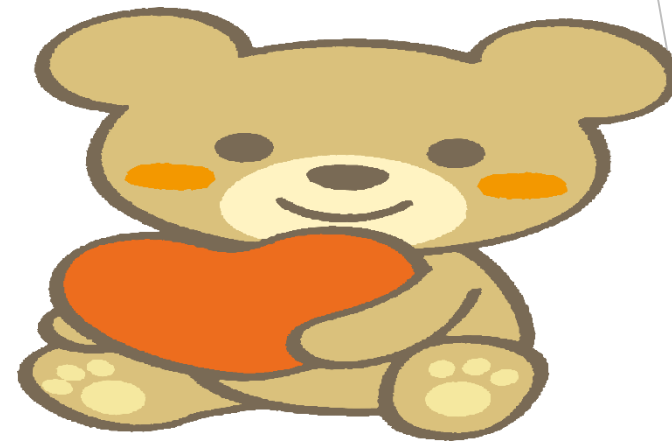


# 「こころあつたまる関係」を めざして～精神・発達障がいとともに歩んできて～



2020年（令和2年）7月

地域活動支援センター「コスモールいこま」

利用者 榎田伸也

▶  
▶  
▶  
▶  
①

## 26歳で「統合失調症」と診断。しかし・・・

- ☆ 「統合失調症」とは・・・精神疾患の1つ。ストレスなど、何らかの原因により、「幻聴」や「妄想」といった様々な症状に陥ります。つらい症状の影響で、日常生活を送るのに支障をきたす病気です。



- ・ どの国でも、100人に1人はかかる、と言われている、とても身近な病気です。
- ・ 適切な服薬治療をはじめ、地域社会でのサポートがあれば、症状があっても、おだやかな生活を送れる場合が多いです。

実はつい最近、発達障害の1つである、  
「ASD」（自閉スペクトラム症）という、  
新たな診断が！

▶ ASDをはじめ、発達障害とは・・・

▶ ごく簡単に言えば、「生まれながらの特性」



▶ （例）幼い頃から、集団遊びが苦手、要領が悪い、

▶ 運動神経が悪く、スポーツが苦手など

▶ ⇒いろいろな「でこぼこ」があり、大人になるにつれ、  
さまざまな生きづらさが目立ってくる。

▶ ☆しかし・・・



実は正直、とってもホッとしたんです！！

- ▶ ああ、生まれながらにこんな特性があったから、
- ▶ これまでなが〜い間、しんどかったんだな！！
- ▶ と、ようやく「納得」がいて、
- ▶ 「ホッ」と安心することができたんです！



## 22歳での発症、波乱万丈の日々

- ・1996年（平成8年）、私が22歳の時。大学卒業後、ある会社に内定したのを機に、入社まで、アルバイトをしていました。ある日、ささいな上司からの叱責が引き金となり、急に激しい怒りがわいてきました（**興奮状態**）。
- ・それ以降も、**幻聴**（自分への命令や否定）、**被害妄想**（悪口を言われ続ける）、うつなど、様々な症状に苦しみ続けました。

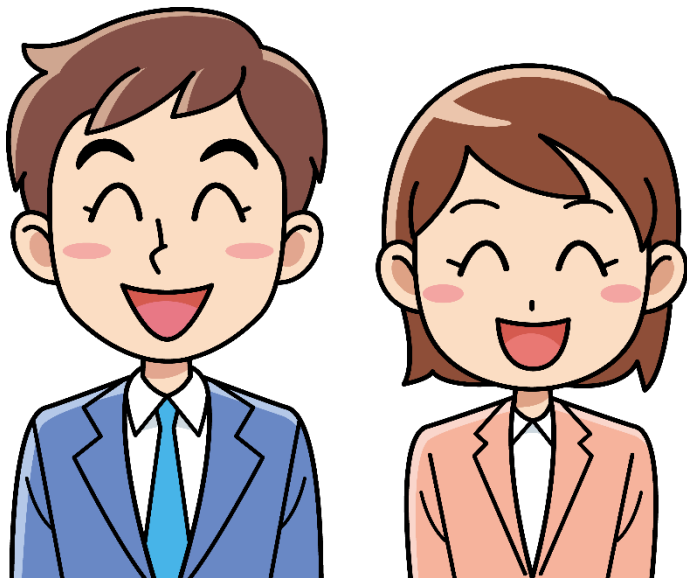


- ・26歳の時、初めて精神科病院に入院。2年間の無機質な入院生活を送りました。
- ・退院後、28歳の時、初めて「**社会福祉法人萌**」の施設を利用し始めました。

