

# 横浜 SSJ ニュース

第 23 号  
2017 年 5 月 発行

発行：横浜 SSJ（特定非営利活動法人横浜市精神障がい者就労支援事業会）

〒232 - 0022 神奈川県横浜市南区高根町 3-17-12 KSビル6階

TEL 045-315-2622 FAX 045-315-2623

発行責任者：理事長 菊地 綾子

編集：横浜 SSJ ニュース編集委員会

印刷：ワークショップメンバーズ

## ごあいさつ

横浜 SSJ 理事長 菊地綾子

今世の中ではあちらこちらで「〇〇ファースト」という言葉が使われ、これはどうも「何を一番大切にするのか」ということを言いたいらしいが、結局は人と人との間の溝を深くし分断を招く事態がやたらに進んでいるように思われる。そして、「アメリカファースト」のトランプ大統領の登場で、世界中で混乱が頂点に達していると感じる。要するに、みんな「自分ファースト」なのではないか。

神奈川県、横浜市では昨年来とても不幸な事件が立て続けにおこっている。津久井やまゆり園の衝撃的な事件、未解決のまま報道からも消えてしまっている大口病院の高齢者連続不審死、保育士による幼児殺傷、原発避難者へのいじめ等々、横浜は全国でもトップに類される福祉先進地域のはずなのに、いったいこれはどうしたことなのだろう。県民ファーストの中に障がい者、高齢者、幼児、被災者、生活困窮者といった弱い立場に置かれた人々が外されているがゆえんではないだろうか。

津久井やまゆり園の事件は50年前、青い芝の会で障がい者差別を鮮明に提唱した横田弘氏が住んだ神奈川で、彼ら当事者が問題にした大規模入所施設で起きてしまった。様々なところでこの事件の解明が進められているのだろうが、まだ端緒にもついていないもどかしさがある。市精連でもさっそくシンポジウムを開催した。今考えられる問題点は

- ① 障がい者だからといって19名の亡くなられた方々が匿名であってよいのか？
- ② 犯人が措置入院していたからといって本当に精神障がい者だったのか？
- ③ 措置入院解除後の対応が取りざたされ、機能強化が言われているが、精神障がい者への人権侵害が心配である。

④ 黒岩知事が同じ場所での建て替えと存続を決めたが、大規模施設から地域への移行の動きを無視したものではないか？

今後とも注意深く推移を見守るとともに、障がい者は生きるに値しないというような優生思想が頭をもたげない社会になるよう努力を重ねたい。

最後になりましたが、創立10周年を迎え、同時に変革の時でもある横浜SSJの運営も困難な案件をたくさん抱えております。皆さんと手を携えて難局を乗り越え、新たな希望の時を迎えたいと願っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 横浜SSJシンポジウム 報告

2017年2月22日、当法人のシンポジウムが神奈川近代文学館にて開催されました。今年のシンポジウムは、『久保山・戸塚・北部の法内事業化を控え、これまでの援助付雇用を振り返って』と題して、久保山事業所の堀さんと日高さん、北部事業所の唯野さんと竹さんの従業員4名とそれぞれの事業所長である津田職員、青柳職員の計6名のパネリストより援助付雇用体験から感じたことに焦点をあてた、お話をさせていただきました。

はじめに、4名の従業員の方々の発表について簡単にご紹介させていただきます。

堀さんは、北部事業所の仕事に従事し、その後資格を取得し、職員になられ、横浜SSJとの関係は10数年になるとのことです。援助付雇用で働き始めた当初の嬉々とした気持ち、恐る恐るだった気持ち、ジョブコーチがついてくれて助かったこと、働いていくことで自信を持つことができたこと、働くことで交流も増え、生活が充実してきたことを話して下さいました。また援助付雇用という形は、病気を隠さず、福祉サービス利用者ではなく、1人の労働者として尊厳を感じられていたということでした。

