

Peer Link Times

第8号

久しぶりの発行です。

日々、綱渡り状態のピアリンクも4月で活動開始丸3周年を迎える事ができました。2月の大雪や講演会が重なり、それ以前にピアリンクスタッフの気分・体調により、Timesも久しぶりの発行となりました。毎回拙い記事ですが、もしお楽しみにされていた方がいらっしゃいましたらごめんなさい。いつも応援ありがとうございます。

最近の活動

2014年1月19日

『第24回当事者研究会』開催

1月24日

東京慈恵会医科大学にて

映画『人生、ここにあり』、当事者研究講演会

2月14日

群馬県精神保健福祉士会にて

当事者研究講演会

3月9日

『第25回当事者研究会』開催

3月22日

群馬県庁『こころのふれあい研修会』

講演会「ピア活動について」

お知らせ

《今後のスケジュール》

6月10日

東京慈恵会医科大学にて当事者研究講演会

《『Brisa（ブリーサ）』に活動が紹介されました》

ぐんまNPO・ボランティアサロンが発行している機

関紙『Brisa』でピアリンクの活動が紹介されました。

群馬県庁昭和庁舎1階のボランティアサロン他、県内の公共施設等で配布しています。

《2014年度中央ろうきん助成プログラム採択決定》

いざという時に相談できない苦勞 星野 元伸

自分の自己病名は『アウェー感を勝手に創出型 自分嫌い病』といいます。“アウェー感を勝手に創出”とは、困ったときやうまく行かないときに、情報公開が出来ないということです。それゆえに自分の弱さをさらけ出すことが出来ず、本当の仲間づくりができていなかったような気がします。

今は就職の苦勞、お金の苦勞などがありますが、肝心な時には相談するのが恥ずかしく、自分ひとりで問題を抱え込んでしまうことが往々にしてあります。

“行動しなければ事実は作られない”というスローガンでやっていきたいと思います。

NHKEテレ『ハートネットTV』出演裏話？

島田 雅章

『ハートネットTV』という番組はご存知でしょうか？様々な「生きづらさ」を扱う福祉系の番組です。今年の2月25・26日は、「増える20代の自殺」というシリーズで放送されました。実は、私はそこに出演させて頂いてい

ハートネット  TV

たのですが、ご覧になった方はいらっしゃいましたでしょうか？今回は、その裏話といったら大袈裟ですが、ちょっと振り返ってみようかと思い、この記事を書いてみました。

【番組に体験談を送る】

どこから書けばいいのかわかりませんが、きっかけは番組ツイッターからの情報でした。「今後番組では若者の自殺をテーマに扱います。皆さんのご意見・ご体験募集しています」とのことでした。今から4年前、23歳の時住んでいたマンションの屋上から自ら転げ落ちて自殺を図った私…「お、今回のテーマって自分のことだな♪」とひらめき、早速番組HPから、自分の体験を簡単にまとめて送ってみました。これが昨年の12月初旬です。

【取材オファー来たる】

番組にメールを送った時は、「これで取材来ちゃったりして～♪講演とかのオファーが殺到しちゃったりして～♪」と、妄想を膨らませていました（笑）その後、自分の就職活動や年末年始の行事等で、メールを送ったことを忘れかけてた頃、なんとNHKの番組ディレクターからメールが届いたのでした…「一度お電話かお会いしてお話を伺えませんかでしょうか」。取材オファー、キターー！ととりあえず最初電話でやりとりして、ディレクターとお会いすることになります。私の最寄駅近くの喫茶店で約2時間お話ししたでしょうか。家族構成から、幼少期から現在に至るまで、自殺未遂当時の心境等、お会いしてみたら感じの良さそうなディレクターさんだったので、色々と喋りすぎた感じもしましたが（苦笑）一通り話し終えたら、「番組収録に参加できますか？」とのこと。そして、収録時の私の紹介VTRを作りたいとのこと、自殺を図ったマンション近辺で改めてインタビューしたいとのこと。というわけで、島田TVデビューがとうとう現実化していったわけです。



