

名家連ニュース

令和2年11月23日(月)
発行：特定非営利活動法人
名古屋市精神障害者家族会連合会
会長 堀田 明
TEL/FAX(052)846-5576 NO.765

連続講座 精神疾患の理解と対応 2 第6回

本間貴宣さんによる連続講座が、11月17日(火)、総合社会福祉会館7階大会議室で開催されました。今回はFさん(男性)のリカバリーストーリーを聴きました。参加者は50名でした。

Fさんのリカバリーストーリー：

小さい頃は体が弱かったので母親が大変心配した。母親に心配をかけたくないので、嫌いとか否とか言わないで我慢するようになった。大学卒業してもまだ、知らない人とどうやって仲良くなるのかわからなかった。バイト先で自分の陰口を聞いたこと、失恋したことなど多くのストレスに対する現実逃避の究極として、激しい妄想が生まれた。

病気になって、自由がなくなり、未来が描けなくなった。人と会うのが怖くなった。

こんな自分が嫌だという気持ちが強かったので行動を起こした。当事者が立ち直っていく姿を見て、仲間と話すこと、健常者と話すこと、順を追ってできることが増えてきた。趣味でギターを始めた。

現在は、精神保健福祉士を目指して、日本福祉大学の通信教育を受講している。少人数制の自助会を主宰している。

本間さんの質問(Q)とその答え(A)：

Q:いつ妄想が現実逃避だと気が付いた？—A:仲間の前で話すようになり、心が落ち着いてきてから。

Q:妄想にとらわれているとき、周囲にどう対応してほしい？—A:否定されても良いが、聞いてほしい。どこからそんな感情がわいてくるのかを考えてほしい。

Q:親が不器用とは？—A:要求が厳しくなく、やさしいところはありがたいが、失敗することを前提にしているような気がする。言葉が少ない。もっと、言葉や態度で本当の気持ちを伝えてほしい。

Q:人前で話をする理由は？—A:病気の話をしても良い、病気でもここにいて良い、ということが伝われば、病気に対する偏見が減ると思うから。

Q:PSWを目指している立場で、支援者に伝えたいことは？—A:チャレンジさせて欲しい。小さなことでも、成功体験が自信につながる。

参加者の感想：

自分が病気だと自覚していることがすごい。娘は自分は病気でないと言っている。/仲間の姿が持つパワーはやはり大きい。/挑戦するところがすごい。

参加者の質問(Q)とその答え(A)：

Q:何から始めたのか？—A:自分で動かなければと思って、地活やデイケアに電話を掛けた。出かけた先で、回復していく人を見た。/Q:娘は、あなたがストレスの源だという？—A:自分の親も趣味が少なかった。親も趣味を持ってほしい。Q:未来があると思えたきっかけは？—A:物事のとりえ方が親とは全く異なる他人の影響が大きかったと思う。

ハプニング：リクエストに応じて中島みゆきの「糸」をギターの弾き語り披露してくれました。特に2番の歌詞のところグッときました。

(講座内容紹介：担当理事/広瀬)

「糸」 作詞・作曲中島みゆき

なぜめぐり逢うのかを
私たちは なにも知らない
いつめぐり逢うのかを
私たちは いつも知らない
どこにいたの 生きてきたの
遠い空の下 ふたつの物語

縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かを
暖めうるかもしれない

なぜ生きてゆくのかを
迷った日の跡の ささくれ
夢追いかけ走って
ころんだ日の跡の ささくれ
こんな糸が なんになるの
心許なくて ふるえてた風の中

縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かの
傷をかばうかもしれない

縦の糸はあなた 横の糸は私
逢うべき糸に 出逢えることを
人は 仕合わせと呼びます