

ワークショップ「当事者研究」の報告

みなさん「当事者研究」ってご存知ですか？これは精神障がいのある人が、気づきにくい自分自身のしんどさ、悩みを話し、周りの人の協力を得てその実際を知っていき、対話や分析で生き方のヒントを得ていこうという、工夫の学びです。

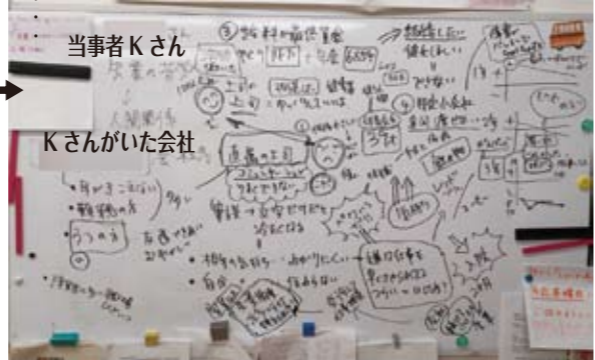
9月23日(水)にこのワークショップが行われました。一人の精神障がいの当事者の方が「失業の苦労」を語ってくれました。また「結婚を望んでるけどの苦労、この病気を知られたくない思いの苦労、会社の名刺を渡せない苦悩があり別に自分で渡せる名刺を作ったこと、3年つとめていた会社には失望だらけで現場で叫んでしまったことなど。これらのことを→下にあるホワイトボードに本人を中心にした経緯にまとめ、それについて、参加者が思いや、意見を次々と述べました。上の写真はそれらの意見・分析の意味を、解りやすく整理しふせん紙でまとめたものです。

▼参加者がこの人の思い・悩みについて考え、言葉にだします。そして、自分の抱えている問題点も話して、いろいろな角度からつぎつぎと工夫が出されました。

▼出されたことへの評価や分析/おすすめ・工夫がまとめられます。当事者メンバー/家族会の皆さん/施設職員/ボランティア/当会の世話人さんが、



企画・パシリレーター・司会：わたなべチャーマーさん、ご苦労様でした



♣ワークショップ(参加型・体験型の学習の場)・・・課題を与えられて訓練したり、創作活動を体験しながら学んでいき、参加者同士が意見を出し合い集団で学びます。

この研究は、「ひきこもり/認知症/発達障がい」の方々の「課題の発見、生きる工夫につながるのでは」との、参加者の感想が印象的でした。♣この対話分析形の工夫の学びは「ひだまりクローバー」世話人会でも**当事者研究**学習会として、新たな取り組みを予定しています。

2020年会費をいただいた皆さんありがとうございます。未納の方は下記までどうぞよろしくお願いたします。
★年会費振込口座のご案内(最寄りの郵便局で振込ができます) ★一口2,000円
口座：00950-7-274001 名義：生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー



2020

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第38号

ひだまりの 枯れ葉 **秋** やさしき 祖母の庭

いつかの涙を光にかえて

ピアノとトイピアノが奏でる優しい風の色〜♪
兄さんが奏でるトイピアノのあふれ出る音に涙が止まらなくなりました♪

文・畑 奉枝
絵・半田 正子

●予定曲目
「銀色の猫」
「バラの庭」
「扉〜Tobira〜」
「クリスマスソング」
メンバーと一緒にコラボ
映画音楽から…「虹のかたに」ほか
「トイピアノ」とは、おもちゃのピアノのことです。
どこか懐かしくて素朴、また幻想的な響きを持つ
不思議な音楽の世界を、
どうぞお楽しみください。

令和2年

2020年度 マイサポいこま 支援対象事業

12月12日(土)