日高さんは、瀬谷本郷公園・久保山事業所での勤務をしてこられ、横浜SSJとの関係は、約10年になるとのことです。お話は、仕事のない日はデイケアや友人・家族との交流、ボランティア活動と日々充実していること、家族など周りとの人間関係も良好であることを話して下さいました。今でも症状はあるが、働き続けられてきたことは家族や職員や職場の仲間のサポートがあったからであるとのことでした。

唯野さんは就労支援事業所に通い、その後北部事業所で勤務してこられ、横浜SSJとの関係は、約5年半になるとのことです。唯野さんからは、北部事業所で働く以前のクローズ就労時代の思いから北部事業所で働く現在までの思いを話して下さいました。不安や焦りなどもあったこと、壁にぶち当たったこともあったとのことでしたが、その都度職員や職場の仲間たちから丁寧に1つずつ教えていただき、今に至っているとのことでした。

竹さんは、就労移行支援事業所に通い、その後北部事業所で勤務してこられ、横浜SSJとの関係は、1年3か月になるとのことです。竹さんからは、日々の業務を覚えていくのに自ら質問等してコミュニケーションを取っていること、出来たときは評価してもらっていることを話して下さいました。また、「自分が悪かったから」で終わらず、解決に向けた前向きなコミュニケーションを大切に

していることも話して下さいました。今では幻聴があっても障がい者でも働けるという気持ちで働いているとのことでした。

従業員4名の方々共通して、①職員・職場の仲間などの周りのサポートがあったこと、②サポートが、ステップを踏んだり、繰り返しなどご本人に合わせた支援をしてもらったこと、③働き続けてきたことで自信や希望を持ち、成長してきたことを話されていました。また、各事業所長からは、4名の従業員の方々は今まで色々な経験をしてこられたこと、率先して動いていること、コミュニケーションを大切にしていることなどが話され、それらが成長に繋がったのではないかとコメントを返されていました。

各パネリストの方々から体験談を発表していただいた後、昨年法制化され、注目されている『障がいのある人に対する合理的配慮』について、各パネリストの方々からご自身の体験から思う具体的なポイントを話していただきました。4名の従業員の方々からは、勤務日に関すること、相談できる環境、失敗が許される安心感、相互的なコミュニケーションが取れる環境などが話されました。

事業所長からは、相談できる環境、勤務時間やコミュニケーションなどが重要であり、今後もそのような点は大切にしていきたいと話されていました。

このような精神障がいを抱える当事者の体験発表を行い、“働くご本人の声”を届けていくことで障がい者理解、強いては障がい者雇用促進に繋がるのではないかと改めて思いました。発表して下さった6名のパネリストの皆さん、貴重なお話をしてくださり、ありがとうございます。

また今年4月より久保山・戸塚・北部事業所は法内事業である就労継続支援A型事業所としてスタートしました。障がいを抱える方々が安心して働ける場として、また成長できる場として、取り組んでいきたいと思っております。

(ジョブアシスト横浜 麻生政志)



## 【当事者職員研修】

横浜SSJでは現在6名（延べ8名）の当事者職員がおります。かつて、久保山事業所でパート職員の募集を行う必要が生じたとき、主任職員から「経験のないパート職員を採用するより、業務に精通している従業員（最低賃金を払って雇用している当事者）をパート職員にしたらどうか？」という提案がなされ、その意見を受けて理事会でSさんを職員に登用したのが始まりです。その後、久保山駐車場、北部事業所、戸塚事業所でも次々に従業員からパート職員に登用しました。役割としては現場の仕事（清掃、売店喫茶の販売、受付業務）が中心で、どちらかというとな従業員のリーダー的な位置づけです。その中でHさんは通信教育を受けPSWの資格を取ったところから、すきっぷ開設時に常勤職員としてメンバーの相談に乗りながらの支援職員の役割を持つ立場となりました。第1号のSさんから始まってかれこれ10年近くなりますが、総じて病状悪化がほとんど見られず休まないで勤務できる。一日7時間、週4日程度も可能で勤続年数も長い、社会保険を付けた3名の方が結婚できた。という好実績です。

