

## 精神障がい者自立支援ネットワーク宮崎

### 第二回定例会まとめ

2013.07.24（水）18時30分～

@宮崎市民プラザ4階中会議室

【参加者】合計26名

#### <進行役田部さんのFBへのまとめ>

前は精神科医からの医療について学び、今日は意見交流の場でした。

そもそもですが、精神障害の「大変さ」ってなんだろう、を出発点にして、障害当事者、家族、支援者と話を聞きながらいきましたが、そこから、「障害を通して得たものもある」という声へ。行き着く先はICF。それをいい循環にするための支援、環境づくりが大事ということで、今回の合意形成完了。次回以降にその先を学び話し合い合意をつくっていったらよいですね。

話の中であった、情報にたどりつくまでのハードルや、就労。また、障害当事者だけでなく、家族や支援関係者の苦労を聞くと、お師匠さんの記述にあった、「障害を通して関わるものすべて当事者」といったような定義付けを思い出し、しっくりきました。

ふつつかな取りまとめ役のなか、ステキな話をきかせていただいた皆さんに感謝です。

#### <西畑的まとめ>

今回は、田部さんの進行によって、①精神障害ってそもそもどんな病気なの、②本人・家族の大変さって、③どうしていくことがいいの、といった内容を深めていきました。

当事者、家族、支援者がいるからこそ、ふか〜いお話。学生3名のメモをする手は止まることはありませんでした。

#### 【印象に残ったお言葉メモ】

- ・ぐっすり眠るためには、心と体をほどほどに疲れさせることが大事。運動でなくても、たとえばテレビを見ることだって、リハビリになることもある。本人の状態を見て、手段を選択していく必要がある。
- ・死にたくて笑えない時期に、医者から勧められ感情をノートに書き出すことに。その結果、最初は「死にたい死にたい死にたい・・・」とひたすら書き続けていたが、だんだんと、天気や景色のことを書けるようになっていった。
- ・ドラマは苦手。場面と音楽が違うことに違和感を感じる。
- ・病気になること以前に、生活を楽しくないことが問題なので、生活を楽しむように工夫することが大事。
- ・電話は出られないことが多い。メールなら対応できる。そういう配慮も欲しい。
- ・障がいも含めて私。病気を私からなくしたいとは思わない。病気を通じて、「努力してもどうしようもないこともある」と実感できたことがよかった。
- ・人の話を聞いているだけで気を失いそうになったこともある。自分は病気をなくし

たい。

- ・傷を切れば血が出る。傷がふさがれば血は止まる。それと同じように、精神障がいへの対応も、繰り返していくことで覚えていった。

- ・本人が障がいをどう捉えるかも重要だが、それ以上に、周りが本人の対応を褒められるかどうか大事。たとえば、本人が、発作のときに、自ら押し入れに入ること、周りに危害を加えないようにしたのであれば、その対応を周りが認めてほめてあげることで、本人も安心してその対応を取れるようになる。

- ・家族として、本人の顔色ばかりうかがっていたが、まずは、自分自身が健康で明るくいることが大事だと気付いた。自分が元気で明るくしていないと、子どもまで暗くなってしまう。その上で、普通に接することが大事。本人も、働くことで、平気でいられるようになってきている。仕事をしていないと駄目。仕事をすることで、就かれて帰ってきてすぐ休めるようになった。

- ・リハビリを兼ねて働ける場が大事。

- ・仕事も大事だが、まずは、趣味から入ると、日々を充実させることができるようになる。

- ・家族がまず受け入れる覚悟を持つことが大事。

- ・本人が楽しめる環境を、周りがいかに提供してやれるか

- ・やさしくサポートして、寄り添いながら、「本人が何をしたいのか」を問うていく支援が一番大事

- ・ケースワーカーの質で病院の質がわかる

- ・本人がしっかりとコミュニケーションを取れる医者にかかることが大事

- ・話を聞いてくれる先生がいい先生

- ・理想を実現していくためにも、つながりを作り、仲間を増やしていくことが大事。