くに一人暮らしをすべきだったと反省しています。家族に望むことは、干渉しないで欲しかったことが本音です。母親は過干渉で、働く会社や着る洋服、髪型まで干渉しました。テレビであるコメンテーターが、１時間子供を叱る親はいても、１時間褒める親はいなと言っていましたが、大人になればなるほど褒められることが少なくなります。仲間には、訪問看護師さんや傾聴ボランティアさんが家に来るようになって親子関係が良くなってきたり、親が家を出たことで自分を取り戻した人もいます。干渉しすぎないで、少しでもいいから褒めてあげて欲しいです。

体験談を語ってくれた当事者は、両親が亡くなり、一時期はゴミ屋敷になりましたが、友人や支援者の力も借りて生活保護を受けいまはピアサポーターとして活動しています。

３．家族の生きづらさ

⑴ 家族のおかれている現状

家族は、当事者が発病に至るまでは思春期とも重なることも多く病気の知識もないので、病気だとは思わないケースが多いです。しかし、病状の悪化に伴い言動に異変が起き、家族への暴言や自殺を試みるなど生死に関わる修羅場も体験することも珍しくありません。やっとの思いで医療につながり病名を告げられショックを受け自責の念に駆られる方もいます。ご家族にとっては危機的な体験がトラウマになり、当事者が落ち着いて通院していても、以前のように安心して接することができない方が結構います。さらに、当事者を抱えた時に様々な悩みや不安を「助けて」と誰にも言えない、どこに助けを求めて良いか分からず、家族が抱え込まざるを得ないのが現実です。

それだけに、家族会の存在が重要です。運良く家族会につながったある家族が、誰にも言えなかったことを聴いてもらい受け止めてもらえ命が救われたと言っていました。家族会につながることが家族のリカバリーのスタートだと痛感しています。

次に続柄ごとに悩みも違うのでそれぞれ考えてみます。

⑵ 親は精神的に疲弊しつつ当事者の将来が心配

「みんなねっと」の調査では、家族会会員でも日々の対応に精神的苦痛を感じ疲弊している人が６割もいます。入院を経験した家族は、入院する前に修羅場のような状態があって入院になっているので、本人がお薬で落ち着いたりして、病院から、もう退院できますよと言われても、ご家族自体のトラウマが癒えていないので、「もうですか」となるのは当たり前だと思います。ところが、病院の支援者も地域の支援者も、そうした実態を知らないことが多いのではないかと思います。

家族も当事者も高齢化して、親亡きあとの「８０５０問題」もあります。あやめ会の「家族ニーズ調査」では親と同居している当事者が６割と多いのと、引きこもり的な方も３割程度います。引きこもり的な当事者が支援者や仲間とつながれば親も安心しますが、つながりを持つきっかけを家族だけでつくることは難しいと思います。病院などに受診している方が多いので、病院や自立支援医療の関係で行政などの支援者には、そのきっかけをつくってもらいたいです。

⑶ 兄弟姉妹、配偶者、ヤングケアラーへの支援

兄弟姉妹の方は、当事者が発病した際には、一緒に暮らし大変な思いをしています。その影響もあり、親が当事者を支援できなくなってしまった時に、関わりたくないと思う人が６割近くいます。兄弟姉妹の会などの活動や支援も重要です。

配偶者の場合、収入減などの経済的な問題、出産や子育てに関わる問題などやりくりが難しい現実がありますが、支援する側に配偶者を支援する視点がほとんどないのが残念です。離婚したらどうですかと言われることも珍しくありません。配偶者支援も手厚くやる必要があります。

ヤングケアラーの問題もあります。子供が親をケアしている場合、親が精神疾患を罹患している場合が結構多くありますが支援が入っていないケースが多いです。家事を手伝うとか親の情緒的ケアをしているお子さんが多いのですが、支援を求める声をあげにくい現実があります。

⑷当事者から親へのメッセージ。「親には人生を楽しんでほしい」、「親が幸せそうだと楽しい」

〇親の存在は大きい。〇親も子も変わろうと無理をせず、ありのままで良い。状態が良くなれば自然にわかりあえる関係になる。〇親に自分のせいで病気になったと思わせたくない。〇自分を認めてくれて感謝。〇親が病気を理解してくれて感謝。〇辛抱強く待ってくれて感謝。〇親孝行したい。〇親も孤立しないで。〇親には人生を楽しんでほしい。〇親が幸せそうであると嬉しい。