しかしながら、従業員との立場の違いはどこにあるのか？自分はちゃんと役割を果たしているのだろうか？との悩みがある一方、同僚である事業所のスタッフもどこまで任せてよいのだろうか？との煩悶があったりと、法人の中でも位置づけがきちんと定まっていなところがあります。

そこで、今回専門職の施設長2名が担当して当事者職員研修を行い、皆さんの疑問点を聞き取ったり、アドバイスしたりすることも含めた時間と場を用意しました。その中で当事者職員の業務内容、働く姿勢等を確立してゆきたいと考えました。以下はその報告です。

当法人には、「当事者職員」というユニークな仕組みがあり、実際に何人かが活躍なさっています。就業規則に関してはその別はないのですが、アイデア自体はたいへん興味深いと思います。

「当事者職員」と似たものに、「ピアスタッフ」という言葉があります。日本ピアスタッフ協会による定義では、ピアスタッフとは「全国の子精神障害の当事者で対人支援を仕事とする仲間たち」とのことです。この定義は、当法人には少し合わないところもあるかもしれません。

そんな訳で、「当事者職員」が当法人ではどのようなものか、を問われたら、法人内でもさまざまな答えが返ってきそうな気がします。何よりも、「当事者職員」ご自身がどのように考えて日々を職場でお過ごしなのかが分からない、知りたい、と思った私自身の関心が、今回の当事者職員研修担当のきっかけのひとつでした。

職員であると同時に利用者でもあるという二重の立場をお持ちの「当事者職員」の皆さんが、どのような研修を望んでいるのかを話し合うことから始めて、もうすぐ1年が経ちます。各研修の概要は下表の通りです。研修の効果のほどは、以下に続く個別のフィードバックに譲るとして、私自身は、当法人における「当事者職員」の行く末を、慎重に見守らずにはいられない気持ちです。（さら 千葉）

開催日	タイトル	テーマ
2016年 5月30日（月）	ストレスと個人差 01	緊張や不安への対処
2016年 7月29日（金）	ストレスと個人差 02	病気や疲れへの対処
2016年 9月23日（金）	ストレスと個人差 03	余暇の過ごし方
2016年 11月18日（金）	職場における役割 01	より良い接客
2017年 1月20日（金）	職場における役割 02	従業員との上手なかかわり方
2017年 3月8日（水）	職場における役割 03	問題解決法の体験

## 《～研修を受けて感想～》

何回か研修を受けてみて、思った事は、やくにたつ知識や行動、あと自然にできている事など、これからまた戸塚事業所で働いていくうえで大事な事柄を教えていただきたいと思います。すぐに実践できるものもあるので、やってみようと思います。

(戸塚事業所 寒河江明広)

2ヶ月に1回、6人の当事者職員が集まって研修を受けています。参加している人は当事者職員になる位だから、しっかりしています。研修では、障害者としての自己管理とか、悩みとかを率直に話し合っています。当事者職員としての悩みの相談の場になっています。僕の職場は障害者が僕だけなので、そんなに苦労する事は無いのですが、他のみなさんはメンバーさんに指示を出したりしているらしく、大変なんだなあと思います。みなさんの話を聞いていると、僕はまだまだだなあと思います。せっかく当事者職員になれたのだから、期待にこたえたいと思います。

(久保山駐車場 大野英樹)

平成28年3月に始まった当事者職員研修は、2か月に1回のペースで行われています。

内容は個人情報、ストレス対処、接客などのテーマでやってきました。参加者は、北部2名、久保山1名、戸塚2名、駐車場1名の6名です。そこでは、日々のそれぞれの業務に関する当事者職員ならではの悩みや問題などが語られ、自分ひとり悩んでいるのではないのだという事がわかり安心しました。毎回初めにやるストレスチェックでは、その回と前の回とを較べると微妙に点数が違ってその時の自分の状態を知るのに役に立ちます。