# 「萌」で「自分らしさ」を取り戻す！！

▶ 「萌」で、発病してはじめて、「ありのままの自分でも、受け入れてもらえる！」と、心から安心できました！！

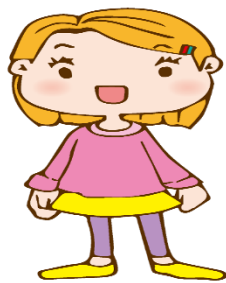
▶ 今では、こうした体験発表のほか、当事者活動など、様々なことに取り組めるほど、回復してきました。



⑥

# 私が「コスモールいこま」まではるばる通う、最大の理由とは？

- ・今は、香芝の自宅から、片道1時間あまりかけて、週2~3回ほど、「コスモールいこま」に通っています。
- ・私が律儀に「コスモール」に通う最大の理由は、心優しい仲間がたくさんいて、とっても居心地がいいからです！！



## ☆今なお根深い、 「精神障がい」への偏見、差別

- ・ 2004年、ある地域で萌の新たな施設を作ろうとした時、周辺に住む人たちから、反対の意思を示す声が多数出ました。
- ・ 私が結婚した際（と言ってもほんの数年前）、アパートを借りるための賃貸の窓口の職員さんから、心無い言葉。

☆なぜ、こんなに差別や偏見があるのか？



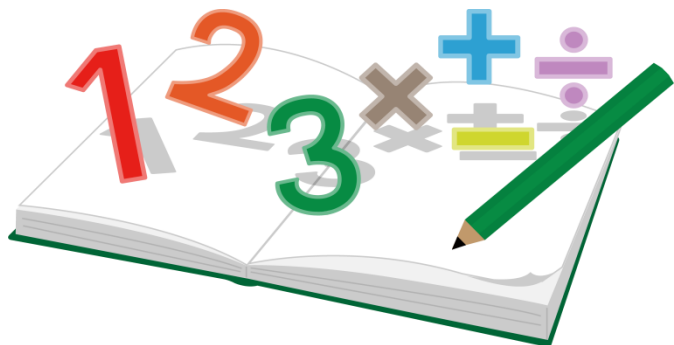


# ☆精神障がいをも、知る・学ぶ機会が、 ほぼゼロのまま、おとなになっている！

・学校教育の場で、「精神障がい」に関して学ぶ機会が、  
まったくと言っていいほど無い。

⇒「知らない」ことには、「憶測」や事実に基づかない、  
ネガティブな「うわさ」がひろまりやすい。

⇒「知らない」からこそ、差別や偏見が根強くはびこっ  
てしまっている。



## ☆こんな関わり方は、めちゃ傷つく！

- ▶ ×赤ちゃん言葉など、「ていねい」な言葉でない。
- ▶ →私たち精神障がい者も、ひとりの「立派な大人」です。同じ人間として、「尊重」のまなざしで、ていねいな言葉づかいをお願いします。
- ▶ ×矢次ぎ早に、要件を早口でまくしたてる。
- ▶ →私たちは、一度にたくさんの事柄を言われると、混乱しパニックになりやすいです。1つ1つ、ゆっくりと、ていねいに説明して下さいとうれしいです。



# ☆こんな関わり方なら、安心します！

- ▶ ◎ やさしく、おおらかにうけとめてくださいね！
- ▶ ☆あれもこれも・・・で、あたまの中がパニック！！になりやすいので、
- ▶ 「いくら失敗してもOK,いくら口下手でも急かさない」
- ▶ という、
- ▶ 「気持ちのゆとり」を持って関わってほしいです！



☆緊張しやすい、あせってしまおう・・・  
それでも、一生懸命やりとげようとしている姿勢  
を見守って！

▶ ・私たちの特性・・・

▶ ＊生真面目すぎて、融通がきかない。

▶ ＊「言われたとおりに、うまくやらないと！」と、

▶ あせってしまって、疲れやすい。など



▶ 「どんなまわり道をしてもいいから、無事にゴールにたどり着ける（できる限り自分で）」ための、

▶ 応援と、見守りを、お願いしたいのです！

## ☆ 精神障がい = 「あすは我が身」

・ ようやく、2022年度（令和4年度）から、高校の保健体育の教科書に、精神疾患に関する記述が載ります。



☆ 「あすは我が身」。

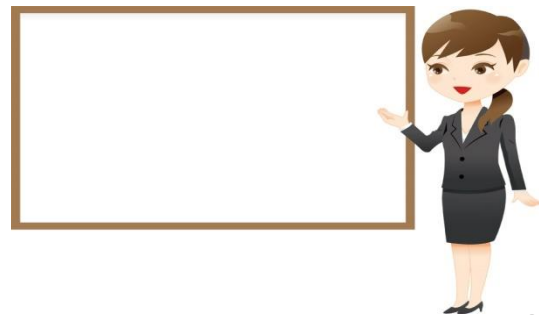
「もし自分が、目の前にいるひとと同じ病気だったなら・・・」  
と、

ほんの少しでも、想像してみてください！

# 「ハートークいこま」の活動について

- ・精神障がい当事者が、「生の声」を届ける活動です。
- ・2017年から、「コスモールいこま」のグループ活動のひとつとして立ち上げました。
- ・2019年夏から、従来の「コスモールいこま」の活動から幅をひろげて、ひろく生駒市内在住の当事者の方にも参加を呼びかけています。
- ・これまで、生駒市職員をはじめ、大学、家族教室など、さまざまな方々を対象に、「語り」の活動を実施してきました。

