

Peer Link Times

第4号

最近の活動

- 6月14日 淑徳大学(千葉県)看護学部にて
当事者研究講演会
- 6月25日 群馬大学看護学部にて
当事者研究講演会
- 7月 8日 『当事者研究会 in 三郷』
(埼玉県三郷市の当事者研究グループ
「きのこの里」「ほっとぴあ」とのコラボ企画)
- 8月19日 『当事者研究 Cafe ゆるゆる』 開催
- 8月24日～ べてるまつりに参加
- 9月 8日 こころのふれあいフェスティバルに参加



お知らせ

《今後のスケジュール》

10月19日～

当事者研究全国交流集会(福島県郡山市)

11月11日

『第15回当事者研究会』(伊勢崎市)

《パンフレットを作成しました》

会場や伊勢崎市の障害福祉課などで配布中です。



○ 一週間の「べてるの家」研修に行ってきました ○ 佐藤 光良

8月24日から9月1日まで4人で北海道浦河町のべてるに行ってきた。祭りも兼ねてだったので普段のべてるの様子も見ることが出来ました。

祭りはとにかく多くの人でした。中には、宿泊先が取れずキャンプで過ごす女性もいました。(凄い!)

祭りも終わり普段のべてるは噂どうりミーティングの数が凄く多かったです。朝ミーティング、振り返りミーティングなど様々なミーティングがありました。そこで自分の働いた時間などを自己申告したりしていました。

べてるに行って色々思い出があるけど心に残ったのがあの早坂潔さんが名前を覚えてくれた事(もう忘れていたけど笑)メンバーさんの小川さんからクルミボタンの作り方を教えてもらった事、そして高松君と2人で向谷地生良さんの前で1つのカップラーメンを分け合いながらすすっていた事など色々ありました。正直帰ってくるのが嫌になってそれを向谷地悦子さんに話したら(べてる菌にやられているね)と言われました。

確かにそうかも笑。

本場の当事者研究は生良さんの話し方でとてもユーモアのある当事者研究でした。こつは、さらっと深くだそうです。(高度な技だ)

べてるに行って思ったのがのんびりしているのに何故か時間の流れが早く感じました。それは楽しかったからなのかもしれないけどね。

はじめて行った浦河なのに何か懐かしい感じもしました。

とにかくべてるの人の暖かさ優しさは心に残りました。べてるに行かせてくれた先生、それを暖かく受け入れてくれたべてるの皆さんに感謝しています。

もし今度またべてるに行くのなら長い期間で祭りの時べてるの皆さんとボランティアでいいから一緒に販売したりカフェばらのお手伝いをしたいと思っています。



☆実験してみよう☆

『「一人苦勞賞」のすすめ?』

島田 雅章

【ある日の「一人苦勞賞」】

◇良かったこと

- ・朝起き上がった
- ・DCに着いてからストレッチをした。体が暖まって、頭も冴えてきた感じがした。続けてみよう
- ・ソフトボールをやった。楽しかった
- ・昼食を食べながらOさんの困ってることを聞いた
- ・ピアリンクMTに出た。明日のふれあいバザーの練習をした。●さんの発表が面白かった
- ・少し勉強した
- ・来週の「あるあるの会」の準備をした
- ・求人情報をチェックしてみた
- ・帰宅したら、学校から証明書が届いてた。これで国試受験申込ができる
- ・U18 世界野球を観戦した
- ・お風呂が気持ちよかった

◆苦勞したこと

- ・朝起き上がること
- ・ソフトボールをやる前に400mダッシュしたら死にそうになった。明日確実に筋肉痛
- ・30分ぐらい昼寝するつもりが3時間ぐらい寝てしまった。夜寝れるか心配
- ・ピアリンクMT中眠くて仕方なかった
- ・勉強めんどくさい

