

Peer Link Times

第3号

ピアリンクニュース ～ 「中央ろうきん助成プログラム」に採用されました



群馬当事者研究会ピアリンクは、中央労働金庫の運営する「中央ろうきん助成プログラム」に採用され、本年度の助成金の対象となりました。

誰もがいつ精神疾患にかかるかわからない今の日本の社会において、精神障害者だけのためではなく、地域社会のために幅広く役立つ活動と考えている私たちの活動が、社会に認められたと信じています。今という時代を生きる生きづらさを抱えている人たちに少しでも多くピアリンクを知ってもらい、つながってもらえるよう、私たちはこれからも、1回でも多く、1箇所でも多く、活動していきたいと考えています。

メディア掲載 ～ 毎日新聞・Bethelmonde・ホップステップだうん！

毎日新聞（群馬版）にピアリンクの記事が掲載されました。2012年4月18日と5月20日の二回取り上げていただきました。ありがとうございます。

記事はインターネット上で読むことができます。

→ 「毎日jp ピアリンク」で検索！

「ピアリンク」発足1周年

ピアリンクは、同市安 堀町の心療内科・精神科 柳代表(40)が、通院者に声をかけてつづけている。ピアリンクは、同市安 堀町の心療内科・精神科 柳代表(40)が、通院者に声をかけてつづけている。ピアリンクは、同市安 堀町の心療内科・精神科 柳代表(40)が、通院者に声をかけてつづけている。

うつ病や統合失調症などの精神疾患を抱える人たちが、病気がどう付き合っていくかを話し合う当事者グループ「ピアリンク」(伊勢崎市、柳春海代表)が17日、発足から1周年を迎えた。メンバーは、症状に悩まされながらも仲間同士をつながりを支えている。(塩田彩)

仲間同士



2012年春号の表紙は木林美枝子さん

Bethelmonde

べて・る・もんど 2012. 春 Vol.3

関口さんのべてる留学体験記『お客さんにジャックされ自分のコントロール不能型』が掲載されました。

「べてるねっと」の通信販売をご利用いただくか、各地の当事者研究会でお買い求めいただけます。

ピアリンクの当事者研究会でも、バックナンバーを販売しております。

べてるの家のメールマガジン

『ホップステップだうん！』

向谷地生良さん対談録、伊藤知之さん他、当事者研究についてのコラムとともに、中尾さんが記事を連載しています。

中尾利佳『幻聴と現聴のあいだ』が連載されている、べてるの家のメールマガジン『ホップステップだうん！』は月2回配信しています。お申込みは「べてるねっと」より。

新連載 『当事者研究って何だろう』

柳 春海

私が当事者研究と出会い、はや8年ほどの歳月が過ぎました。今までどれくらい当事者研究に助けられてきたかと思うと、言葉に表せない程の感謝でいっぱいになります。

当事者研究の生みの親は向谷地さんであり、べてるの家です。しかし北海道から程遠いこの群馬という土地で、当事者研究は成長を遂げてきました。そこで大変難しい試みではありますが、私なりに当事者研究を解釈し、当事者研究のすばらしさを伝えていければと思います。

第1回 「問い」と「発見」

私自身が考える当事者研究の魅力は、「問い」と「発見」にあります。当事者研究の出発点は当事者が持つ「問い」であり、発見により大きな実りをもたらされます。そしてこの「問い」と「発見」は大きく分けて二つのプロセスを辿り、回復に向かいます。

一つ目のプロセスは「私は何の為に生きているのか」「私が本当に望んでいるのは何なのか？」「私にとっての幸せは何か？」という問いとそれに関する発見です。

私はこの問いを小学生の頃から考え続けていました。勉強、スポーツなど何をやってもうまくいかず、連戦連敗だった当時の私は、自分が何の価値もないように感じられ、生きる意味を問わずにはいられませんでした。しかしいつしかこの問いをうやむやにし、世俗的な成功を夢見るようになりました。一流の学校に行き、一流の会社に行く。美人の奥さんをもらって、マイホームを建てる。そんな周りがうらやむような成功が幸せだと錯覚していたのです。私にとっては周囲の評価を受けることだけが、自分の存在を感じられる唯一の方法だったのです。しかしその方法で感じられる幸せは一瞬で、あとは「虚しさ」だけが残りました。「虚しさ」は私の全力疾走を加速させ、私はうつ病になりました。

うつ病になって全てを失った私に残ったのは「こんなに辛い人生をなぜ生きなければいけないのか」という問いでした。競争社会から落ちこぼれ、自分に何の価値もないように感じられていた当時の私に、子供の時の問いが再び迫ってきます。

そんな絶望的な私に救い手を差し伸べてくれたのがファーブラです。私の「病氣」と「生きづらさ」の才能を認めてくれ、働く場を与えてくれたのです。自分でも認めることができない「弱さ」をそのままで生かせる場を与えられて、「人の役にたつていいな」と思いました。そして自分は不完全な存在であるけれど、その不完全のままで人と助け合って生きていく。そういう「繋がり」を自分が本当に望んでいたのだと気づくことができました。これ