**☆私たちの「語り」を聞きたい！と思われたら、お気軽にお問い合わせください！！**



☆ **こころあったまる関係は、  
どんなひとにもね！**

- ▶ 「相手の立場に立って、考えてみる」
- ▶ お互いに関わって、こころがおだやかになり、
- ▶ ほのぼのとあったまる関係は、きっと、どんな市民の方々にもあてはまるはず！！



- ▶ ☆ 「聞くゆとり」と、
- ▶ ☆ 「待つゆとり」があれば、
- ▶ お互いに、イライラしない、腹が立たない、こころが通じ合う、ほどよい関係になれます！！

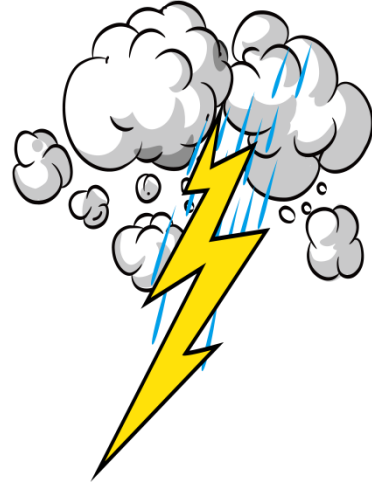
ここで、私が作った詩を朗読して、しめくりたいと思います。

- ▶ 「人間愛」のループ
- ▶ ものごころついた頃から私は、
- ▶ 「なんかほかの子とちがうなあ？」
- ▶ 「うまくできないことが多いなあ？」
- ▶ と、ずっと「？」「？」の連続だった
  
- ▶ そうしておとなになり、ようやく就職内定、
- ▶ その直後に「統合失調症」になってしまった

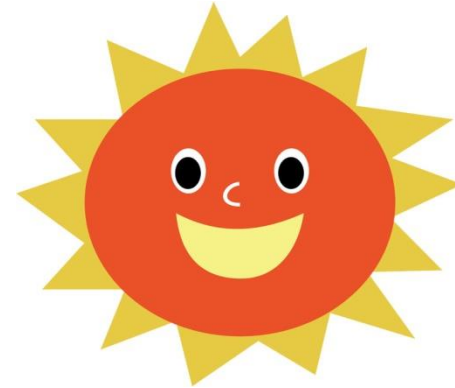




- ▶ 幻聴、妄想、うつ・・・
- ▶ これでもか、これでもか、と次から次へと
- ▶ 症状が襲いかかった



- ▶ 私自身はもちろんのこと、
- ▶ 家族はみな、途方に暮れた



- ▶ しかし、ひとすじの光が差し込んできた
- ▶ あたたかい、「萌」のひとたちとの出会い
- ▶ こころの底から、「ああ、生きててよかった！」
- ▶ そう思えて安心した

- ▶ そして今年になり
- ▶ 今度は「発達障害」と診断された
- ▶ ああ、ここまで長い間、
- ▶ もがき苦しんできたのは、
- ▶ 発達の側面が関係してたのか！
- ▶ まさに、「目からうろこ」の瞬間。



- ▶ しかしショックではない
- ▶ むしろ、自分のことが
- ▶ ますます、あざやかにわかるようになってきたことに
- ▶ ありがたいなあ、という気持ちがあわいてきた



- ▶ 精神や発達の障害は
- ▶ 目に見えないゆえ、
- ▶ 今なお数多くの誤解や偏見がある

▶ しかし、私はあきらめたくない

- ▶ ひとりでも多く、
- ▶ おんなじ「人間」どうしとして
- ▶ おだやかであったかい「愛」のループを
- ▶ つないでゆきたいから



- ▶ だからこそ、これからも
- ▶ さまざまなひとたちに
- ▶ 私のありのままの生きざまを
- ▶ 伝えつづけてゆきたい



- ▶ 「愛」のループが
- ▶ 日本中、いや
- ▶ 世界中に大きく大きく
- ▶ ひろがりつづけてゆくことを
- ▶ 願いながら！



▶ 以上で、私からの発表を終わります。  
▶ みなさん、ご清聴ありがとうございました。



(おわり)