みんな障害当事者なのに職員という立場で働いていてメンバーさんとどう接していいのかなど悩みは尽きません。そんな中で当事者職員研修は、いい情報交換の場として機能しています。こういう場を与えて頂いて大変感謝しております。これからも、続く限り参加して日々の業務にフィードバックできればと思います。

(久保山事業所 堀 慎之)

人間は常にストレスをかかえている。特に人間関係、嫌いな上司、病気や疲れの対処。精神科のお薬は毎日飲む。注意サインは服薬を飲まなくなる。眠れなくなってしまう、テンションが高くなるなど、人それぞれですが。余暇の過ごし方はとても大事で、私はコーヒー店に行って、マスターと話をしたり、マンガ雑誌、新聞を読んだりしている。趣味は、野球観戦、カラオケ。

○日常や仕事面で研修の内容がいかされたかどうか

ボーリング、TV、バイク、パチンコ、飲酒など、有意義に過ごす。職場の仕事は相手の立場を考え、間違いはやさしく丁寧に教える事。最後にリーダーにとって最も大切なことは、メンバーさんとの信頼関係が強いこと。信頼関係の基礎になるには、良好な人間関係です。メンバーさんから積極的コミュニケーションを計る必要があると思う。

今後研修から学んだことを職場で生かして行けたらいいなと思います。

(北部事業所 原 基之)

2016年、当事者職員研修が始まりました。

研修に参加をしている当事者職員は、6名。当事者職員は、私ひとりが女性でしたので、研修は常に緊張していましたが、各事業所の当事者職員の皆様が優しく、講師をしてくださる職員さんの優しいサポートのおかげで、約2時間位の研修時間でしたが、安心して研修に参加できたと思います。

研修のテーマは、研修を開催して下さるごとに変わり、研修に使用する資料を講師をして下さる職員さんが用意をしてくれ、資料をもとに分かりやすく説明をしてくださいました。各事業所の職員形態に違いはありますが、当事者職員さん同士の意見交換はとても参考になりました。

当事者職員として成長していく為にも、当事者職員研修への参加はとても貴重な経験をさせていただきました。これからも当事者職員研修を続けていただき、色々と学んでいきたいと思えます。

研修で教えていただいた事を活かし、北部事業所、職員さん、従業員さんに支えていただきながら、私自身も努力をし、北部事業所職員として、仕事を頑張ろうと改めて思いました。私事ですが、第3回目に行われた、研修テーマ「余暇のすごし方」での研修終了後から趣味を持ち、少しずつですが、手芸（刺繍）を始めています。A5程度の小さな作品ですが、今現在2作品手芸（刺繍）が仕上がりました。余暇のすごし方は、とても充実していると感じています。ありがとうございました。

（北部事業所 飯塚真弓）

今年度から、当事者職員研修が始まり、参加させて頂いています。内容については様々で、病気の疲れへの対処から、接客・クレーム対応等がありました。同じ立場の方たちが集まっているので、各事業所での対応の仕方、個人での考え方等、色々な意見を聞く事が出来て、参考になります。なかなか自分の意見をまとめて話すのが苦手なので、今後は考えて発言が出来るようになりたいです。

毎回違う研修内容で行われていますが、余暇のすごし方研修に参加した時に、昔、熱帯魚を飼育していたのを思いだして、また始めることにしました。仕事などのストレスもありますが、熱帯魚観賞をしている時は、少しは軽減されているのかなと思います。今後も機会があれば、参加したいと思えます。

（戸塚事業所 小糸 光）



## ～SSJ ニュースの事業所紹介～



### 《 就労継続支援 B 型事業所「さら」 》



2011年4月、市精連から「カフェガーデンさら」を引き継いで「就労継続支援 A 型事業所」としてやってまいりました。2016年10月には、就労継続支援 B 型へと変更をし、そして今回、さまざま事情があり、2017年2月末をもって「就労継続支援 B 型事業 さら」は閉鎖となりました。3月からは、ワークショップメンバーに加えていただき「カフェガーデンさら」は、継続してやってまいります。今回の事業所たよりは、メンバーさん、職員の声をお届けいたします。 <SSJ 広報委担当：大川>

