

リカバリープロジェクト 1期生 活動報告



病の体験を社会に役立てよう！ プロジェクトって？

はじめに・・・

こころの病をもつ人の中には、例えば「病気を理解してもらうために自らの体験を伝えたい」「何か社会の役に立ちたい」と思っている人がたくさんおられます。

でも、「うまく話せるか自信がない」「役立つといっても自分になにができるのだろうか？」などと、あきらめている人も多いのではないのでしょうか。本市ではそういった「こころの病を体験した自分を活かしてみたい。活躍したい」という人のために、体験の役立て方を学び、あなた（こころの病の体験者）にふさわしい活躍の場を仲間とともに探すプロジェクトを昨年度から実施しています。



病の体験の「価値」・・・

こころの病の体験の「価値」に気づき、社会に役立てることで、自身のリカバリー（回復）も目指すこのプロジェクトにご参加いただき、こころの病の有無にかかわらず、より暮らしやすい社会をめざし、力をあわせて取り組むことができれば・・・と考え企画されているプロジェクトです。

今後このプロジェクトがどのように発展していくのかは、参加される皆さんと話あひながら夢を膨らませていければと考えています。

植物に例えるならば、このプロジェクト、今は「種」の段階。

「こころの病の体験を社会に役立てる」ことを目標に、当事者、スタッフがともにこの種に水をあげ、日光にあて、肥料をあげて、育てていきましょう。どんな花が咲くのか、どんな実をつけるのか・・・楽しみですね。

ミーティングで話されたこと

<わたしの病との付き合い方>

・何度も社会に戻ろうとしましたが、うつが再発して仕方がない状況でした。アルバイトをしてもどこか空しさを感じ、1番やりたいことができず、2、3番のやりたいことで妥協して、そこそこ満足するものを見つけました。

・今は焦っていません。自分に正直に、無理をしない。自分の能力でできることをしようと思っています。

・ホームヘルパーをしながら、自分と同じような病気の人に対して受け入れられました。ほんとは介護士をしたかったのですが、今は介護施設の中で、生活援助をしています。いまは職場が安住の地になっています。



<体験の分かち合い>



・障害を認めたくない気持ちがあります。だから障害と名がつくところは自分が行くところではないと思ってしまいます。

病院に行くまでの予防のところ。働きながらという人もいれば、いろいろ。大きくひとくくりにはいかない。

・同じ痛みを感じた人、と話をしてみたい。と今感じている。社会で働ける人にはわからない部分。話ができる場所があればと思います。

高校の時には自分はひきこもっていました。当時は自分は病気でないと思っていました。自分と同じような人と分かち合うという考えはありませんでした。でも、フリースクールに実際行ってみると同じ悩みを持っている人がいて、分かり合えた。フリースクールから人生をやり直すことができました。共感してもらえる場所でした。

<わかってほしい(問題提議)>

- ・医療機関の変更が難しい。

・最近体調を崩し、聴力が落ちたりして、先日は熱中症のようになって、嘔吐をして救急車を呼んだ。救急隊に過去の病歴を聞かれ、もともと過換気(症候群)があることや、精神科のことを話すと、「はあ、それで・・・」という感じの対応で、「自分はしんどいのに」と思い、救急車の中で泣いてしまいました。昔のこと(精神科で具合が悪かった時代のこと)を引っ張りだされて、(一般科病院でも)看護師も薄笑いをして対応された感じ。

- ・医療機関で(ゆっくり時間を割いてもらえず)薬だけもらっている人は多いと思います。

初めて会った先生が「診察時間は3分で終わるがそれでもいいか」と言われました。今は2か月に一度の通院です。大きな病院であるほど聞いてもらえないと感じています。



<これからのプロジェクト、

これからのわたしたち>

- ・第2回目のリカバリープロジェクトで自分の体験談を話すことはできると思います。

あとは楽しい事を一緒にしたい。みんなで集まったり、家に閉じこもったりしている人が楽しい時間を過ごすことができれば。

- ・これまでの経験で、もし自分たちの自主活動に「助成金」でたとしたら、(助成金の使途に制限があることから)グループの独自性や自由度がなくなるのが心配です。全部使い切りなさいとか。そういう枠からはずれ、長い目でみて、自分たちで生み出す力があると思います。役所に頼ると、お金の使い道に制限が加わってしまい、活動の範囲が抑えられてしまいます。