（ビデオで語る家族の方のリカバリーストーリー）

私には３人の息子がいます。３男が１４歳の時に、「体から音が出ている」などと変調が起き医療につながりました。主治医から１年前から発症していたようですが気づきませんでしたかと言われショックでした。申し訳ない気持ちから私が何とかしなければと肩に力を入れ頑張れば頑張るほど息子は無口になり引きこもっていきました。息子にどうして何も言ってくれないのと率直に聞きました。「お母さんは僕の話を聞こうともしないで、すぐに導こうとする。いちいち言うことが説教くさい」と拒絶されました。

当事、ボランティアで交流のあった当事者の鈴木さんの言葉を思い出しました。親は辛いけど子供の気持ちを大事に考えること。一番辛いのは子供である。子供を信じることが大事であることです。息子が病気になり、辛い思いを共有したいと家族会に入り、マイナス思考の私が、多くの家族に出会い、泣いたり、落ち込んだりしながら癒されました。当事者も人との繋がりの中で回復しますが親も同じだと思いました。息子の病気をつうじて、今までと違う豊かな価値観に出会えました。

４．家族支援とは

家族支援は、当事者を含めて家族全員を支援の対象と捉える支援です。家族は日常的に当事者と対応し精神的に疲弊しています。家族に依拠している当事者支援は限界があり、当事者や家族のリカバリーにつながりません。そもそも、家族を支援者と見るのではなく、支援する対象と捉えることが求められています。

支援する側に求められることは、家族に余裕が生まれるような支援、家族もリカバリーし、自分らしい人生を歩めるような支援です。家族に余裕がないと優しくなれません。家族が元気で生き生きと人生を送れることを当事者も求めています。家族丸ごと支援は今後の課題ですが、できるところから始めていければと思っています。

ご清聴ありがとうございました。

長加部　賢一

第１回白石先生の学習会概要

２０２３年５月１２日、白石先生の「基礎から学ぶ精神疾患」は２５人（新しい方は９人）が参加。白石先生は事前アンケートを紹介しながら話を進め１４人の方からの質問に答えました。

●先生が、話のまとめとして言われた概要
〇統合失調の場合は、幻覚・妄想とそれに伴う行動の陽性症状とひきこもりや意欲の低下などの陰性症状が基本。
〇慢性化で幻覚・妄想が続き、２次的な症状として人間関係や生活習慣が崩れることがある。
〇幻覚・妄想は消えなくても、生活習慣を整え、心理・社会療法などで悪化させないこと。
〇接し方は、巻き込まれ過ぎないことと批判し過ぎないことを基本に病気を特別扱いしないで、皆さんがアンケートに書いているように人として接すること。
〇１年で大きく変わることはなくても、１０年後に変わる可能性があるので希望を持って欲しい。

●質疑は多岐でしたが、先生の話に関連して回答された主なもの
〇最初の急性期の段階の薬物療法などで幻聴・妄想がなくなる場合もあるが、消えない場合もあり、消すことよりも、あっても安心して生活できる環境、生活習慣などが大切になる。
〇幻覚・妄想は白黒はっきりさせないで、聞き流す、怒らせない程度に対応することが大事。病気になると幻覚・妄想があることを受け止めて対応する。
〇自分が病気であると認識できない人もいるが、病識とは別に薬を飲み通院することが大切。その過程で変化を待つこと。
〇支援者など外部との関係づくりを意識することが大切で、訪問看護などもその一つの選択肢。

長加部　賢一

小松正泰氏を悼む

山本泰彦

このたび元あやめ会理事長小松正泰氏のご逝去の報に接し、心よりお悔やみを申し上げます。

昨年、３月にご本人から、多摩区生田の有料老人ホームのメディカルホーム　グランダ生田に入居し、医療や介護が整った環境で、自室の窓から富士山が見える部屋で快適に過ごしているとのメールを頂き、お健やかにお過ごしのことと拝察をしておりましたが、今年４月に訃報が届き驚いております。享年９８であったと聞いておりますが、最後まで介助の世話にならず、自分の足で歩き、自分の口で食べておられたようで、その自立した生活ぶりに感服をしております。しかしながら９５歳を超えるご高齢のうえ、心不全を患い入退院を繰り返してこられたことを思えば、本当にお疲れ様でした、安らかにおやすみくださいと申し上げたい気持ちでおります。