**R.Iさん** さらは最近、いろいろな変化があり大変でした。いままで、働けたのは、みなさんに助けられて働けたと思います。これからも、今まで学んだ事をいかし「さら」で働いていこうと思います。

**大村さん** さらに通って、いろんな体験をして一般就労するのに役立つスキルをたくさん身につける事が出来ました。みなさん、いい人ばかりで通うのがとても楽しみでした。いい思い出です。

**佐藤さん** さらに見学に来た時にカレーライスを食べました。おいしかったです。まわりのスタッフの印象がとても良く、もっと早くにさらの人達と出会いがあればと思いました。

**高橋さん** いいシェフに恵まれ美味しいランチを毎日食べられ幸せです。それからオーストラリアにステイした経験を持つ千葉さん、調理担当の渡辺さん、新しく来られた酒井さんのシェフの腕前もこれから楽しみです。人柄のいい S さんたちとこれからも一緒に働きたいです。会話が楽しいので。

**m.Hさん** 「さら」で15年の長きに渡り働いてこられたことは感謝です。その事業所としての「さら」がなくなるのは淋しいですが、お店は存続するし思い出は残ります。ありがとうございました。

**長谷川さん** 私は県精連時代を含めると16年、さらでお世話になりました。さらでの16年はただ単にお給料を稼がせていただくだけでなく、人間として成長させていただいたと思います。そして職員さん、メンバーさん、たくさんの人に支えられた16年でした。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

**横溝さん** さらでは色々な職場を経験させてもらいました。本当に感謝しています。私自身は、まだまだ出来ないことがあります。日々、勉強と思ってこれからも頑張っていきます。

**千葉さん** ヴィクトール・フランクルは、「(人間は)人生が出す問いにそのつど答えていくという責任をになっているのです」、と言いました。私の人生が私に出した今回の問いへの答えを、なんとか出したいと思います。

**林さん** さらの事業所がなくなってしまうことはとても残念で寂しいです。今まで続けてこられたことは、皆様の協力があってこそだと思っています。ありがとうございました。これから、新しく一步を踏み出す「さら」を応援して下さいと嬉しいです。

**後藤さん** 十数年前、初めてサラの厨房に入った時には、こんなに長く続けられるとは思っていませんでした。一番には、メンバーさんの、そしてスタッフのやさしさに助けられて今がある気がします。ありがとうございました。

**渡辺さん** 「さら」には、素晴らしいメンバーさんがたくさんいます。これからもよろしくお願いします。頑張ってお仕事していきます。

**酒井さん** まだ、スタート地点です。なるべく失敗のないよう頑張りますのでよろしくお願いします。

**大川** 変化の中で頑張ってきました。これからも、さらが就労の場であるよう願います。

## &lt;&lt;地域活動支援センター すきっぷ&gt;&gt;

前回のニュースでお知らせした、黄金町プロジェクトとして「ポムポムの仲間たち」が始まりました。黄金町にあるステップワンで誰でもが立ち寄れるスペース。活動の様子を、メンバーから報告します。



すきっぷメンバーが作製したキャラクターの「ポムポム」

## 「ポムポムの仲間たち」のなかまになって

2016年10月6日から「ポムポムの仲間たち」がスタートしました。箱を開けてみないとわからない状況から始まった活動も数か月がたち、ポムポムの仲間たちも次第に形になってきました。

ポムポムの仲間たちは、週に一回木曜日だけの集まりですが、子ども達が大勢遊びに来てくれています。子ども達は本当に元気いっぱいその動きについていくために、長年使わずさび付いた私の脳みそがぎりぎり音を立てながら回転し始めた感覚がありました。「なんか、脳トレになる。」と、本当に思いました。正直なところ、子どもの相手をするのは苦手です。ですが、職員の方々の子ども達への接し方を真似してみたり、子ども達の無邪気さに助けられたりして、今では楽しくやっています。