が私にとっての一つ目の大発見でした。

二つ目のプロセスは「それではどうやって繋がっていけばよいのか」という問いと、それに関する発見です。

人と繋がるのが苦手な私にとって、これはまた大変なプロセスでした。「こういうふうにして欲しい」という気持ちで繋がろうとすると、結果はだいたい反対になり、たいいてい期待は裏切られ、不満だけが残りました。自分中心に繋がりを求めれば求めるほど、それは遠のいていきました。しかし私にとって今までの経験と違ったのは、周囲に温かい眼差しがあり、見守ってくれる仲間がいたことです。

温かい眼差しの中で苦勞して発見したことは、もうすでに「繋がっている」という事実でした。私が現在生きているということは、すでにたくさんの人に助けられ、助けてきたということです。あたり前になっている日常の中にこそ、繋がりは存在しています。「繋がりは求めるものではなく、すでにそこにあり、発見するものである」ということが二つ目の大発見でした。

ですから「私は何の為に生きているのか」という問いに対する答えは、「もうすでに生きる意味は与えられている」ということになるでしょうし、「私の生命はすでに祝福されている」ということになるでしょうし、「私はすでに幸せです」ということになるかと思えます。そういうことを発見できる自分になることが本当の回復なのだと思いますし、幸せな人生と言えるのだと思います。当事者研究の「問い」と「発見」そのものが、人生に大きな意味を与えてくれるものではないでしょうか。



プロフィール

柳 春海（やなぎ はるみ）

イトーヨーカ堂に入社後、転職を契機にうつ病を発症。

以来6年間就職、転職を繰り返す。

華蔵寺クリニックのデイケア「ファーブラ」で回復、

現在は当事者スタッフとして、職場復帰支援を行っている。

当事者研究 ～それで順調!!～ 「運転と暇とお客さん」 村岡 聡

自分は車の運転がすごく苦手です。強いストレスが掛かります。あるとき、駐車場で止めてある車にぶつかるのではと思った瞬間がありました。幸運にもぶつかりませんでした。

しかし、そのシーンがずっと映像付きで頭をしつこく回り続けました。それが回る度に非情に強い圧迫を受けました。この強い圧迫は他の様々なマイナスのお客さんも連れて来ました。

それに耐えられなかった自分は処方薬で軽いODをはじめました。主に休日やデイケアを休もうと思った日でした。暇があるとマイナスのお客さんが酷かったからです。軽い気持ちでした。

最近、病院の駐車場が込み合ってきました。自分は駐車が一番苦手だったので車で通うのを諦めて、自転車で通うことにしました。しかし、億劫になり、デイケアを休みがちになってしまいました。暇を大量生産してしまったのです。

その頃から、休んでしまった日には市販の安眠剤を一箱一挙に飲むようになりました。頭をぼんやりさせて、マイナスのお客さんが頭を駆け巡るのを防ぐためです。今のところ助け方として効果を発揮してはいます。

しかし、明らかに身体に悪いです。そして費用が掛かります。軽い気持ちで軽いODを始めたのに、今ではそれに強く囚われています。部屋で一人、午前中の暇な時には、身体がざわざわしてきて、本当の大量服薬を考えてしまうこともあります。

この苦しい助け方を変えようとデイケアで仲間に相談したり、他の当事者研究会で相談したりしています。今は一進一退です。仲間に話せるお陰で“一進”出来るようになりました。

これからはODを止めたいです。それには、また新たに語りや相談が必要だと思っています。

～みなさんよろしくお願ひします～

ピアリンク新メンバー 高橋 美帆 です

* はじめまして

私は、華蔵寺クリニックのデイケアに通いたくて東京から引越してきました。今年の2月から通っています。病気は小学5年生の時に発症しました。その後病気のまま医師になり、順調にダウンして精神科の門を叩きました。現在医師10年目ですが、知識も技術もなく無力です。そんな私ですが、どうぞよろしくお願ひします。

* 苦労のプロフィール

小学5年:「母のカレーに毒が入っている、食べて死のう」

中学生:視線恐怖、離人症状

高校生:悪口幻聴さん、サトラレ

大学2年:対人恐怖、視線恐怖、不安神経症

研修1年:燃え尽きてうつ

大学院:燃え尽きてうつ

研究所:母の「結婚しなさい」の言葉にうつ

老人施設:燃え尽きてうつ

→→統合失調症、うつ病、神経症、発達障害の診断

* 自己病名 [カルテット症候群眠り猫型自閉症]

由来:4つの病気・障害を生きていて、自分の殻にこもりがち。調子が悪くなると過眠になるため、この自己病名をつけました。

* 今の苦労

・生活リズム作り:すぐ睡眠サイクルが後ろにずれ「眠れず起きられず」になります

・仲間作り:仲間との信頼関係を、氷砂糖が溶けるようにゆっくり築いています

・死神さんとの和解:「死ね、死ね」と言ってくる死神さん(幻聴さん)と、対話を試みています

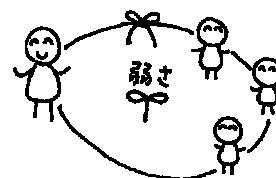
・将来設計:どうやったら当事者精神科医になれるか、検討中です

* これからの夢

私は研修医の頃から繰り返し(こんな医療がしたいなあ)と夢を見てきました。素朴な野原のようなイングリッシュガーデンとハーブガーデンの奥に、木でできた喫茶店のような温かい雰囲気のある建物。中に入ると珈琲が香り、ぬくもりあるカップに注いでお出します。手作りのクッキーを添えて。診察室には庭の花が一輪。鳥のさえずる中、ゆっくり時間が流れます。週の半分は診察をして、残り半分は皆で集って当事者研究をしたり語らったりします。