ご承知のとおり、小松氏はご長男の精神疾患発症に伴い、泰山木の会に入会され、家族会活動への取組を始められ、平成６年から平成２０年の長きに亘り、あやめ会会長・理事長を、平成１５年から平成１９年の間は全家連（全国精神障害者家族会連合会）理事長を兼務され、平成１２年から平成２６年はひきこもり対策事業（ひきこもりがちな精神障がい者への支援活動）である窓の会活動を立ち上げられると共にその代表（施設長）を務められております。小松氏があやめ会をはじめ、精神保健福祉活動に残された足跡は余りに多く、筆舌に尽くすことはできませんが、その一端を紹介させて頂きます。

あやめ会会長及び理事長の１４年に及ぶ在任期間中に、主だったものだけでも，心の健康相談事業、家族学習会・公開講座・交流研修会の開催、あやめ会のＮＰＯ法人化、地域福祉施設ちどりでのあやめ会事務所の開設、前述の窓の会の地域活動支援センターの認可取得など、多くの制度や事業の創設・認可等がなされており、この時期に今日のあやめ会の組織機構や事業・活動内容の基盤が整備されています。これらの小松氏による大きな功績・遺産の恩恵により、今日のあやめ会があると言っても過言ではありません。そのほかにも、同氏が事業運営面での会計システムの電算化や抗精神病薬の多剤大量処方に警鐘を鳴らした調査研究活動においても大きな足跡を残されています。

他方、全家連理事長には、平成１５年の補助金流用問題等で全役員が辞任した難しい時期に、理事長を受任され、厳しい状況の中、懸案解決に尽力された結果、全家連は破産申立の上、解散することとなり、同時に新たな家族会組織として、全国精神福祉会連合会、通称「みんなねっと」が設立されています。当時のＴＶニュース番組で、奔走される小松理事長の姿を目にし、今も脳裏に焼き付いています。

令和元年１０月には、川崎市から精神保健福祉活動における小松氏の功績が評価され、川崎市社会福祉大会において川崎市長表彰が授与されています。

さらに、同氏は、会員の困りごとにも快く相談に応じ、会員間の助け合いにも心血を注いでこられています。時には、ご自身の趣味である手品を披露して会員の心を和ませる配慮や、

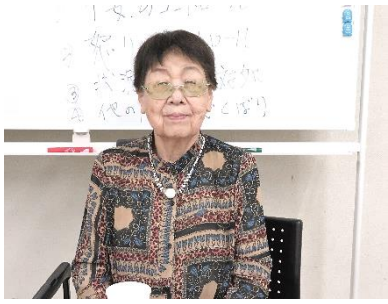
酒肴を嗜みながら会員間の融和にも努められてこられました。私も同じ単会に所属する間柄から例会のほか新年会等懇親会でも親しくお付き合いをさせて頂きました。登戸や中野島の居酒屋にて家族会の在り方などを語り合ったのが昨日のことのように思い出されます。こうした小松氏流のコミュニケーション術が会の活性化に大いに効果をもたらし、会員減少や高齢化による厳しい現状にありながらも当会活動が後退することなく、円滑な運営に少なからず役割を果たしてきたものと思っております。改めて小松氏に心より感謝の意を表しますと共に、心より哀悼の意を捧げます。

読者の方々からの　質問に答えます！

ＳＳＴリーダー　高森　信子

今回はＡさん（母親）からのご相談です。

息子さんは現在、４５才（長男）、大学２年の時に発症し、家庭内暴力で警察が介入し精神科に入院しました。退院後、結果的に大学は中退となりましたが、服薬してほしいと強く迫ると不機嫌になり、暴力へとエスカレートし、親の育て方を責めます。そのため、ご両親は息子さんの顔色をうかがいながら、その言動に振り回されて対応に苦慮しながら緊張の日々を送られているそうです。



六年ほど前、息子さんは突然友人からの紹介だと言って、親の相談もなく仕事に行き始めたものの、三カ月でやめてしまいました。息子さんにとっては人生初の就労でした。辞めた後はとてもイライラした状態だったので、ご両親は会話することもフォローすることもできず、結局は以前の生活に逆戻りしてしまったそうです。その後、二年ほど前から主治医のすすめで就労支援事業所に通い始め、ここ半年くらいの間に何か所か面接にも行きましたが、いずれも不採用で今日に至っています。息子さんが父親に話す本心は「病気をクローズドにして一般企業に健常者として勤めたい」「障がい者というレッテルは拒否したい」
と話しているそうです。