「ポムポムの仲間たち」は、いろいろな人たちが利用することを前提としていて、みんなにとっての居場所の一つであることを目標の一つとしています。そこは、大人や子どもの区別や、障がいの有りなしは関係なく「そこにいていい場所」です。なので、障がいがあることをあえて公表する必要はありません。

また、ポムポムの仲間たちでは、私達も運営に参画していて、ただのお客さんの一人ではありません。ですが、それぞれの立場や事情での緩やかな参画です。荷物の運搬や、オープン作業だけに参加してもいいですし、子ども達が来る前に帰るのもいいのです。もちろん子供たちの遊び相手になることも歓迎です。子供たちの遊び相手になることで、普段は見せない意外な一面を見せてくれるメンバーもいます。まだまだ、発展途上のポムポムの仲間たちですが、いろいろなことにトライして成長し続けたいと思っています。

(すきっぷ A.M)



<メンバー作品でオープンのアピール>

一緒に折り紙を折っていると、不安が和らいでいくようでした。(上手く折れた時は、心の中がふわ〜と軽くなったような感じでした)。紙飛行機を折った時は、子供の頃みたいに、夢中になって飛ばしました(少しはしゃぎすぎたかも)。

「手裏剣の折り方を教えて」と頼まれた時、ちゃんと教えられるか不安だったけど、なんだか先生になったみたいな感じがしました。(自分にもできることがあるんだって、感じました)。

(すきっぷ S.H)



今後も、「ポムポムの仲間たち」で、色々な人々と、色々な活動をしていきます。どうぞ期待！！

<子供たちと折り紙。悪戦苦闘しながら・・・>





《就労移行支援事業所 ショブアシスト横浜  
就労継続支援B型事業所 ワークショップメンバーズ》




## ～コーヒーの展示会へ行ってきました～



今回とちの木のお店で取り扱っているコーヒーの企業から、展示会のお誘いをいただきました。いつもとちの木で作業をしているメンバーさんは、お店で扱っている商品がどのような企業から納品されているのか、またお店の作業をしていく中で、何かヒントになるものがあればいいな…とそんな期待を持ちつつ、今回初めて、企業の展示会という大きなイベントに参加をしてきました。

今回の展示会の内容は…

- ・ コーヒーの豆ができるまでの過程
- ・ コーヒーのテイस्टィング方法
- ・ 産地による味の違い
- ・ コーヒー豆の焙煎による色の違い
- ・ ドリップによる抽出の実演
- ・ パンケーキの提供の仕方



など…各ブースによって詳しく紹介されており、見て感じたり、味の違いを体験したり、と飽きのこないような様々な演出の工夫がされていました。

初めて展示会へ参加をしたみなさんの感想は…。

私は内覧会へ行き驚いたことが何点かあります。コーヒーのこだわりはもちろんのこと、デザートへのこだわりもあり、また洋食・軽食などの種類の多さにも驚きました。それだけではなく季節によつての組み合わせなど色々なところに目を配り提供していて、今後の新商品が楽しみになりました。また機会があったら参加してみたいです。(鈴木(浩)さん)

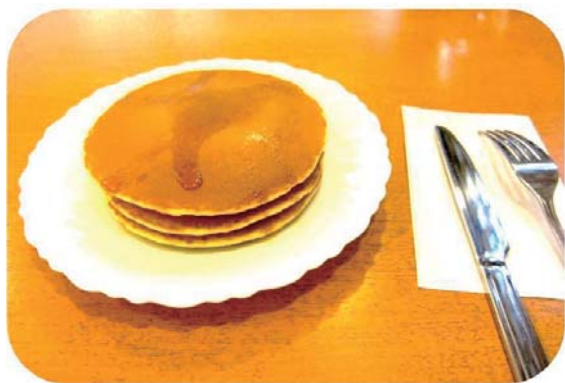
実際の企業で働く人を見て、就労への意欲が高まりました。イベントではキーコーヒーの青で統一されており全体がまとまっていました。(龍野さん)

この展示会を通じ、コーヒーの品種の多さ・奥深さを知ることが出来ました。今はドリップパックですが色々な種類を飲んでいきます。(塩澤さん)