- ・この病気はなってみないとわからないと思います。買い物に行けないとか、なってみないとわからない。なんで私が・・・今まで出来ていたことが本当にできなくなり、お買い物に行ったときのワナワナって感じ・・・。

→だから簡単に待たずに買えるコンビニに行っちゃうんですよね。

・・・詳細は体験談集へ

体験談



<体験談 1>

(発病)

不安神経症と診断されて20年近くになります。自分の気持ちを出せてない、我慢の日々、ストレスが重なる、相談する相手がいない。心身ともに疲れていました。

すると、人の多い所に行けてない、電車に乗れない、人の目が怖い、買い物に行けない。それにともない、倦怠感、動悸、めまい、頭痛…いわゆる不定愁訴が次から次へと体を襲ってきました。

今まで出来ていたあたりまえのことが不安でできない。こういう体の状態と自分で受け入れるのに時間が必要でした。

そして、こんな事ではダメだと思い、薬を服用しながら、生活環境を変えることから始めて少しずつ恐れている事をクリアしていきました。まだ、発症前の私には戻れていませんが、前を向いて歩いています。

・・・詳細は体験談集へ



<体験談 2>



私は、担当医から病名を一切聞いていません。聞いてしまうと、より落ち込んでしまいそうになると思うからです。これまで服用してきた薬と症状から、躁鬱病だと思います。症状が出始めたのは8年前です。当時私は、PTA 役員、地域役員、子育て支援団体の代表、母、嫁、仕事と6役を頑張っていました。困っている方を見ると、助けてあげなきゃと自ら動き、「寝なくても大丈夫、次々とアイデアが浮かんでくるし、私は出来る!!」と、スケジュール帳はいつも予定がいっぱいでした。全てをやり遂げる中、長女が中学生になってすぐに、学習障害であることが判明しました。母として尽くし切れていないことや、これから娘とどのように向き合えば良いのか？また、姑に何を言われるのだろうかと思い悩みました。同時期にママ友やご近所の付き合いなどでも悩み、過呼吸発作やパニック症状、広場恐怖症にもなっていました。かなりの緊張とストレスを常に抱えていたので、環状紅斑という皮膚炎と腎盂炎にも頻繁になり、家事も出来ず真っ暗な部屋で半年間過ごすことになりました。薬を飲むと眠り続けます。人に会えば気を遣い、また心が苦しくなりました。「このままでは、私は死んでしまう」と思ったとき、「元の体に戻りたい、もう一度元気になりたい」との思いが大きくなりました。

・・・詳細は体験談集へ

<体験談3>



「あきらめたらそこで試合終了ですよ…」かの有名な漫画のセリフ。漫画好きの私にはこの言葉が心の支えになっていました。

対人恐怖から引きこもりになったり、うつ状態やら希死念慮やらの深い苦しみの中でもこのセリフが蘇ってくるのが何度もありました。

「ここから進まなければ…前に一步踏み出せば何かがあるかもしれない」とそう思えました。

私は幼少期から思春期にかけて大きな傷を受けました。人生の中で地獄のような日々でした。でも不思議と当時はつらいなんて思ってもいなくて、むしろ満たされていると思っていました。そうやって感情にふたをしなければ生き抜けなかったんだらうと思います。

恐怖、怒り、悲しみの感情を抑え込むと楽しさ、嬉しさ、喜びといった感情も鈍くなっていきました。自分を上から見下ろしているような現実感のない状態でした。

対人恐怖もあり、中学・高校と友だちができず孤独な日々を過ごし、ついに高校を中退、引きこもりとなりました。

「このままでは一生引きこもりになってしまう」という恐怖心から人を信じられるようになりたいと強く思い、試行錯誤の日々が始まりました。始めは人と関わろうとすると、「私は人を怒らせてしまうかもしれない」「そうしたらなぐられるかもしれない」そんな声が心の奥底から湧いてきて体が

硬直しました。

フリースクールに通い、優しく信頼できる先生や仲間に囲まれ、少しずつ少しずつ喋ることができるようになり、人との関わりを持てるようになりました。短大を卒業でき、仕事に就いたこともありました。

しかし、いつも苦しみが伴っていました。誰と相對していても、いつも私自身がそこに存在していないような寂しさを強く感じ、家で1人涙することがよくありました。何がそうさせてしまうのかずっと分からずにいました。