13:00 開場受付 13:30~15:10

生駒市コミュニティセンター文化ホール

はた ともえ
畑奉枝 トイピアノ コンサート

ピアノとトイピアノを用いたフリーのマルチピアニスト。お兄さんが統合失調症。その兄さんと畑さんとトイピアノのお話は絵本になりました。

今回もメンバーの演奏と朗読の「トーク」でスタート+♪みんなで **コラボ**

◀ゲストシンガー
山尾賀洋子
今年のT&Lも山尾さんの歌声で♪

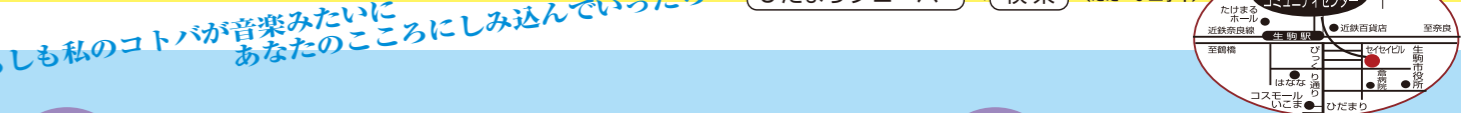
第25回トーク&ライブひだまりクローバー2020

ご参加は会場当日券 **1,000円**をお求めください。
●小学生以下無料 ●障害者手帳をご提示の方は無料

●当日ホールは定員271名ですが、新型コロナ対策により、先着**90名**とさせていただきます。ご来場多数の場合はお断りすることもございます。ご容赦ください。

●発熱や発熱を伴う咳など風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。(当日はマスク着用をお願いいたします)
●当日ホールを無観客としなければならない場合、舞台の演目を撮影しYouTubeにてを配信予定しています。
<http://hidamariclover.com/>

ひだまりクローバー → 検索 (ただい工事中)



もしも私のコトバが音楽みたいにあなたのこころにしみ込んでいたら

特集 対話 「こころの病・精神障がい」のある人とご家族は話をするのがシンドくなってきて、お互いの思いが分からないでいます。
自分の思いをコトバにできたら 2・3・4P

連載 聞こえにくい声〜「援助希求」の探し方 5P

報告 第30回こころの市民講座 社会的ひきこもり I 6・7P

報告 ワークショップ 当事者研究 8P

報告 第25回総会 はさみこみ

精神障がい者への支援と啓発の後援会

「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」活動と入会案内

♣当会は2020(令和2)年に設立25年目となります。●精神障がいのある人の発表(トーク)と、みんなが楽しめる演奏や歌(ライブ)を組み合わせたイベント「トーク&ライブひだまりクローバー」を年1回開催しています。●また、年2回「こころの市民講座」などを行ない、精神疾患/精神障がいの正確な知識を得るための啓発と、精神障がいのある人への活動支援を続けています。◆他団体との活動にも協力しています。●機関誌「ひだまりクローバー」は年3回発行しています。会員には上記のイベントや市民講座の案内などをお送りしています。

♥年会費は一口2,000円です。 目的に賛同していただき、入会を希望される方は、
会員連絡先:〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5坪田 博方 TEL0743-74-9652 までご連絡ください。

♣事務局: イベントや市民講座お問い合わせ/コミュニスペースはなな TEL 0743-73-1050

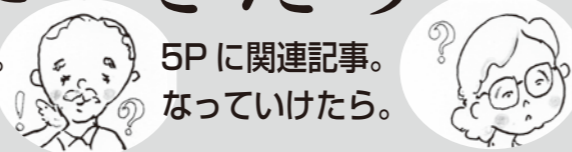
精神障がいがある方「家族の会」があります

「ひだまり家族会」と「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」は各々、個別の団体です。
精神障がい者の家族の会「ひだまり家族会」の2020年5月・6月・7月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

■10月例会 17日(土) 1時30分~4時	■通常例会 会場 生駒市市民活動推進センターららポート3階
■11月例会 21日(土) 1時30分~4時	■ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)
■12月例会 19日(土) 1時30分~4時	■連絡 TEL0743-78-0885(上村)

自分の思いをコトバにできたら・・・

2・3・4ページに「自分の思い」についての投稿文を掲載します。そしてそれがだれかとの「対話」・・・になって、楽な気持ちに



5P に関連記事。なっていけたら。

もしも私のコトバが音楽みたいにあなたのこころにしみ込んでいったら

「いや別に・・・」もうちょっと 何か言うてえな～

統合失調症を発症して4年2ヶ月になる 31才の息子の母です。

息子は「頭もやもや病」で2013年に脳の血管を広げる手術を受けて以来、血をサラサラにする薬を毎日1回服用しています。それ以降に痔の手術もして、これが思わしくなく5つの病院(胃腸科含む)を巡ったものの処置の仕方に納得がいかず「自分流、でこれら(排便の困難さ)を抱えて生活をしています。便が出ないから食事を制限し(出るまで食べない)「自分流、を通し家族、主治医、訪問看護師さんがアドバイスをしても断固としていまだに「自分流、を通しています。(常識の反対のこと)