Ａさんはお困りごととして　次の３点を挙げられました。

① 就労に関する息子の姿勢

再発しないためには会社側に病気をオープンにして、就労に当たっての規則を緩やかにしてもらえれば、仕事が長続きするのではないか（就労については父親と話し合いができている）。

② 息子の言動があまりにも現実社会に合っていない

話し合いをしょうとしても「何言ってんだ！」と受け止めることができない。息子に対してもうちょっと共感しなければとは思うものの、現実的にはなかなか思うように対応できない。時にこちらの感情が制御できず、声を荒げてしまうこともある。後で後悔しきりだが……。

③ 過去の息子の暴力が忘れられない

トラウマとなっていて不穏な空気になるとおびえてしまう。比較的安定している時でもビクついてしまう。

大事な息子さんに突然襲い掛かった、悪夢のような心の病。入院して治療を受ければ絶対に治ると、現代の医学の力を信じて退院の日を待たれたと思います。でも現実には、冷静に理解しなければと思いながらも、受け止めることが難しい状況のようです。「病気を治してあげたい」という親心と、「僕は病気じゃない！」と主張する息子さんとの二五年にわたる葛藤の生活が続いたのですね。Ａさんは長い間、心が休まらずに大変な思いをされましたね。親だからこそ、明日への期待をかけてやって来られたのだと思います。

Ａさんが少しでも心が軽くなるよう、そして息子さんが少しでも安心して元気になられるように、問題点をしっかり受け止めて、参考になる事例を出しながら解決の道を考えていきたいと思います。

＜就労に関して＞

六年ほど前に息子さんが人生始めての就労を三か月したとありましたが、息子さんは良い経験をしましたね。「こんな暮らしのまま人生を終えてはいけない」「何とかしないと」……と息子さんも自分の人生を考えていたのですね 。ご友人の紹介のおかげで、“開かずの扉„が開いたので、発病前の自分の力を信じて、“出来るはず！これで人生を変えるんだ！」と意気込んで就労したのだと思います。

ところが、そこで体験したのは就労に対する現実認識の甘さと、以前とは違っていた自分の能力への気づきだったと思います。息子さんは辛く悲しかったと思います。思うようにできなかった、自分へのいらだちもあるでしょう。プライドもあって親に愚痴を言うわけにもいかず、苦しさから「こんな自分になったのは、親の育て方が悪かったからだ」と親のせいにすることで、何とかして自分の位置を保とうとしたのかもしれません。

でも、その経験があったからこそ主治医の提案を受け入れ、就労支援事業所に通所する気になったのだと思います。息子さんは発病してから二五年も経っているのに、自分は病気ではないといって、プライドを優先する方です。プライドの高い人は劣等感も併せ持っている方なので、孤立しやすく、友達もできにくく、上から命令されることを嫌い、自分の考えで行動したいと思う方が多いです。

こういったタイプの方は助言や忠告がすんなり聞けないので、失敗して傷ついたことが学びの時となります。ですから、家の中だけで苛立ちながら日々の生活が続くというのは息子さんの保身のためには必要な部分もありますが、やはり生きる力を増やして健康な部

分を広げるためには、家から出て社会の中で傷ついたり失敗したりしながら、人生を学ぶチャンスを増やしてほしいと思います。あくまで家は、疲れた息子さんが帰ってくる時の「安心できる母港」と考えて下さい。これは就労に関してだけでなく、今回のＡさんが挙げられた三点のお困りごと全てに共通する、大事な関わっり方の基本的要素です。

さて一点目の内容に戻りますが、就労に関して親は息子さんの病気を悪化させないため、病気をオープンにしてほしいと考えています。息子さんはクローズドで一般企業に健常者として就職したいということです。Ａさんから見ると、「息子は現実を無視して、自分の足元を見ない暴挙をやろうとしている。その考えはやめさせたい」と思うのですね。お子さんへの説得ですが、先ほども触れましたが、息子さんは説得が向かない人です。「少しも僕の気持ちを分かってくれない」と言って，かえって苛立つことになるでしょう。もし親の言う通りに従って就労したとしても、結果として上手くいかなくなった時、「親のせいだ！」と親を責める（種）になるでしょう。