人と接するとき、1人でいるときふとした瞬間に「お前なんてこの世にいない方がスッキリする」「消えろ」などの声が私の中から次々と湧いてとどまらないことが年を移るごとにどんどんひどくなっていきました。

・・・詳細は体験談集へ

<体験談4>

私は三人兄弟の一番上です。…弟が生まれたのが原因だったのか、私は髪の毛が抜けてしまいました。それは今でも治っていません。幼少時から、ごく最近まで、私は内向的で他人からの評価を気にしすぎるころがありました。そして、髪の毛が抜けていることがあってずっと苛められてきました。そのせいか、私も猜疑心の強い性格になってきました。

そんな私でしたが、高校2年生の秋頃、教室に行けなくなり、いわゆる保健室登校をしていました。…保健室登校をしていたとき一番心配だったことは、受験のことでした。勉強などまったくと行っていいほど出来てきませんでした。なんとか少しでも勉強したいと言うと、何人かの先生が保健室まで教えに来てくださったり、教室に行こうと保健室に迎えに来てくださったりしました。それで、なんとか最低限の勉強が出来て、私は看護

系の短期大学に合格することが出来ました。

…看護短大を卒業後は助産師を目指して大学 3 年次に編入学しました。…4 回生の 6 月に、大阪教育大付属池田小学校での事件が起きました。私は、その小学校に通っている子どもの家庭教師をしていました。事件の翌日、その子のお宅へ家庭教師として行く日でした。いつもと違うことはしない方がいいだろうというお母様の判断で、その翌日家庭教師に行きました。その子は、いつも通り集中して勉強しているように思えました。しかし、帰るとき、お母様が、「朝、お祈りのとき、泣いていたのです」と教えてくださいました。私は胸が張り裂けそうになりました。そのうち、私は夜眠れなくなり、昼間には、「おまえにも子どもと同じようにしてやる」という声が聞こえたりするようになりました。…

そのような中、助産師の実習が始まりました。…分娩介助…後は、記録もかけず座ってられない状態で、奥の部屋で休ませてもらい、先生にタクシーで送ってもらったようです。…実習が始まる前に、私はゼミの先生に心療内科に連れて行かれました。…クリニックへ通ううちに、ドクターからは、うつ状態であるといわれました。その頃は、とにかくだるくて、食欲がなくて、眠れなくて、という状態でした。体重は 39 キロに落ちてしまいました。



2001 年 11 月 3 日、私は初めて精神科の病院に入院しました。…入院したときの細かいことは覚えていないのですが、少しほっとして少しこれからのことを焦る気持ちがあったことを覚えています。…とにかくいろいろな症状が出ています。北海道のべてるの家では、当事者研究が行われていて、自己病名をつけます。私の場合は、統合失調性精神障害デパート型といったところでしょうか。

…入退院を繰り返していたのですが、退院すると大抵デイケアに通っていました。しかし私は、デイケアを嫌いではなかったのですが、あまり馴染めませんでした。何もしていないではいられず、仲のいい友達も出来なくて、退屈で私には会いませんでした。…

2009 年 3 月に退院した後、私は 2 週間ほど自宅に引きこもっていました。その頃は入院する際に、「暴れません」「自分のことは自分でします」など誓約書を書かないと入院させてもらえなかったのです。それらの約束を守れたのですが、入院前より状態が悪くなっていても 2 週間で退院させられるというものでした。私は食事がとれるようになってから退院したいと思いましたが、ダメでした。看護師さんも母も私を退院させようとしてました。…そして、誰も頼りにならないのだ、と悟りました。そして 2 週間ほど食事もとらず薬も飲まず、お風呂に入らずに過ごしました。再び外に出るきっかけとなったのは、お隣が建設中だったのですが、うちの塀のことで何かのお願いに来られたことでした。ピンポンになって、勇気を出して、2 週間ぶりに外に出ました。そのときのまぶしさは今でも覚えています。そのとき、すーっと心にかえていたものが取れて楽になり、一人でも生きていけるという、なんだか悟った感じがしました。

・・・詳細は体験談集へ

詳細版（約20p）は

「病の体験を社会に役立てようプロジェクト 第2期生養成セミナー」（通称：リカバリープロジェクト）参加者のみ配付される予定です。