夢のような夢、妄想ですが、そしてお金も実力もないですが—いつかきっと仲間とともに実現できたらと思っています。

ピアリンクでは、いらっしやる当事者の皆さんの研究を見守る応援団の一人として参加できたらいいなと思っています。また、幻聴さんのイラストも描かせていただいています。これからどうぞよろしくお願ひします^^



「全力疾走型たまに繋がりを見失い迷子になる症候群自分をいじめる病」 佐藤 光良

自分は今の彼女と別れたり復縁していて、最近別れがあった時寂しさから逃れようと別の人と付き合いました。

でもその人には旦那さんがいました。

初めは良かったのですが一週間たってから自分に罪悪感がきました。そして、仲間に相談が出来ず迷子になり大量服薬をして一週間入院しました。

自分にはいっぱい相談出来る仲間がいるのに自分の弱さを出

す事が出来なかったのです。その時に相談していれば色々なアイデアや応援してもらえたのにと思いました。

自分のサイクルは、別れる→忘れようとする→寂しさ、虚しさ
が来る→それを埋めようとする→罪悪感が来る→自分をいじめる
です。今後のテーマは「虚しさや寂しさと上手く付き合う」です。

まだ研究の途中ですが相談する力をつけてみんなに相談しながらいきたいと思っています。

新企画 『家族になろうよ』

○ 今日姉ちゃんと会話して… 佐藤 光良

今日、台風が気になったので名古屋に住むお姉ちゃんに電話しました。そこからうちらきょうだい、親の話になりました。

俺は4人兄弟の末っ子です。でもいつも親には長男と比較されながら生きてきました。それは俺だけではなくお姉ちゃんもそうでした。

今日お姉ちゃんと話をしている「何でうちらきょうだいこんな風になったのかね？」とお姉ちゃん寂しそうな声でした。確かに兄弟で比較される寂しさがあります。でも今でも覚えているのは、お姉ちゃんからクリスマスプレゼントでした。もちろん長男からもらった記憶ありません。

今日正直に思ったのは「お姉ちゃんに会いたい」です。お姉ちゃんは確かに厳しいけど、その中に優しさがあります。お姉ちゃんも苦労してきているので、生きやすくなってもらいたいと素直に思います。

一人っ子にはまた別の苦労があると思います。でも兄弟がいるとまた別の苦労があるのです。正直俺は親、兄と和解できるか分かりません。自信もありません。でもお姉ちゃんと一緒にお墓参り行きたいです。これが今俺の素直な気持ちです。

うちの親も苦労したのでしょうか。でもそれを理解できるほど俺は人間できていません…

これも順調なのかな？ お姉ちゃんもそうでした。

今の俺の苦労、過去の情報公開でした。

(2012年6月19日 SNS日記より全文転載)

○ お母さんへの爆発… 中尾 利佳

私も先日、母とのことでイライラが溜まり、思い出すと悔しくて1週間イライラしてよく眠れず、朝4時に爆発して前日にもらったおかずを庭の芝生にばらまき、5時頃もう親が起きているのを見計

らって、泣きじゃくりながら怒鳴り込んで、ケンカしにいき、家族を掻き回して帰ってきました。

どうして、私の家族もこんなことになっちゃったんだろう…

弟は私のことを恨んでいると母から聞きました(涙)。

私たちは、家族に腹を立てたり、恨んだり、憎んだり、傷ついたり、傷つけたり、悲しんだり、悲しませたりしながら、誰よりも「**仲の良い家族になりたい**」と願っているのだと思います。笑う門には福来たる♪福山雅治→福ならまだある！みんなでわいわいがやがや、当事者研究して、ユーモアいっぱい楽しく笑って、「**もういちど、家族になろうよ！**」

♪明日のわたしは

それほど変わらないとしても

一歩ずつ与えられる人から

与える人へかわってゆけたなら…

仲間がいれば生きてゆけるよ

しあわせになろうよ♪

佐藤さん、素直でステキな心のこもった日記の転載を、快く承諾してくれてどうもありがとうございました。これからも、みんなと両親のこと、兄弟姉妹のこと、家族のこと、いろいろ語って、研究していけるといいですね。

8月以降の予定や今までの活動など、ピアリンクの詳細はホームページをぜひご覧ください。これからも群馬当事者研究会ピアリンクをどうぞよろしくお願ひします。(編集 中尾、小島)

URL <http://gunma-toujishajimdo.com/>

Email gunmatoujisy@gmail.com (代表)

TEL 090 -1709 -2756