

# 名家連ニュース

令和 2 年 12 月 23 日 (水)  
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. 771 号

## 連続講座 精神疾患の理解と対応 2 第 7 回

本間貴宣さんによる連続講座が、12/15(火)、初雪の舞う寒い日、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 I さん（女性）の、リカバリーストーリーを聴きました。参加者は 49 名です。

### I さんのリカバリーストーリー：

小 3 の時、母がガンで入院し、退院後は、よく寝ていた。「こんな母さんはいなくていいよね。」との言葉に、母の大変さに比べたら自分は、と思い、我慢するようになった。中学になると、体に異変が生じ、高校では、足や、おなかに激痛が生じた。高 3 の担任は理解があり、別の部屋で勉強させてくれ、大学に進学できた。その後、教室に入れない、電車に乗れない、家で明日の用意ができないようになつたので、受診してうつ病と診断された。病気を受け入れると、休めるようになり体力が回復したが、今度は薬の副作用に苦しんだ。結局 7 年間服用した薬をやめた。代わりに、体に良いことを自分で調べ、食事、運動、睡眠を改善した。

リカバリーの転機は 3 つある。(1) 煙をやって、解放された。(2) B 型作業所に通いながら、当事者会に参加して、自分の生の声に気づいた。(3) 生活訓練施設に通って、こうあってはならないと思うことが苦しみの原因だとわかった。その後、社会福祉士の資格にチャレンジした。1 回目は、急けている自分に駄目出しをして失敗したが、2 回目は、急けている自分を大切にして、合格した。現在、B 型作業所に勤務している。

### 本間さんの質問 (Q) とその答え (A) :

Q：自分と向き合えると何が変わることか？—A：生活できないレベルまで落ちない。自分の状態に気づき、他の人に助けを求めることができる。

Q：病気とは？—A：以前は役に立たない人だと思っていた。今は、支えがあればできる人だと思う。

Q：原因不明の体の不調の原因は？—A：我慢していると生じる。

Q：煙の経験？—A：体に良いことを自分で調べて、煙をやってみようと思った。「ずぼら煙」を知り、それでも作物が育つことに感動して、気がついた。「しなければならない。」という束縛から解放された。

Q：自分が苦しんでいるとき、家族にして欲しいこと？—A：家族みんながいっぱい、いっぱいの時は、外に助けを求めて欲しい。自分たちだけではうまくいかない。

### I さんが選んだ参加者の感想：() は、I さんが選んだ理由

素直は疲れますか？（素直になりたいけどこわい。私のテーマ。書いてもらってありがたかった。） / 納得するまで自分と向き合った。見守ってくれた周りの人がいた。 / サボっても良い。

### 参加者の質問 (Q) とその答え (A) :

Q：当事者会？—A：いろんな当事者会に顔を出した。自分には合わない会もあった。 / Q：他人と会話できるようになったきっかけは？—A：はじめはおなかが痛くなった。なんでおなかが痛くなるのかわかるよねと言われ、本当の自分を隠そうとしているからだと気づいた。それからは、緊張を消すというより、受け入れるようになった。 Q：父親の嫌いなところ？—A：頑張れば治る。自分もつらいと言われたこと。Q：気づいたきっかけは？—A：生活訓練で「いい子の自分ではなく、もう一人を出して」と言われ、素直でない子も自分だと気づいた。 (講座内容紹介：担当理事/広瀬)