



# よつば会だより

2016 年 4 月号

発行:NPO 法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2 丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

我が家の裏の空き地、800坪ぐらいあるでしょうか、永年放置されていて雑木が生い茂り一面雑草に覆われていました。その空き地を近くの会社が工場の増築に伴い、駐車場にすることになり、昨年12月から整地作業を始め、今では植物は全く姿を消してしまいました。空き地には、毎年春になると鶯がやってきて鳴き交わしていました。しかし、今年は一羽としてやってこず、鶯の声は遠くからのさえずりを聞くだけになりました。春の楽しみの一つが消えました。それでも今年も我が家の庭に目白、山雀、雀、山鳩、その他名前の分らない2~3種類の小鳥もきていました。これらの小鳥たちが来年以降もやってきてくれることを念じています。



## 「ほめる効用」に再認識を ~2月の「家族のSST」から~

2月27日に本年度5回目の「家族のSST」を行いました。参加者は11名でした。会の中でいい話を聞くことができました。よつば会だより3月号に書いた「ほめてあげていますか」の記事につながるものです。

いつものように気分調べで近況報告をしてもらっている中で、ある参加者から「息子が内科疾患で入院を余儀なくされた。数日後面会に行くと、院長が『息子さんの顔を見てくださいよ、生き生きしているでしょう。ほめているからですよ』と話しかけてきた。見ると確かに息子の表情がこれまでになく生き生きしている」という話がありました。全員の近況報告の後、早速この話を取り上げ、さらに詳しく話を聞いてみました。すると「院長は女性の方で、もちろん精神科医ではない。とにかくほめるのが上手です。例えば読んでいる本を見て『いい本を読んでいるね』と話しかけて会話を交わしていく。息子の気持をよく分かってくれているんでしょうね。ほめられて息子も気分が高揚して、いい表情になっているんでしょう」ということでした。まさにほめることの効用を感じさせる話でした。しかし、この院長の「ほめるのが上手」なところを家族が同じようにやっていくのも難しいところですよ。でも「それでもほめるのですよ」を心がける気持は持ちたいものです。

この話を受けて次に話がすすんだのが精神科医への不満、不信でした。「この院長に精神科医を教育してもらいたい。3分間診療ではダメですよ」、「入院中の家族に医者はどうなことをしてきたのだろうか。状況が一向によくないのを見ていると、なにもしていないとさえ思われる」、「精神科医は病気のことには詳しいのだけれど、患者の気持をどこまで汲み取って接しているのだろうか。薬を処方するだけが仕事と考えているのではないか」などなど、日頃の積み重なった思いが次々と話されました。精神科医に対しても、ほめながら？接することが必要なのでしょうか。とてもそんな気分にはなれませんが.....



## 広家連の要望書活動について



よつば会だより昨年10月号で、広家連から広島県知事宛てに「精神保健福祉施策充実に係る要望書」を提出したこと、今年度も要望項目を15から7項目に絞った2回目の要望書を提出することをお伝えしました。その2回目の要望書に対する県からの回答が、2月23日の広家連理事会で配られました。それを見ると、2回目の回答文が、1回目のものと殆ど変わっていません。例えば我々の生活に大きく関わってくる医療費支援に関する要望のところなどは、全く同じ文面で「(前半省略)今後、福祉施策全体の中で市町も含め慎重に検討していく必要があると考えています」というだけです。これからも何度も要望を重ねていく必要があるでしょう。

### 3月の活動報告

26日 当事者との交流会 (尾道ふれあいの里)

29日 よつば会家族教室 (センターむかいしま)

### 4月の活動予定

10日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)

22日(金) 家族のSST (市民センターむかいしま)





# 自らの人生の主人公へ

## ～家族は家族である前に～



全国精神保健福祉会(みんなねっと)が発行している月刊誌「みんなねっと」で、今年の1月号から、みんなねっと理事の青木聖久さんの「知ることは生きること」というタイトルの連載記事が始まりました。1月号・2月号の記事は、昨年6月号のよつば会だよりでも紹介した、障害年金不支給割合の地域間格差についての内容でした。この地域間格差は精神障害者にとって関心の高い問題です。しかし、現在「精神・知的障害に係る障害年金の地域差に関する専門家検討会」で、①障害年金の審査のガイドライン ②診断書を作成する医師向けの作成文書 ③日常生活や就労状況を記載する照会文書をそれぞれ検討している段階であり、これら3点に関しては、内容及び実施時期が確定した段階で改めて連載の中で取り上げるとのことでした。改めての説明が掲載されたら、よつば会だよりでお伝えします。

連載記事の3月号は、副題が「家族は家族である前に自らの主人公」になっていました。その中で青木さんは、自分が精神科ソーシャルワーカー(PSW)として精神障害者に関わるようになった経緯や、さらに相談員として家族に関わるようになったこと、そして、多くの相談員との学習会などを通して、次の2点を確認しあつたと述べています。

- ① 家族は、今できることを精一杯やって、後は社会にお任せしましょう、というスタンスがいい。
- ② 家族は、本人との二者関係に終始するのではなく、自分の時間を確保する等、自分をいたわってほしい。

しかし、青木さんはリアルな相談をされる家族の心情を考えると、今ひとつ納得できないものがあつたのですが、ある母親と出会うと、彼女の明るく、かつ、愛情たっぷりに語った話を聞いたとき、この距離感がいいのだと感動し、心の中の霧が晴れたそうです。その母親の語った話を次に紹介します。その方の息子さん、Aさんとします。Aさんは精神障害があり、支援者に支えられながら単身生活に向けて親子3人で暮らしていました。そのような中、母親がAさんに語った話です。



「人生は一度きりやで。その人生の中で、Aが10人に1人ぐらいが当たるような確率の「精神障害」というくじを引いたことになるな。そのことによって、これまで、つらいこともあつたよな。いやこれからもつらいことが色々あるかもしれへん。それと、あんたのやり場のない悔しい気持は、わかっているよ。それでも、人生は一度きりやからな。一度しかない人生を、人を恨むことなく、堂々と自分らしく生きてらえんやで。でもなA、お母ちゃんにとっても、一度きりの人生やからな。別にあんたが病気になった言うたって、いままで通り、お母ちゃんは阪神タイガースの試合を観に行くで。芝居も観に行くで。そなん、お母ちゃんの人生やもん。お母ちゃんは、一度きりの人生を十分楽しむわ。そやけど、これだけは忘れんといて。困ったことがあつたら、いつでも言ってきて。SOSを出して。その時は、一生懸命、一緒に考えるわ。そりゃあAは何ととっても、私の大事な大事な息子やから。これからも、よ・ろ・しく」



青木さんは次のように続けています。「家族は、自らの人生を投げ出してでも本人に関わるべきでしょうか。でも、それだと家族の人生が見えないばかりか、本人にとっても家族に対する申し訳なさきに苛まれることになります。では、家族にできること、それは**自らがおかれている現状の中で、生き生きと暮らしている姿を背中**で示すことかもしれません。しかし、家族がひとりぼっちだと、こんな発想には至りません。家族は社会とつながることによって、自らが人生の主人公であることを時々確認できるのではないのでしょうか」(N.T)