【自殺企図現場へ】

2月某日、都内某マンション付近でのインタビュー&撮影。前回とは異なり、ディレクターさん、カメラマン、音声スタッフの3人と一緒です。TVで放映された冒頭のVTRですね。実は、この日私は緊張を紛らわすために、撮影前に学生時代の友達と酒をひっかけました（笑）生中を2杯程（放映後、仲間に感想を聞きましたが、酔っ払った感じは見受けられなかったらしいのでよかったです）。

飛び降りた屋上を下から見上げながら、カメラを向けら

れてインタビューに答えていたのですが、やっぱり何年経っても流しきれない涙があるようで、泣きそうになりました。あの時、自殺を図った時は、誰にも助けを求めることができず孤独で辛かったんだろうなと思います。「つらい」なんて簡単な言葉だけでは説明できないような気もしますが、苦しかったんだろうけど、当時はその現状を「つらい」「苦しい」なんて思っちゃダメだ、といった所もあって…そうやって弱い自分をなんとか隠そうとしてきて…でも最後は自分が消えようと思いました。

【生・壇蜜！】

2月の大雪が降った次の日だったと思います。伊勢崎は歩道はまだかなり雪が残っており、鉄道も遅延が予想されたので、早めに渋谷のNHKまで出発しました。が、鉄道も特に遅れはなく、また都内は雪もほとんど解けていて普通に歩けたので、集合時間よりかなり早くNHKに到着しました。暇つぶしにスタジオパークをふらふらしていると、夕方の生放送番組に出演中の壇蜜を発見！生・壇蜜ですよー！（ガラス越しですが）なので、しばしスタジオ観覧です。当日、私の番組収録参加と、「生・壇蜜を見た」ということをツイートしたのですが、壇蜜を見たことへの反応の方が大きかったです（さすがに壇蜜には敵わないよね。笑）

【番組収録へ】

そんなこんなで時間が近づいてきたので、集合場所へ参ります。女性スタッフに案内され、髪の毛も顔もぼちりメイクを施され、しばし待機です。控え室にいても落ち着かないので、トイレへ行ったり、タバコを吸いに行ったり、ソワソワ。

そしてついに、私たちの収録開始です。スタジオに入ると余計ソワソワし始める私…それを察したのか、平野啓一郎さん（番組ゲスト）が私の太ももを優しく叩いてくれました。こんなこと書いていると変な誤解をされるかもしれませんが、私は「大丈夫だよ」というメッセージとして受信しました！

最初は緊張していましたが、「とりあえず思ったことを話しちゃえ」ということで話してきました。30分の番組ですが、収録は2時間近くかかりました。その中には、一緒に出演してたNPO法人Light Ring代表・石井綾華さんの、自死遺族としての話や、摂食障害当事者としての話もあり、カットするにはもったいない内容でもあったのですが、石井さんの希望で放映はされませんでした。石井さんたちは、若者のうつ病や自殺予防について熱心に取り組んでいるようで、こちらにも刺激をもらいました。

【TV放映後】

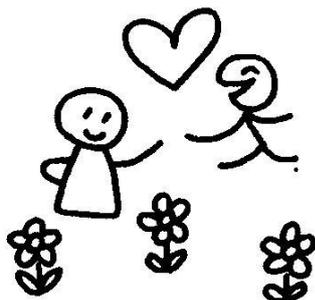
2時間におよび収録されたものが、どんな風に編集され、放映されるのか、ドキドキでした。しかし、少なくとも私の周りからは「仲間に出会う前の孤独な島田くんの苦しみ」が伝わってきた。「飛び降り自体がSOSだった、てことに共感した」「とりあえず、生きてくれてありがとう」といった、温かなメッセージを頂きました。また、TVを見てわざわざ探してくださったのか、ツイッターのフォロワーが増えたりしました。そこでも共感や励まし、またなぜか「励まされた」といった声も頂き、本当に嬉しく思います。