今日もお疲れ様でした。



私が利用しているデイケアには「苦勞賞」というプログラムがあります。「苦勞賞」とは、最近良かったこと・苦勞したことを参加者同士で報告し合い、それらを聞いてその人の良い所・頑張っている所を出し合って、日常生活において苦勞している人をお互いに労い、励まし合う、といった内容のプログラムです。デイケアでは、一人ひとり「苦勞賞」を推薦し、最多獲得票の人に賞品としてデイケアで使えるジュース券を贈呈しています。

私は、プログラムの時間以外に、一人で「苦勞賞」をしています。それが「一人苦勞賞」です。具体的には、その日一日を振り返って、良かったこと・苦勞したことを箇条書きで書き出して、「今日もお疲れ様でした」と自分を労っています。今回は、この「一人苦勞賞」の効用?等について書きたいと思います。

そもそもなぜ「一人苦勞賞」を始めたかということ、夜になると「今日何もしなかったな」「有意義に過ごせなかったな」「こんな一日で良かったのかな」と、嫌なお客さんが来て、お客さんとの交信時間が増え、「今日もダメダメだった」などと自分をダメ出しし、後悔し、寝つきが悪くなるというようなことがよくあったからです。こうしたお客さん対策、あるいは自分で自分を労う目的で、「一人苦勞賞」を始めました。また、主治医や周りの人から「情報公開が足りない」と言われていたこともあり、mixiの日記に書いて

公開していきました。

自分で意識している「一人苦勞賞」のポイントは、良かったことはどんな些細なことでもとりあえず書き出します。また、どんな出来事があって、どんなお客さんが来て、どんな気分・感情になり、どんな行動や助け方をしたかなどを書き出しています。

「一人苦勞賞」を始めて約1年になります。こうした取り組みを通して、モヤモヤとした何かわからないものに変換する前に、自分のお客さんや感情を的確に把握することができるようになってきた気がします。かといって、全くモヤモヤしなくなったかと言えばそうではありませんが、自分で言うのもなんですが、元来「感情音痴」であるので大きな進歩だと思います。お客さんや感情がわかってくると、自分は本当はどうしたいのかがわかってくる場合もありますし、相談もしやすくなってきます。また、ダメ出しお客さんは減りはしないものの、自分を励まして労う事で、ダメ出しお客さんとのバランスが取れるような気がします。

「周りに仲間がなかなか見つからない」「仲間と会って話すのが難しい」「自分にダメ出しばかりしてしまう」といった方は、一人でいつでもどこでもできる「一人苦勞賞」をお試ししてみてくださいはいかがでしょうか。

『ピアサポーターの生かし方』 柳 春海

はじめに

私がピアサポーターになったのは今から5年程前です。当時はピアサポーターという言葉もまだ耳にすることもない時代でしたが、院長は私をスタッフとして雇用しました。その頃の私は、うつ病の再発と転職を繰り返し、5年以上まともに働くことはできませんでした。また流通業の仕事をしていたので、精神保健分野に全く関わりはありませんでした。そんな私をスタッフにしたことに、今でも大変な驚きを感じるとともに、言い表せないほどの感謝を感じています。今回はこれまでのピアサポーターとして経験（特に苦勞したこと）を振り返り、私なりに大切にしてきたことや今後のピアサポート活動がこうなったらうれしいなということをお話しできたらと思います。



ピアサポーターとしての苦勞

ピアサポーターになってまず戸惑ったことは、**自分の身の置き所のなさ**でした。服薬はしているものの、症状はそれなりに治まっている自分は、当事者としても中途半端、専門性も援助技術もなく、支援者としても中途半端。「自分はいったい何者なのか？」と悩むことも少なくありませんでした。また当時ピアサポーターは私一人だったので、「**私の辛さを誰も理解できない**」と孤独に陥り、**うつを再発させることもありました**。そんなことから「ピアサポーターの存在意義」とか「どうやったら自分を生かせる」とかを考えざるを得なかったのかもしれない。

