

# 名家連ニュース

令和3年1月25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.777号

## 連続講座 精神疾患の理解と対応 2 第8回

本間貴宣さんによる連続講座が、1/19(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H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38名です。

### Hさんのリカバリーストーリー：

小学生の頃、ほかの人にはできることが自分にはできなかった。中学は遠かったので電車通学した。自分をごまかしていたら、他人の視線が怖くなって、引きこもりがはじまった。高校に進学したが馬鹿にされていると感じて、通学できなかった。両親が離婚し、母と暮らしはじめたが、解ってもらえなくて暴れた。親の首を絞めるほど暴れた時に、これではいけない、今の自分を認めるしかない、と気づいた。それからは、友人もできて、皆勤賞レベルで、大学は推薦入学した。しかし、自分と他人を比べ、他人がこわかった。辛くて布団から出られない、一家にいるのが辛くて外に出る、→外に出ると他人が怖くて家に引きこもる、を繰り返した。母と別れて一人暮らしをはじめた。騒音トラブルもあった。気が付いたら三重県の病院にいた。はじめて、広汎性発達障害という病気だと知った。つながりを求めて、保健所に行って、地域活動支援センター(地活)を教えてもらった。地活では、支える人がいて、キャラクターを作る必要がなかった。人は一人一人違うということが実感できた。一時、障害者枠でドラッグストアに一般就労したが続かなかった。今はB型作業所に通っている。辛さを乗り越え、楽に生きるには、荷物(悩み、辛さ)を誰かに一緒に持ってもらう必要がある。自分も誰かの助けになりたいと思っている。

### 本間さんの質問(Q)とその答え(A)：

Q：他人の視線が怖かったとは？—A：目からレーザー光線が発射されて、自分を攻撃する感じ。

Q：自分を認めるきっかけは？—A：親の首を絞めるほど暴れて追い詰められた時、しょうがないと思えた。

Q：地活の印象は？—A：行きたくなかった。ようやく電話をかけたら明日来てくれといわれて行った。

Q：家族でも分かり合う必要がない？—A：お互いが健康でも分かり合うのは難しい。ましてや、どちらかが病気なら一層、難しいと思うので、理解する必要はない。聞いてもらうだけでよい。

Q：家族以外のサポートが大事？—A：当事者にわかってもらえると荷物を持ってもらった気がする。

Q：家族へのアドバイス？—A：どうにかしなくちゃ、良くしなきゃ、と頑張りすぎないで欲しい。時間が必要。

### Hさんが選んだ参加者の感想：

自分は自分。人は人/解り合えなくても良い。解ろうと話を聞くこと

### 参加者の質問(Q)とその答え(A)：

Q：人とのつながりが欲しいと思えるためには？—A：本人がその気になるには時間がかかる。焦って

せかすとストレスになる。ただ見守り、機会を与える。Q：20年以上引きこもっている人にどのよう

に声を掛けたらよいか？—A：頑張れば頑張るほど追い詰める。/Q：ドラッグストアはなぜ辞めた？

—A：普通の人になることを目標として頑張りすぎた。10時から19時まで、週5日働いていた。

本間さんのまとめ：本人のリカバリーストーリーは、それが100%本当とは限りません。彼がどのように腑に落ちて、彼がそう語ったということが重要です。(講座内容紹介：担当理事/広瀬)