しかし、その一方で、私なんか出演したことで、例えば今正に死のうとしてる人に対する誤解が生まれてしまったらどうしよう？といった不安もあり、「本当に私なんか出演してよかったのだろうか」とモヤモヤする部分もありました。もちろん、様々な人が番組を見ていたと思うので、反応もまた様々だと思います。しかし、私としては、「あれ？島田って奴と自分は似ているな」とか、「へえ～、こんな奴もいるんだ」と思う人が一人でもいたらそれでいいのかなとも思ったりもします。

「取材来たら面白いな♪」といった妄想から始まったTVデビュー、私なんか不純な動機で出演したがために生きづまってる人を余計苦しめてしまったのではないかと考えると、モヤモヤしますが、とりあえず自分としては良い経験ができたと思います。

【参考】

- ・NHKE テレ『ハートネットTV シリーズ増える20代の自殺』ブログ
→<http://www.nhk.or.jp/hearttv-blog/2500/>
- ・平野啓一郎
→芥川賞作家。著書『空白を満たささい』にて、人が生き抜く術として「分人主義」を提唱し、自殺予防等の講演等でも紹介している。
- ・NPO 法人 Light Ring
→HP：<http://www.alight-kikutomo.com>
→Facebook：『特定非営利法人 Light Ring』
→Twitter：@NPOlightring



自己病名の変化と今後のテーマ 鍵田 加織

私の今の自己病名は“ダメ出し太郎追いかけられ型猪突盲進暴走タイプ慢性金欠病”です。これになるまでに3回変更があり今はこれに落ちついています。

今までの自己病名の1つ目は“ダメ出し太郎追いかけ型猪突盲進全力逃亡症”です。由来は、初めのうちは目標に向かって精一杯頑張るのですが、段々と自分と他人を比較してしまい自分で勝手に自分にダメ出しをしてしまう為に自分はここでは必要とされていないと思込み全力で逃亡してしまっていました。ダメ出し太郎はお客さんの名前で、ダメ出しされる時に聞こえてくる声が男性でした。名前をつけようと思った時に頭の中に食いだおれ太郎が出てきたのでそれをもじってみたらしくりきました。

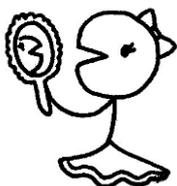
2つ目は“ダメ出し太郎追いかけられ型猪突盲進全力逃亡症”です。由来は、自分の苦勞してきたサイクルを見直した時に、自分はお客さんを追いかけているのではなく、追いかけられているのだと気づき変わりました。それもどこまでもしつこくついて来て、逃げてもとことんまで追いかけていました。

3つ目は“ダメ出し太郎追いかけられ型猪突盲進全力逃亡症”です。由来は、以前簡単に書きましたが改めて書くと、これは初めからですが自分で目標をたてる時の傾向として今でも多少残っている部分でもあるのですが、最初から自分ですんなり達成することが難しい目標をつくりそこに向かってとにかく必死になります。その時に小さい目標をつくって少しずつ焦らずにできればいいのですが、それをしないで大きい目標に向かってとにかく突っ走ってしまいます。そしてあいかわらず自分と他人を比較してしまったり、目の前の事に突っ走りすぎて方向性を見失ったり、好奇心で動いてしまって本来やらなければいけない事が中途半端になってしまったりして、自分にダメ出しをしてしまうので、猪突盲進が猪突盲進に変わりました。変えるきっかけとなったのが、辞書で猪突盲進の意味を調べた時に四字熟語としてのっていないで猪突と盲進を分けて調べたら盲進という単語がでてきてその意味と自分の行動がピッタリと当てはまっているので変わりました。

4つ目は現在の自己病名である“ダメ出し太郎追いかけられ型猪突盲進暴走タイプ慢性金欠病”です。由来は、以前ほど自分と他人を比較して自分にダメ出しをするお客さんが減ったものの、何かを行動しようと思った時に周囲が見