他には『**病気になれない苦勞**』もありました。スタッフになってもストレスに弱いことは変わらず、自分なりに最大限対処しているつもりでも、時には症状がでることがあります。しかしデイケアでは『回復者』として扱われる場合が多くなる為、**再発することは周囲の期待を裏切る**ことのように感じてしまい、**症状がでてもなかなか周囲に言えなくなってしまいました**。もちろん主治医はそのようなことは言ったことはありませんし、望んでいたわけではありません。しかし『回復者』としての役割は、時には私に重荷を背負わせることになりました。

これは別の問題ですが、ピアサポーターの心理としては、やはり主治医や専門職の方々に認めて欲しいという気持ちあり、その評価をいつも気にしているということはあるのではないかと思います。言い換えれば、専門家が気に入るピアサポーターになろうとしてしまう危険性が常にあるということです。そういうピアサポーターになってしまえば、

ピアサポーターの長所は著しく損なわれてしまうと言えます。またこのような構造は仲間の中に嫉妬の感情を生みやすく、本当の意味で助け合うという関係性を損なうことにもつながりかねません。

さらには『**回復者としての力み**』もあったように思います。ピアサポーターとしての出発点は自分が回復したことの喜びと他の人にも回復して欲しいという純粋な気持ちでした。しかし今から考えると、**つつい力が入ってしまい、「〇〇したら良くなるよ」というような一方的な押しつけ**をしていたように思います。言い換えれば、上から目線で仲間を見下ろしていたのかもしれない。このようなサポートの仕方は、悲惨な結果を生みました。私は主にサラリーマンの人の復職支援をしていましたが、復職しても再発を繰り返してデイケアに戻ってくるというようなことが多発しました。そこで本を読んだり、研修に行ったりして、専門的な援助技術を勉強しましたが、空回りするばかりで本当に行き詰りました。**この経験は「私に人を回復させる力はない」、「自分は無力だ」ということを教えてくれました**。その上で「ピアサポーターとして自分は一体何ができるのか」というテーマをつきつけられたように思います。

また『**仲間の回復に対するマイナス感情の苦勞**』もありました。仲間が職場復帰をしてデイケアから卒業すると取り残されたような錯覚におちいるのです。**本来喜ぶべきことなのに、なぜか素直に喜べない**。この感情は専門家にも近い感情があるのではないかと思います。「必要とされることに依存する」という現象です。ピアサポートの場合、職業的な意味合いが低い分（賃金が発生していない、または低い）、必要とされる、人の役に立つということにより意義を感じる傾向があるように思います。ですからそれが失われると、自分の存在価値が失われるような気持ちになります。私の場合は、**一見自分がサポートしているように思っていたが、実は当事者に居場所をつくってもらっていたという構造がありました**。ですからどうやったら当事者に必要とされることに依存することから脱却してサポートを続けられるかということが、とても大きな課題になりました。



ピアサポーターの生かし方

これらの経験を通して辿りついたのは、「ピアサポーターとしての自分の価値がどこにあるのか？」という問いでした。そしてその答えは、**ピアとしての『存在』そのものに価値がある**というふうに現在は考えています。

例えば SST などではアドバイスを出す場合、専門家からのアドバイスには抵抗を感じるけれども、仲間からのアドバイスは聞き入れやすいというような現象があります。これはそのアドバイスの内容そのものに違いがあるのではなくて、**同じ苦しみを経験した仲間のアドバイスであるというところに価値があります。**

私はインテーク面接の時に、はじめは必ず自己紹介をします。「自分がどんな病気か」、「どんな苦勞をしてきたか」、「現在もどんな苦勞をしているか」など。そうすると当事者は安心してご自分のことを話してくれることが非常に多い。**私という存在を同じ苦勞を持つ仲間として認識してくれるからではないか**と思います。