今は以前より幻聴が増えたように思います。その声の内容には「排便いじめ」「腸閉塞」「摂食障害」「それでも生きなあかん！」など体調に関する、コトバを発しています。

家族としては病院で腸の検査を受け、原因をすっきりさせたいのですが、本人は「大丈夫もっと悪くなってから・・・」などと言ってそらします。今以上に薬を飲むことを心配しているのが、本人が少しも話さないからやきもきする毎日です。55kg(最高)あった体重も今は40.5kg、この猛暑で体力も無く、朝・昼と昼寝をするようになりました。

朝起きると寝るまで食事中さえ、「声と話し」こちらの話はほとんど通じず、気がつくまで時間がかかります。そのこともしっかり伝えて、精神の薬も増やすことをすすめますが断ります。(主治医・看護師さんも言うてくれる)

- 認知機能のますますの低下
- 食事は排便があるまでとらない、腸をいたわり、毎日局所浸透薬を塗っている。
腸のぜん動運動をしない、酸化マグネシウムを飲まない。病院へいかない ⇨自分流
- 薬に抵抗を感じているのか?
- 自分の思い、困りごとを全く話さない。 など困っています。

頭もやもや病 は脳の血管に生じる病気です。内頸動脈という太い脳血管の終末部が細くなり、脳の血液不足が起こりやすくなります。このため、一時的な手足の麻痺、言語障害を起こすことがしばしば見られます。血流不足を補うために拡張した脳内の血管、「もやもや血管」が脳底部に見られることが特徴です。

回復(リカバリー)

藤井 互

私は某新聞社の小会社に勤めておりました。そこは新聞販売店のほとんどのサービスを扱う会社で、いろんな部署を転々として、忙しく働いておりました。ある日 新聞販売店の幹部を養成するころのコーチへの異動を命じられました。そこは泊り勤務などもあり、徐々に私の精神は蝕まれはじめ、勤務をしながら心療内科に通い始めました。ある日そこへ早めに出勤し自分の部屋で寝ていたら、突如起きれなくなり思わず「死にたい」とつぶやいてしまいました。その日から2、3日後、仕事を整理したあと休職生活に入りました。

休職生活は楽しく、大好きな芝居観劇をしたりして毎日過ごしました。1年が経ち、本社の総務部に復職しましたが、健常者に囲まれての会社生活は耐え難く再びうつ状態となりました。

今回のテーマを回復(リカバリー)としたのは、この病気は一人で苦しまず必ず誰かにヘルプを仰ぐことが大切だからです。私の場合は主治医や訪問看護師との話、地域活動支援センターへの通所、またプログラムで出会う仲間達などに接することで徐々に回復してきた感じがします。今悩みを抱えている人はぜひ関係機関に相談することをおすすめします。必ず道は開けます。



親の悩み・・・「共依存」なんですか？

1. 「付かず離れず寄り添う！」がとても難しいです。

本人は感情の揺れがとても激しく、共に「友好関係」を保ちつつ楽しく会話や作業をしていても突然、私の言葉にでしようか・・・何かの「地雷」を踏んだかのように攻撃的になり、対応の仕方によってはそのまま暴力にも発展するので、私はすぐさまその場から離れて外へ出て行きます。その後は、落ち着いたか、大丈夫かが気になり、本人に電話を入れてから家に帰るのですが、そのタイミングも試行錯誤で、経験を積んでもいまだに「サジ加減」が大変難しいのです。

2. 過保護と「訓練」の境界で悩みます！

当人の私への依存度はかなり高いです。親は愛情から、またその場を平穏に過ごすために何を言い出しても拒否せず、当人の指示・命令に従ってしまい、つい過保護になっています。一方、当人の自立訓練のためにと、私の方が家を空けますが、その時には私自身が当人の寂しさや食事などが気になり出します。その頃合いがむずかしいのです。これは「共依存」の関係でしょうか。

