

べてるの家での取り組みを通じて精神障害を学ぶ

一般社団法人 石巻グリーンサポート
〒987-1101 宮城県石巻市前谷地字小谷地 80

助成事業の概要

べてるの家の当事者研究や、グループホームの運営、自立生活に向けた取り組みなどを実際に見て、今後の運営の参考にしたいと思いました。特に当事者研究はご本人が抱え込みやすい障害について当事者がその障害の専門家、研究者となって時には他者の視点も交えながら様々な視点で個々の障害について研究していきセルフケアの視点を持つといった独自の取り組みの現場を見る事で私達の支援にも新たな視点が生まれる事を目的として研修に参加しました。

9月29日より3泊4日。朝のミーティング、各施設の見学、当事者研究や、利用者さんとの仕事体験、カフェ視察、理事長、スタッフとの対話などを通し、べてるの家の利用者さん達が障害を抱えていても決して悲観的にならずユニークで楽しく生き生きと人生を送っている姿を実際に見る事ができました。当事者研究では利用者さんの苦労をみんなで一緒に考えて応援している応援ミーティングと一緒に参加させてもらい、支え合うとはどうゆう事なのか、本当の意味で楽しく豊かな人生を送るとはどういうものなのかを学ぶ事ができました。

事業の成果

総評：書籍や動画などでべてるの家の方々の暮らしぶりを見聞きしたことはありましたが実際の生活ぶり、支援員の方々の関わり方など生で経験できたことは百聞は一見に如かずと言いますが大き

な経験になりました。今後、当法人でも精神障害者を支える生活の場での支援を考えています。今回の研修を活かして地元でもより良い支援環境を創造していきたいと思います。

<研修に参加したスタッフより>

1. 精神障害について感じた事

精神障害と聞くと社会と上手く折り合いをつけて生きていくのが難しい人、見た目では分からない障害があるため他からは分かってもらえず苦しい思いがあるイメージがあります。その日によって体調や心も不安定で気持ちの上がり下がりがある、周りの気持ち雰囲気にとっても敏感な繊細な所もあると思います。しかし、べてるの家のメンバーさんは地域の中に溶け込み受け入れられて社会とうまく折り合いをつけてイキイキ生活していました。

今までは精神障害というと「突然何をするか分からない人」とか「すべてを悲観的に思い込む人」とか、勝手なイメージで必要以上に気を遣って接してきた。分からないから、当たり障りのない事しか言えず、腫れ物に触る様な感覚だった。べてるの家の人達と出会い、精神障害は病名や症状でひとくくりにはできるものではなく、一人一人それぞれ違うのだと知った。そしてその障害（苦労）を明るく自ら受け入れ、オープンにして上手に向き合っている姿を目の当たりしたことで、もっともっと関わり、尊重し寄り添ってもいいんだと思った。

今まで精神障害の方々と接する中で、常に色々な事に悩み、幻覚、妄想に悩まされたり、日々気力が出ない、根気が続かないなど、日常生活、社会生活において生きづらさがある事は日頃から感じていました。そんな中、今回の研修で、べてるの家で過ごしている方達がとても生き生きとして、利用者さん達が自主性を持って行動し、自分達が主体となって朝のミーティングを行っている様子などを見てとても衝撃受けました。同じ精神障害の悩みがある方達が病気についてマイナスな感じではなく、むしろ幻聴さんと名前をつけて仲良くしたり、ユニークな病名をつけたりと、自分の病気を研究材料としてみていたりとても楽しそうでした。みなさん色々な悩みや苦しみがあることには変わりはないと思いますが、べてるの家の方達のように自分の病気の症状についてユーモアをもって理解し、苦勞を研究し、弱さに向き合いながら生活する事が病気であっても前向きに生活できている事に繋がっていると感じ、当事者研究という取り組みにとっても興味を持ちました。精神障害の方は、幻聴、妄想などの症状があり、気持の浮き沈みや思い込みが激し所があると感じていたが、べてるではみんなが明るく意欲的だった。当事者研究を行って、その人の大変さ、苦勞などみんなで話し合い、解決するわけではないが、問題を出し合い、話す事で気持ちが楽になる様だった。