息子さんを大人にするために（つまり『責任は自分にある』と気づいてもらうために）は、重大な決定は本人にさせることです。ただし情報障害者雇用に関する家族研修会での資料や、新聞の切り抜き記事、『みんなネット』や『心の元気＋プラス』と言った家族会や当事者向けの冊子や、ハローワークの情報など、だけはさり気なく本人の意思で受け取れるように提供することが大事です。就労に関することは父親に話すということですので、お父様には心を開いている部分があるのでしょう。ここはお父様が聞き役となって、とことん彼の気持ちを聞いてあげることが、信頼関係を作るための良いチャンスです。六割から七割くらいは息子さんの話を聞く。そして三割から四割は情報提供をしたり、親の考えを押しつけずにお願いするスタンスで話すというのが良いでしょう。

次に参考になる事例を二つ挙げてみます。

Ｂさん（母親）の息子さんは、主治医がドクターストップだと言っているのに、しばしば仕事をしたいと訴えるそうです。ある時Ｂさんは就労に関する講演会に参加し、Ｃ先生の話を聞き、強い衝撃を受けてそうです。Ｃ先生によると、心の病の方の就労には二通りのコースがあり、一つはデイケアや作業所に通所して、人とのコミュニケーションをはかりながら障がい者職業訓練を受け、オープンでハローワーク経由で就労活動に入る。二つ目は、本人が「仕事をしたい」と言った時をチャンスと捉え、本人の意思を確かめた上で、夢の実現のために周囲が全面協力する、と話されたとのことです。

Ｂさんは帰宅してすぐ、息子さんの意思を確かめたそうです。朝も起きられず、電車にも乗れない息子が、「それでも仕事したい」と言うので、Ｂさん「わかった。あなたの夢の実現のために、お母さんは協力する。朝になったら起こすからちゃんと起きてね。電車に乗れないあなたのために、採用されたら車で送り迎えしてあげる」。息子さんはアルバイトして就職が決まり、Ｂさんは約束通りに朝になると息子さんを起こし、行き帰りの車の送迎を実行したそうです。半年ほどして、残念ながらその会社は倒産してしまいましたが、息子さんはすぐに次の仕事先を見つけ、以後は転職を繰り返しながら六年間、再発することもなく社会にもまれながら、たくましくなって今では朝も自分で起きて、一人で電

車で通勤しているそうです。「C先生と出会ったから、今の息子になれたと思います」とBさんはおっしゃっていました。

Dさん（女性・メンバーさん）は、そば屋の 店頭に貼ってあったパート募集のポスターを見て応募し、食器洗いとお米とぎのパート（週三日）クローズドで決まりました。仕事はできるのですが、休憩時間の他愛のない世間話が苦手で、病気がバレないように演ずることで疲れ果ててしまい、結局一カ月で辞めることになりました。そこでDさんは「オープンにすれば楽かな」と思い直し、次はハローワーク経由で、美容院の清掃（パート・週三日）が決まりました。オープンにすれば、病気に対して理解してもらえるかと思ったそうですが、パートの小母さんからバンバン怒られ、そこも一カ月で退職し期待外れの結果となりました。

Dさんから今年の年賀状には、こう書いてありました。

「資格を取って、今は視覚障がい者の外出時のガイドヘルパーとして一年続けています。利用者さんが事故にならないようにとすごく気を遣いますが、やりがいがあります。感謝された時、すごく嬉しいです。病気の事は伏せての仕事です」。

次は二点目の問題点について考えてみましょう。世間にもまれながら生きてきた親からすると、子どもからあまりにも現実に合わない話をされると会話が成立しないことが多いようです。親が正論ばかりを主張し、つい説教になって、結果的に嫌がられてしまうという話をよく聞きます。ここはまず、自分の真面目さで相手を図るのではなく「相手の今に、自分を合わせてあげるサービス」が、この病気には必要だと思います。それは「私はいつでもあなたの味方よ」のメッセージでもあるのです。家族がいるとはいっても、孤独感を拭えないでいる本人たちにとって、味方が増えれば増えるほど安心できて、病気にはとても良いことなのです。調子が悪くなると「どんどん敵が増えて来る」という感覚が強くなるのです。かつての息子さんの暴力も、そういう中で起きたことでしょう。味方には暴力を振るわないのです。そのために、私は関わるご家族の方々に、「相手の気持ちをわかるための接し方」を練習していただいて、ご本人たちの気持ちの安定と信頼関係の構築をお勧めしています。