この度見学の機会を頂き、後学になればと参加させていただきました。最初こそ、専門的な技術を見学だけで身につくものかと消極的ではありましたが、コーヒー豆のできる過程、それに伴う歴史の説明を聞いているうちに興味が勝り、一つひとつの説明に対する熱意に感嘆し、改めて奥深い世界だと再確認しました。今回の内覧会で学べた事を自身の教訓に出来たことがお店作りの意義に繋がると思います。(寺嶋さん)

今回の展示会に行って感じたことは、コーヒーとは奥深いものだという事です。例えばコーヒー豆の産地で味の違いがはっきりと出て、香りも全く違いました。“「こんなにも！」”というほどでした。それから焙煎の方法によっても全く違うことにも驚きました。コーヒーにも正しい入れ方があるようで、実演してもらったコーヒーの味はとても美味しかったです。コーヒーのことをよく知ることが出来た一日でした。(高松さん)

自分は日頃とちの木に入ることが多いため、今回見学に参加しました。見学に行きお店で生かせることを色々見て回りました。パンケーキのノウハウや提供するときのトッピングでの見栄えを学ぶことが出来ました。(朝倉さん)



今回の展示会では“お店で生かせること”を目的に参加してきました。

様々な演出の中でとちの木のお店で取り入れられるものは限られていますが、喜んでもらえるような利用がしやすいお店づくりをこれからも心掛けて作業をしていきたいと思っています。

## 『北部事業所より』

今回、勤続年数の異なるおふたりに少しお話を伺ってみました。

- 勤めはじめた頃は、体力的にきついのではないかと心配がありましたが、1時間ごとに1度の休憩があるので、現在では体力面での心配がなくなり良かったです。通勤で利用するバスの本数が少ないなあと、密かに思っています。

(北部事業所従業員 M.T)

- 毎回、違う仲間と何種類かの違った仕事をするので、チームワークの大変さを実感しています。慌てずに行動したり、周りを見て作業(仕事)をすすめるようにするといった前々からの自分の課題に改めて向き合う日々です。

(北部事業所従業員 T.S)

## メンバー・従業員の 「声・こえ・コエ」

今回のテーマは ～薬～

皆さんにそのまま感じたことを表現してもらいました。

～週始めの体調不良からの回復が1週間の安定の始まり～

私は土日の祝日を寝て過ごしてしまい、それが元で週始めには必ず調子を崩してしまいます。調子を崩すと被害妄想が湧いて、仕事中心とも辛くなってしまいます。仕事中心調子を崩すとそれを仕事中心に立て直すのは至難の業で回復するのは大抵、帰路の車中です。



ただ調子を崩す→比較的刺激的の少ない車中で回復する→の後は皮肉なことにとっても頭がすっきりするのです。これは土日に家にいるときの精神状態とは比べものになりません。ただ興奮状態にあるので、寝つきは悪くなります。

こうやって週始めに調子を崩し、回復するという精神的ステップを踏むとその後の1週間は精神的安定の中で生活を営めます。調子を崩しているときに‘こんな勤労の仕方の良いのだろうか’と疑問が過ぎりますが、調子が戻ると何の疑問も持たずに快適に勤労しています。どうやら私は一旦、調子を崩して、回復しないと1週間が始まらないようです。



さらは今、単体で事業所を維持することができない状況で私もこれを転機に障害者枠で一般就労をしようかと思っています。しかしこのような精神状態で一般就労が勤まるのか甚だ不安です。やはり調子を崩さずに過ごせるようになってからではないと一般就労する段階ではないのではないかと思うのですが、それではいつまで経っても一歩進めません。今、私はこんな状態でハローワークに行こうと思っています。

薬の量を増やすのはとても抵抗があります。最低賃金をもらわないとどうしても生活できないという経済状況でもありません。しかし今は自分がこの世界でさら以外にお給料をもらえる場所を探したいという冒険心を抱いています。

(さら 長谷川政次)