えなくなり冷静な判断ができずに使命感がでてきて動き回ったり、自分の中にあるモヤモヤしたものを考えたくなくて動き回ったりして後から後悔するきっかけになるかのようになり、ダメ出しをしてしまったりするのでこうなりました。今回の自己病名で大きく変わったのは、今まであった逃亡から金欠になった事です。金欠の問題は以前からあったのですが、比重として逃亡の方が大きくそれが落ちついてきた事によってできました。

今後のテーマは、金欠と自分の行動の暴走をどう調整していくかです。2つとも長期間かかえてきた問題なのでサイクルを見つけていく事によって自分がどのように変わってくるのか分からないですがゆっくり自分の事をさらに理解できたらいいなと思っています。



札幌に来て2か月

高橋美帆

春浅い3月、私はたくさんの仲間ができた群馬を離れ、札幌に引っ越しました。仲間の力を大事にしたクリニックで働くためです。ありがたいことに、群馬を離れてもピアリンクの北海道支部（ひとり部員）としてつながり続けられるということで、今回ピアリンクタイムスに原稿を寄せることになりました。

来た当初毎日降っていた雪もやみ、積もっていた雪が溶けてなくなり、今は梅と桜が同時に咲いて、春真っ盛りです。長い冬から春に変わるダイナミックな変化を目の当たりにして、大地や植物の力強さを感じています。

私の方は、3月中旬から働き始めました。週に3日、8：30～15：30の勤務です。業務内容は、デイケアのプログラムへの参加、訪問診療、診察です。働く上で一番最初に苦労したのは業務よりも人間関係づくりで、知り合いのいない中慣れない動きをしていると、（誰も味方がいない）（あいつ使えないと噂されてる）（早く辞めてほしいと思われてる）と、被害妄想的になってくるのでした。

そこで、以前いた看護師さんの真似をして、「研究ノート」を書くことにしました。研究ノートには、自己紹介のほか、今どんなお客さんが来てどんな気持ちかななどをイラストとともに書いて、スタッフルームやケアルームに置いて

スタッフやデイの仲間に公開しました。すると、スタッフから「私も同じ気持ちです」「弱さの情報公開、いいね！」と声をかけてもらえるようになりました。暗闇でうずくまっていたらランプを持ってぼつぼつと人が近寄ってくれたような、そんな嬉しい気持ちでした。

今ではスタッフと冗談を言い合えるようになり、（多少失敗しても一緒に考えてくれるだろう、すぐに切り捨てられることはなさそうだ）という安心感が出てきました。研究ノートのおかげで、ぐんと働きやすくなったなと感じています。

今は、業務がうまくできない自分に苦労しています。特に診察は、まだ担当している人数は少ないものの緊張します。おそらく初心者なのに玄人のような診察を目指して、欲張っているからだと思います。よりよい診療を目指す気持ちに丸をつけながら、一步步成長できればと思います。

訪問診療では、「私も病気の当事者です」ということで患者さんの心に張っていたバリアが解けるのを目の当たりにして、病気の経験があってよかったなと感じています。

自分自身の症状は、多少の幻聴さんと被害妄想はありますが、影をひそめているようです。仕事の日は何とか起きています。単身来た北海道、自分を助けるのは自分しかいない、自分が休むと患者さんが困る、というふたつの切実な思いを原動力に頑張っているように感じます。

スタッフもデイケアメンバーもとても個性的なクリニック。毎日何が起ころかわからない環境は、先が見通せない不安になる発達障害的な私にはつらいですが、刺激的な毎日の中で、もしかしたら発達が進むかもしれない、と淡く期待もしています。

そんなわけで、ピアリンク北海道支部は元気にやっています。つらい時はピアリンクの仲間にももらったメッセージカードを読んで、乗り切っています。（カードのケースは仲間の島田君の手編み！持ち歩いてます）これからも仲間のつながりを大事にしながら、苦労をしていきます。

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-toujisha.jimdo.com/>
Email gunmatoujisyas@gmail.com (代表)
TEL 090 -1709 -2756