一方で「自分が回復してもう大丈夫です」という立場になると、これは多少のズレが出てきます。例えば休職中の方に、職場復帰した方のミーティングに出てもらいます。すると将来に希望が出るのではないかと考えますが、必ずしもそういう反応になりません。よくお聞きするのは、「復帰した人はキラキラ輝いているけれど、それに比べて自分はダメです」という感想です。つまり同じ病気はあるけれど、復帰した人は自分とは違うというふうに認識してしまうわけです。ですからピアサポーターとしては、**どうやって「私はあなたと同じところにいるのですよ」というメッセージをお届けするかということが大切なのではないか**と思います。

「どうしたら自分を生かせるか」という問いは、「**そのままの自分をどう生かせるか**」ということでもあると思います。自分の病気や生活に関する経験、それを通して得てきたもの、病気がありながらも豊かな人生が実はあること、**など等身大の自分の存在が、実は人に安心感を与え役に立つということがあるのではないか。**背伸びして専門家と同じになるよりも、ずっと素晴らしい働き方があるのではないかと現在は考えています。

ですから専門家の方々には、**どうやってそのピアサポーターが輝けるかを考えていただきたい**と思います。時には援助者としての専門的な技術を身につけていくことも大切かもしれません。しかし**私の礎は何か**といえば、「**自分自身が回復した**」という事実です。何年も自分自身と格闘し、ボロボロになり、失敗を繰り返した結果、救われた経験。私にとってそれはどんな援助技術よりも有効でエビデンスのあるものです。そんなすばらしい経験を多くのピアサポーターが持っているはずで、ですから専門家の方々には、ぜひその経験を活かせるような仕組みや技術を持っていただきたいと思います。

今後ピアサポートが盛んになっていくことは、本当にうれしいことです。私のように生きる意味を失っていた人間が、周囲の人の助けを得ながら、人の役にたち、職業を得ていく時代に早くなって欲しいと思います。



☆ Let's 当事者研究 ☆

『包丁の苦勞について』 高橋 美帆

私は、今一人暮らしをしていますが、6月に「**死ぬ、包丁で一息にいけ!**」と幻聴さんに言われて以来、包丁を持つのが怖くなってしまいました。3か月ほど、包丁を握ることができず、料理欲も失せてコンビニやスーパーのお惣菜で暮らしています。便利でありがたいのですが、味が全体的に濃くてのどが渇くこと、太ってしまったこと、そして何だか味気ないのが困っているところです。

今自分で工夫していることは、スーパーの総菜コーナーからではなく**生鮮食品コーナーから見て回る**こと、先のとんがっていない小さなピンクのセラミック包丁を買うこと、**作りたい料理を思い浮かべる**ことです。夏の間、夏野菜のごろごろ入ったラタトゥイユが食べたいな、と思ったのですがズッキーニもナスも買おうとすると包丁が頭をちらついて頭の中で手を切ってしまい、断念しました。

秋になり、梨や柿に目が行きますが、やはり包丁が怖くて手を引っ込めてしまいます。こんな自分を、{駄目だ、料理をしないなんて}と幻聴さんに責められたらつらいな

と思うのですが、幸い神経症と幻聴さんのダブルパンチは来ず、助かっています。いつになったら自分は料理を始めるだろうか?と**実験結果を見守るような気持ち**でいます。

私は精神科医を目指す医者なのですが、病気のあるなしと別のところで自分を生きることのみまならなさ、容易でなさを感じています。包丁恐怖を持つ患者さんとこれから出会っても、**怖れを「治す」ことなんてできないな**と感じます。容易でないまま、自分は自分の苦勞を背負っていくしかないな、と思っています。

味覚の秋———食べたさに負けて包丁を握れたらと願います。

PeerLinkTimes は年4回くらい発行です。
研究会の様子など、最新情報はホームページをご覧ください。
URL <http://gunma-toujishajimdo.com/>
Email gunmatoujisya@gmail.com (代表)
TEL 090 -1709 -2756