2・3Pにお3方の原文を掲載いたしました。また、家族会の皆さんより、アンケートとして原稿をいただきました。当初は「ご家庭の中でどのような『対話』をされていますか、教えてください」でしたが、「幻聴」と「対話」「生活不安」というお話が多く寄せられました。「ご意見/アンケート」の主な内容をご紹介します。

1. 幻聴と対話を行う方法が知りたいです

●何度も病院・薬を変えてきて訪問介護、鍼治療も受けてきましたが、幻聴の程度/大きさ、会話の波はあるにせよ消えません。

★幻聴と対話しないようにするには、どのようにすればよいのでしょうか？

●幻聴が、自分の意見と真逆のことを指図してくる。耳元でもう一人の自分が呟く幻聴は、親であれ・誰であれ意見を言っても通じない。

特に、生活面で将来不安を思案する時、身体がしんどい時（働くときと疲れる）、出やすい。
 ▷未経験のものに取組む時の負担感、
 ▷睡眠不足の時などににしやすいようです。
 ▷受け止め・理解する時に、心の枠が薄く、直接、幻聴が心に入り込んでくると思われまます。

●家族は、その症状と何十年の間、共に体感してきましたが、当事者が歳をとるにつれ少し温和になりましたが、今も続いている。

●幻聴は、医者に相談しても薬で調整するのみで、副作用もあり大変心配な面も多い。
 (肥満、ジストニア、糖尿病、等々を引き起こす)

2. 生活不安、多くの制度的な問題など

制度上の問題、などが多い。当事者・親の思いは、
 ①当事者の思いは「貧しくてもよいから最低レベルの人並みの生活が送れるようにしたい」。
 (生活保護レベルの所得を得て、働く実感を感じ、楽しみながら生きがいのある生活をしたい)

▶現状、障害年金+B型就労で、精一杯働いても100万以下/年、の当事者が大変多い
 ②住居についても、将来に不安がある
 ③緊急時に対応/相談できる拠点(事業/場所)がない。

当事者の症状には波があり、万一、調子が悪くなり精神状態が極めて悪くなった時、生駒市では、現在、精神障害者は、その対応/相事業拠点は無い。(警察で対応、強制収容になる)

<障害者が1人で生活するには、生活基盤の不安要素が大きく、制度上の整備と問題解決が必要と考えます>

●未就労で引きこもって居る人は、家族会登録者の約10倍以上はいると言われています。

思いを「語り」に 願いを「ハート」に ハートクイこま

2019年に語り部養成研修を受講したメンバーで、語り部グループ「ハートクイこま」を結成されました。「施設通所の精神障害のある方々が、ご自分の生の声で語ります」小学校・中学校などに行かれ、「こころの病」の体験談をされます。質問もあるでしょう/聞き手との交流も。エールを送ります。小中学生との交流で「幻聴・妄想」のことや、なかなか自分では気づかない事が多い障がいの話などをされます。

自分の体験を語ることは、聞き手だけでなく、自分自身のため。「今の自分でも大丈夫!」と思える自信を培うことにつながる! ~えのやん~

私達の活動を通して少しでも多くの方に当事者の声をお届けできればと思います。自分自身の体験をお話しする事はたくさんの気づきがあり学ぶ事も多いんです。~ひろやん~

学生さんに語りをする時は、0.1%でも治る可能性がある時は、諦めないでほしいとお願いしています。諦めたら終わりなんです。僕も語りを諦めません。~星雄一郎~



聞こえにくい声～「援助希求」の探し方



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU
 帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理学研究科教授 [研究領域] カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高める実践的なアプローチに関心があります。最近では自殺対策や精神障害者支援など、主にコミュニティで活動しています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会 座長、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

困ったときに人に助けをを求めることを「援助希求」といいます。ちょっと堅いですね。うつ病などいろいろな病気の際、人に援助を求めるのはとても大切なことなのですが、それがなかなかうまくいかないのが残念なところです。

このところ若い人達の自殺が増えているため、文部科学省では子どもたちが困ったときに人に援助を求めることができるよう「SOS の出し方教育」を進めています。わざわざ学校で教えないと「助けを求められない子ども」が増えているということなのでしょう。19歳以下の子どもたちが毎年、500名以上自殺しているのは本当に残念なことです。

