

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ったので、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)畑をやって、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、怠けている自分に駄目出しをして失敗したが、2回目は、怠けている自分を大切に、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のか？—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：畑の経験？—A：体に良いことを自分で調べて、畑をやってみようと思った。「ずぼら畑」を知り、それでも作物が育つことに感動して、気がついた。「しなければならぬ。」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、いっぱいの際は、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)