「相手の気持ちをわかるための大切なポイント」

① 関心表明

視線を合わせて、身を傾けて、穏やかな表情で頷く。

② 反復確認

相手のセリフを繰り返す。「病気を隠して就職したいんだよね」と、今の気持ちをうけとめる。

③ 具体的な行動にするための質問をする

「どうしてそう思うの？」と問うことで、相手の気持ちがさらに深く理解できるようになる。答えが返って来たら②に戻る。②と③を繰り返すと、相手の気持ちがよくわかる

ので④に進む。

④ 共感する

あくまでも相手が感じていることを言葉にするのが共感です。自分も心から同感している場合は同意になり、この場合の同意だと「私もそう思う。プライドが傷つくよね」となりますね。

私たちは共感したら同意せねばと思ってしまう癖があるので共感しにくいのでしょう。相手の気持ちと自分の気持ちをはっきり分けて考えましょう。そうすれば、共感はたっぷり言えるはずです。重要なのは「共感」と「同意」は違うということ。「障がい者と思われるのが嫌なんだね。プライドが傷つくんだね」は共感です。共感は相手にとっては「わかってくれた！」と感じる嬉しいことなのです。

⑤　自分の考えを言う

自分の考えは、十分にご本人の話を聞いて「共感」してから最後に言いましょう。自分の考えですから、同意も反対も、お願もお断りもさまざまです。

私たちは習慣として⑤をまず言う癖があります。解決法や答え、説得などです。

病気の娘さんとトラブル続きだったＥさん（母親）は、徹底してこの会話の流れ通りに相対したそうです。娘さんは見事に落ち着き、数々のトラブルもドミノ倒しのように自然に消えていったそうです。

Ａさんもぜひ、この会話の流れを活用して、息子さんの信頼を取り戻してください。その積み重ねが息子さんの暴力のトラウマの解消に役立つことと私は思います。それにプラスして息子さんを認めること（反復確認）。ほめること。共感してあげること。これが息子さんの成長を促す大事な心の栄養素です。助言忠告は抑えて抑えて……。

※高森信子先生・日本評論社「統合失調症のひろば」より、ご理解を得まして
２０１５年　秋号を転載させていただきました。

あやめ通信６２号～６８号７回にわたって転載をさせていただき、心よりお礼を申し上げます。コロナ禍で SST 研修会も人数制限があり、教室にご参加できない方々が、お茶の間で再度お勉強できましたことを、感謝申し上げます。

高森　信子先生・株式会社　日本評論社「統合失調症のひろば」編集長に心より御礼申し上げます。有難うございました。

あやめ通信６８号で終了とさせていただきます。　　中林

心の健康相談
お気軽にどうぞ！

心の病の問題について気軽に

電話または面接にお出かけください

現代はストレスの社会です。“心の病”は誰がかかっても不思議ではないといわれています。人間関係のつまずき、家庭内のトラブル、出社拒否、気分の沈滞、意欲低下、ひきこもり、暴力、自傷行為、不潔恐怖、受診拒否、服薬中断などの“心の病”やデイケア、地域作業所、年金、障害手帳などの“リハビリや福祉制度”に関しても幅広く相談をお受けします。

一人で悩まずにご相談ください

相談は無料、個人情報は厳守します

◇日時：毎週月・金曜日（除く祝祭日、年末年始）　１０：００～１６：００
◇電話：０４４－８１３－４５５５
◇場所：高津区久本３－６－２２　地域福祉施設ちどり
◇主催団体：ＮＰＯ法人　川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会

あやめ会会員の有志が相談技能研修を受けて相談員となり、家族の立場にたった対応を心がけています。

編集後期

新型感染症コロナが、緩和されてからほぼ２ヶ月。今、らんまんと咲く紫陽花の時節が大好きです。あやめ通信が届く７月頃は、どんな梅雨でしょうか？

初夏から夏が来て、時節の買い物も晴れ間を選んで、出盛りの食材、食味を積極的に取り入れて、キッチンに立つ日々。

これから夏の一大イベントと言えば、暑気払い。夏を乗り切る土用丑の日、鰻の蒲焼き重を楽しみに頑張りたい。コロナ中止のないことを願いつつ、食いしん坊。

鈴木郁子

あやめ会ホームページをご覧ください。
ホームページのアドレス（ＵＲＬ）　https://ayamekai.org/