どうして「助けて」といえないのでしょうか？
 「人に頼らず、自分で頑張る」という日本語は間違っていないのですが、その使い方に無理があると困った結果につながります。自分では持ちきれない重い荷物を頑張って持とうとするとどうなるでしょう？
 人には頑張った方がいいときとそうでない時があり、その兼ね合いを間違えると倒れてしまいます。頑張るはいけない時は頑張らない方がいいのです。そして、自分一人ではどうにもできないと思った時には人に助けを求めなければなりません。でも、病気になるとその加減がわからなくなることがあります。無理をして頑張り続けて、

気がつけば立ち上がれないほど疲れてしまっている。そんな経験はありませんか？

援助希求を出すのが苦手な人、そもそも人と話すのが苦手という人もたくさんいます。でも、人が嫌いだから話さないわけではなく、どう話せばいいのかわからないので黙っている人は少なくないのです。一見そうは見えなくても、その人なりの「援助希求」はきっと出されているはず。聞こえにくいけれど、本人にとっては大切な援助を求めるその「小さな声」を聴くにはどうすればいいでしょう。

こちらから、気になった人に声をかけてみるのはいかがでしょうか。無理に口を開かせる必要はありません。返事はすぐでなくてもいいのです。あなたの気持ち、あなたの聴かせてほしいという気持ちを伝えるだけでいいのです。

言葉にしないとわからないこともあれば、言葉にしてもわからないこともあります。大切なことは気持ちを伝えあうことなのです。

伝えることが苦手な人の気持ちも、聴きたいと思った人がそう伝えれば聴こえてくることなのでしょう。大きな声でなくてもいいと思います。お互いにやっと聞こえるくらいの穏やかな声の大きさがいいでしょう。大きな声は必要な時の為にとっておきましょう。家族でも友人でも、「聞こえにくい声（援助希求）」に耳を傾けることで支援が始まることもあります。皆さんの周りにある、「聞こえにくい声」を探してみませんか？



2020年6月13日(土) 14:00~16:00
生駒市コミュニティセンター 4F会議室
コロナ禍のこころの市民講座定員を半数の40名とし、ぎりぎりの参加者数。壇上スタッフを入れ43名で実施。



体験発表をしていたいただいた舩田さん

「ひきこもり」は当ひだまりクローバーの「第1回 こころの市民講座」のテーマでした。改めて取り組んだ今回の講座Ⅰでの質疑応答では多くの家庭で、共通の悩みや苦しみがこのコトバに象徴されていることが見えてきました。アンケートのまとめで報告します。

Ⅰ 講座の参加者

○男女		○どこから・・・	
男性	11	生駒市	15
女性	12	生駒市外	9
無記	1	(内:奈良市3、田原本町1、	
合計	24	三郷町1、平群町1、大阪市1、	
		泉大津市1、無記1)	
		無記	0
		合計	24
○年代		○講座について	
10代	0	大変よかった	10
20代	0	よかった	8
30代	2	ふつう	2
40代	3	あまりよくなかった	0
50代	4	よくなかった	0
60代	7	無記	4
70代	8	合計	24
無記	0		
合計	24		

Ⅱ 講座についてのご意見・ご感想

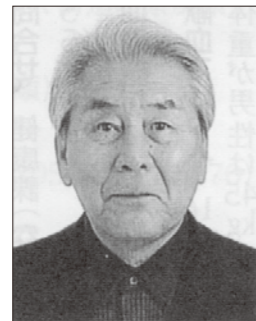
①「ひきこもり」のイメージはわかりましたか？あなたが感じた「ひきこもり」はどんな感じでしたか？

♣ひきこもりの本人が自分の方から話をすることが無いのでどうすればよいかわからないと両親が悩んでいる。用事を頼めばたいていしてくれるし幼い姪を大事にかわいがる。しかし、就労しようと

ひきこもりⅠ

「社会的ひきこもり」

これは生きづらい社会とのあつれきで、ストレスが限界を超え、自ら退避すること。



講師
高砂光雄 先生

高砂先生の NPO 法人大阪教育相談研究所の出版冊子「社会的引きこもりから自立の道へ」のあとがきより、“人は人の中でこそ、より確かに成長し自立をはかることができる” また “社会的ひきこもりは社会の有り様が原因で発現したものであり、社会の力で解決すべきである”——諦めない限り、暗く長いトンネルであっても必ず抜けることができます。どうかお互いに手を携えて「社会的ひきこもりから自立への歩み」を援助していきましょう。

