



よつば会だより

2017 年 10 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

10月を迎えました。日中はまだ暑さは残っていますが、いよいよ秋も深まりを見せる時です。「秋きぬとめにはさやかに見えねども風の音にぞ驚かれぬる」古今集にある、藤原敏行という歌人が詠んだ句です。「秋がきたと目にははっきりと見えませんが、風の音によって気づくことだ」と解説にありました。古今集は今から1100年ほど昔に編集された歌集です。しかし、現代の我々にも、その情感は素直に伝わってきます。秋になると、いつしかこの歌を口ずさんでいます。



賑やかだった「当事者との交流会」

～今回も昼食を共に楽しむ～



9月10日に、当事者との交流会(昼食会)を「サロンよつば」で行いました。当日の参加者は14名、当事者が8名、よつば会会員が3名、グループホームの職員が2名、そして、当事者のお母さんが1名参加してくれました。10時頃から参加者が集まり始めました。最初に昼食代100円を支払い、早速おしゃべりです。話題はカーブのことや男子陸上100メートルで日本人として初めて10秒を切ったことなどのスポーツの話から世界情勢まで、また、仲間の音信など、話がとぎれることなく続きました。「サロンよつば」では相手を気にすることなく話ができます。11時半、男性の会員が一人で作ってくれたカレーライスができあがりしました。早速参加者全員が協力して、カレーの食器への盛りつけや紙コップへの水の注入、箸やスプーンの用意をして、すでに用意されていた野菜サラダとともにテーブルに配膳しました。「いただきます」の唱和をして食事開始、一斉に「美味しい」という声が上がりました。昼食はお代わり自由、皆さんたらふく食べて満足の様子でした。食事が終わったら再びおしゃべり、食後のおしゃべりも1時間あまり続きました。

この当事者との交流会、毎月原則第二日曜日に行っています。毎回気楽なおしゃべりで賑わっています。当事者であれば会員の家族でなくても参加できます。あまり外に出ることのない当事者にも、安心して参加してもらえらると思います。当事者の仲間づくりの場として、利用してください。



「精神科医療の身体拘束を考える会」設立



「みんなねっと」誌9月号の、「知っておきたい精神保健福祉の動き」という報告の中で、7月19日に全国精神保健福祉会・みんなねっとも呼びかけ団体となって、「精神医療の身体拘束を考える会」を設立したという記事がありました。呼びかけ人として、浅野史郎元宮城県知事ほか政治家、弁護士や精神障害者支援団体など20近くの名前が挙がっていました。以下、記事にあった設立趣旨を書いておきます。

「身体拘束」は、患者の手や足を専用の道具でベッドなどにくくりつけることである。身体拘束による身体的苦痛、精神的苦痛は大きく、その実施には慎重さが求められるが、入院患者が減少し続けるなか、身体拘束を受ける人は2014年調査日に10,682人に達し、その数はこの10年で2倍以上にもなった。(中略)私たちは、実際に身体拘束を受けた者、身体拘束により命を亡くした家族、身体拘束を減らすための諸活動を行っているものなどから構成され、以下の活動を行っていく。① 身体拘束によって苦しめられた方々からの話を多く収集し、その実態を社会に知らせる。② 不必要な身体拘束をなくし、その実施を縮減していくことを目指し、広範な市民と連携していく。活動として他に2点ありましたが、紙面がなく省略しました。

9月の活動報告

- 10日 当事者との交流会 (サロンよつば)
30日 よつば会家族教室(市民センターむかいしま)

10月の活動予定

- 08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
25日(水) 家族の SST (市民センターむかいしま)
(会場がいつもの研修室 1から研修室 4に変わっています)





“待つことは最大の支援” ～ 夏苺郁子さんの最終回講演から～



「みんなねっと」誌7月号に、「よつば会だより」8月号・9月号で紹介した草苺郁子さんの講演の最終回が掲載されていました。今回も示唆に富んだ多くの内容が語られていますが、その中から一つだけ取り上げて紹介します。それは次の言葉です。「当事者の回復の当てはないけど、それでも待つ。私は**待つというのは最大の支援**だと思っています」草苺さんは「待つ」ということの説明を、講演の中で直接的にはしていません。しかし、私にはこの言葉がとても印象に残りました。「よつば会家族教室」を重ねてきて、この「待つ」ということがとても必要なことなのだが、同時に大変難しいことだと感じていたからです。そこで、この「待つ」ということへの私なりの思いを書いています。

精神の病の子どもを抱えた親は、思いもかけない病の発症に直面して、多くの場合パニック状況に陥ります。医師から統合失調症(他にも精神の病はありますが、ここでは統合失調症で話を進めます)と告げられても、親には理解できない。何でうちの子がそんなことになるのかという疑問、これからどうなるのかという不安、統合失調症が以前は精神分裂病と言われていたことを知り親せきや近所に知られたくないという思いなどが錯綜して途方にくれる。このような状況の中で親は、それでも子どものために何かをしなればと医師に相談したり、本を読んだりするが、気持ちが落ち着くような話にはなかなかめぐり会えない。この子が将来一人になっても生活していけるだろうか考えると、不安ばかりが大きくなる。そこで親は子どもに対して「こんな状態では将来一人で生きていくことができないよ。これくらいのことは自分でしなさい」などと言いついて聞かせることにもなる。しかし、言葉をかけると猛烈に反発してくる、または、黙り込んでしまう。そして子どもは一向に変わろうとしない。多くの親、特に母親は多かれ少なかれ、このような状況を体験することになります。こうした親に必要なことは、自分の不安や悩みを、共感を持って聞いて貰える相手を見つけることです。聞いて貰える場の一つが、同じ心の病を抱えた子どもを持つ親のつどい、家族会でしょう。家族会に参加して自分の悩みを聞いてもらう。また、家族会のメンバーからは、メンバー自身の長い間の体験から、適切なアドバイスを聞くことができるでしょう。病のこと、薬のこと、子どもへの対応の仕方、障害福祉サービスのことなど、多くのことを学ぶことができます。学んでいくことによって抱えている不安も次第に小さくなります。

この学びの中で、「待つ」という話も出てくるでしょう。心の病は状況がよくなるとしても長い時間が必要な場合が殆んどです。家で親と同居していると、親は子どもに対して過干渉になりがちです。子どもが幼い頃から、親は子どもに口やかましく指図をするのが習慣になっていて、子どもが病気になっても、その習慣から、つい、指図をしてしまいます。そんなとき子どもは、病気になって自分がどんな気持ちになっているかを分かってくれていないという気持ちになり、親の指図がストレスになり、病状の悪化さえ招きかねません。では、どうすればいいのか。その一つが親が躍起になって子どもを何とかしようと思わないことです。子どもは病気を抱えていても、自分の将来のことなどを自分なりに考えています。また、何もできないと思っていても、いざ必要になれば炊事や洗濯もなんとかやっていくものです。親はなかなかそんな気持ちになれないのですが、**親が子供を変えようと思っても変えられない**と思って下さい。もう一つ、親は子どもとの間で距離を作ってください。作り方はいくつかあります。2～3日旅行に出かけるのもいいでしょう。親も自分の生活を楽しんでいいのですから、ある意味子どもは放っておこう、指図しなくてもいいやと考えてよいと思います。**子どもは自分から何かをしようと思いつと変わっていきます。それ以外では変わらない**と思って下さい。その自分から変わろうという思いが、長い先であっても出てくるものです。**それまで待ちましょう。** (N.T)