2. 対人支援について感じた事

今までの対人支援は先回り支援だったと思います。その人の好きな作業だけ、嫌いな人とは一緒にないように、問題が起きないように一日過ごして作業してもらう事が私達にとっては一番好ましい事だと思っていたからです。でも今回の研修で、なぜ嫌なのか、なぜその作業は嫌なのか問うタイミングを深く考える事がないままその後のフォローまでできないで終わっていたと感じまし

た。これからはなぜ??を深く一緒に話し合い、その人に必要な支援をしたいと思います。

べてるの家では、誰が利用者さんで誰がスタッフなのかよく分からないほどの距離感でみんなが自然体だった。支援ではなく研究。良いことも悪いこともとにかく全部さらけ出し、話し合っていた。支援と言うと、どうしてもそこには上下関係が生まれ、知らず知らずに誘導したり支配的になってしまいがち。困った時はお互い様精神で、思いやり、助け合い、支え合う。そうやってずっとつながっている事で孤独にならないことが大切だと思った。

対人支援は同じ病名であってもその方の思い方、取り方なども違うので対応の仕方が一人一人その人によって異なる事に常に難しさを感じていました。今回の研修で障害が有る無しに関わらず、人と人の関係性がどうあるかが対人支援の根本だと感じました。安心して

対話ができる事、思った事が言える環境、弱さの情報共有できる人、場所を作る事が何より大切だと思いました。

対人支援では、相手の話を否定的にならずゆっくり聞く事が大切。支援する側には心のゆとりが必要だと思うが、毎日の業務の中ではなかなか難しい・・・出来る限り苦勞している事、楽しい事、色々な話を聞く事をしたい。

成果の広報、公表

北海道べてるの家研修 報告 SNSに投稿から抜粋

弱さの情報公開 メンバーさん達以上に職員側にむしろ必要なことだと感じました

べてるの皆さんを見てると何と自然に自己表現できてるか百聞は一見にしかずでした

精神病が自分を助けてくれて、だからこそ人間の普遍的な本質的な悩みが出てくる

その悩みを自分だけのものにせず、苦労をみんなに分け与えてくれてその悩みの中に人間愛が見えてくる 浦川べてるの人たちと接するとその悩みがうらやましく感じる不思議

北海道べてるの家研修 2 日目

とにかく 3 度の飯よりミーティングあちらこちらでミーティング 苦労があってもなくてもミーティング♪同じことを何回も言ってる人、妄想の話をしてる人、幻聴さんが聞こえてる人それぞれみんなが気持ちを楽に（気楽にいい加減に）ミーティングしてます

その雰囲気がとてもオープンで明るくて笑いがある いちごの加工作業を一緒にやらせて頂きました

おとなりメンバーさんとミーティング（おしゃべり）楽しそうにうれしそうに話すメンバーさん達 「こんなバカな話を聞いてくれてありがとうね」

「私も聞けて楽しかったです♪」こんな水平な関係でのやりとり素敵です

るから始めたいと思う。

今後は、当事者研究のような対話を行い、悩んでいる方の苦労が何かを共に見つけ出し、一緒に寄り添って考えていける環境を目指していきたいと思っています。

知識を持って支援する事だけにとらわれず、共に考え豊かな発想が生まれるようにしていく事が利用者さんにとって少しでも・・・今後は楽しい人生になるようにお手伝いしたいと思いました。

利用者さんの困り事はみんなに知ってもらい、本人が一番楽になれる事をみんなで話し合う。利用者さん同士がもう少し会話できる場を作る（自分の今日の体調や気分を発表する）余裕がなくても時間を決め、その数分は全力で聞いてあげたい。

今後の展開

すぐできる事として「本気の一分」どうしても忙しい時に話を聞いてほしい利用者さんにきちんと手を止め、真剣に聞く時間をつくる事。当事者研究をする事で自分の病気や苦労、弱さの情報公開する事で色々な考え、アイデア、新しい可能性を生み出す。「笑う力」ユーモアの大切さ、笑う事は心身をリラックスもでき、乱れた自律神経にも良いので、皆を笑顔に笑えるようにしたい。

これまでは、どこか触れてはいけないような感覚でいたが、むしろ逆で、生きづらさや苦労、弱さをオープンに知ってもらい、共有し一緒に考え研究する。

安心して弱さを公開できる環境を作ることがまず最初の課題だと思う。そのためにまずは自分自身が自分の弱さと向き合い、情報公開していくとこ