努力するのだがいざ出勤するとなると行けなくなってしまう。(70代・女性)

♣社会とのつながりをもつことが難しくなった人。ひきこもりと精神障害の住みわけが難しいと思った。(30代・女性)

♣生きづらさを感じ心が折れてしまった人。人が恐い人(人と付き合うことが恐いと感じてしまう)、親との関係がうまくいかず何らかの心の空虚さを埋められずにきた？家から出られないというイメージが変わりました。(60代・女性)

♣どうしても「ひきこもり」は甘えとしか思いません。(50代・男性)(60代・女性)

♣「ひきこもり」というと孤独な人のイメージがあります。(40代・男性)

♣ある程度わかった。就労を目標にするのは困難と知ってショック。(60代・男性)

♣ひとつの生き方(70代・女性)

♣人の目や言葉が辛くて動けない。不安がいっぱい。(60代・男性)

♣生死のイメージ(50代・男性)

♣はい、少し。長くて暗いトンネル(60代・女性)

♣ひきこもりは精神的な病気とっていました。(40代・男性)

②話を聞いて、共感できることや納得できることはありましたか？どの部分でしたか？

◆「本人を信じて待つ」ということを今一番心の頼りにしている。(70代・女性)

◆ひきこもりの方だけでなく生きづらさを感じている人はたくさんいると思う。ひきこもりの状況になる前に相談できる場を作っていくことが大切だと思った。(30代・女性)

◆不登校の場合は高校進学時がタイミングで重要であるという事。就労がゴールだとする考えに疑問を持っていましたが、一人の道として「ひきこもりのライフプラン」「なんらかの社会参加」「生きていいんだ」を支えるサポートが大事なのだと気づきました。(60代・男性)

◆まずは普通に話ができることが大切だということ。社会参加できる場所がたくさんあれば良いと思いました。(60代・女性)

◆8時間働いたら普通に生活できる社会にしないといけない、というところが根本(30代・男性)

◆地活(地域活動支援センター)が大事な居場所であること。(50代・男性)

◆本当に丁寧で当事者さんの立場になっていると思いました。(60代・女性)

◆「7割非正規は変えていかなければならない」に賛成です。政府・政治家はもっと日本の国民のことを考えてほしいです。(70代・女性)

◆その人の人間の尊厳を守って「答えを出すのではなくありのままを受け入れる」ということに賛成です。(40代・男性)

◆小さい時から発達障害に対するフォローが大切であること(50代・女性)

◆「命のある限りこの道を行く」すごい！！(70代・女性)

◆体験発表してくださった舩田さんは大変無理して発表されたように感じました。お疲れ様でした。(60代・男性)

◆就労だけがゴールではない事、本人がなんらかの

社会参加し生きていいんだと思える生活。(60代・女性)

◆親なき後のことを教えていただき、ありがとうございました。(60代・女性)

③次回開催を望みますか？

◆事例をあげて話をしてほしい(個人情報もあると思うが)サポートの仕方について知りたい。

◆はい(6票)

◆是非お願いします(2票)

◆望みます(2票)

◆ひきこもりは社会問題です。ぜひパート2を！

◆ひきこもりの方が高齢になった時のお金の話

Ⅲ今後「ひきこもり」以外のテーマで学びたい内容があればご記入下さい。

◇発達障害について(最近3歳検診等で早期対応してくれるが発達障害と診断されずに過ごしている大人もいる)

◇ひきこもりや障害について社会(地域)にオープンにすることに抵抗がある状況であると思うので障害について知る機会づくりが大切だと思う。独学で当事者に関わってくるのではなく相談場所がわからずに悩んでいる人もいると思うので情報発信を。

◇相談したくても相談料の件でつまづきます。何とか無料で気軽に相談できる所を紹介してもらいたい。(70代・女性)

◇精神障害の種類について基本的なこと。

◇不安症

◇統合失調症と薬について。薬には何が入っているのか知りたいです。麻薬が入っているのですか？

◇「睡眠」についてももう一度、講演してほしいです。

◇親子関係全般

◇海外の例など

◇就労、ひとり暮らし