## ～自信～

私は病気だとわかって最初の頃は、クローズで働いていた時期がありました。少し働いては体調を崩し、その度、別の会社へと移る。それからは、家でひきこもるようになり、社会に出ることが恐く、また何かを続けるということにも不安がありました。そんなときにすきっぷという所があると紹介してもらいました。そして今、すきっぷに1年半通っています。

最初の1年間は、体慣らしの為に通いました。

朝同じ時間に家を出て、だいたい同じ時間に到着する。すきっぷでは、いろいろなプログラムが行われています。当事者研究や回復をテーマにした勉強会、どれも自分にとっては、とても勉強になります。みんなの前で意見する時には、今聞かれていることは何なのかを考え、簡潔に発言する。そんなことをしていくうちに、だんだんと人前で何かを表現することが、苦にならなくなりました。

公園清掃ではトイレや更衣室、シャワー室などを清掃します。

最初の頃は、自分に出来るだろうかという不安もありました。清掃をする一連の手順の中で、次に何をするか、どのようにすれば効率よく作業ができるかなどを考えました。その中で、改善する点などを次に活かせるようにしてきました。ただ清掃するだけでも、いろいろと学ぶことはあります。約半年間続けていますが、メンバーに助けられながら、少しずつ仕事を覚えていきます。

以前、祖母の葬式があった時は、家でひきこもりを続けていました。久しぶりに会う親戚に話しかけることが出来ず、緊張していました。

祖母を送り出すのに、自分のことしか考えられずにいました。最近叔父の葬儀がありました。すきっぷに通って1年半が経ち、いろいろと経験してきました。

今は精神的にも安定していて、不安なこともなく、親戚ともはなすことができました。

すきっぷに通って1年半で、いろいろな経験をして、少しずつ自信をもって行動できるようになってきたんだな、と実感しています。

(すきっぷ 匿名希望)

## ～「リカバリーについて」精神病と回復について～

すきっぷメンバーの濱岡です。今回はリカバリーというテーマについて話します。私は統合失調症です。もう18年くらいこの病気と付き合っています。発症当時は幻聴がひどくて自殺願望もありました。入院も2度してます。再発の決め手は死にたくなり薬を大量服薬してしまうことです。



こんな病状ですが一度アルバイトの仕事につけました。清掃業です。

そこで身についたのは規則正しい睡眠です。夜9時～10時頃寝て朝の6時～7時頃起きます。デイケア時代にはありえない規則正しさです。



デイケア時代はデイケア来てても遊んだりくつろいだりする感覚で深夜アニメを見て次の日一日中寝てたりと不規則でしたが睡眠している時が多かったです。病的には睡眠を多くとらなければいけない時期だったかもしれませんが不規則で度々デイケアを休んでました。仕事をして辞めてからも規則正しい睡眠をとっていると体調が朝健やかで明るい気分になれる事が分かりました。

「リカバリー」と聞くと専門用語すぎてとっつきにくいですが皆さん日々の生活でいつもより明るくなれたとか気分のいい日だとかあるかもしれません。薬を毎日欠かさず飲むのも「リカバリー」だと思います。毎日の生活の中でちょっとした楽しい事、元気のもらえた事そんな体験の繰り返しが私達精神病を「リカバリー」してくれるそんな気がします。

今年も「リカバリーパレード」がありました。当事者の方々が横浜の赤レンガを歩きました。私は出ませんでしたが皆さんが障害をアピール出来る数少ない体験だったと思います。

周りの理解を得られるようになる。周りの人たちにも助けを求められる社会作りも「リカバリー」だと思います。私達にとってよりよい社会作りが回復の手助けになるよう祈ってます。それではまた会いましょう。

(すきっぷ 濱岡 龍弘)

### ～気づき～

病気が発症した当初、通院することを「避難」と言っていました。どこにも居場所や落ち着ける場所が家にも外にも無かったのもありますが、とにかく外に出ると人目が気になって仕方なく、また自分が挙動不審だったのでしょう。他人が自分を避けて通っていたのが苦痛で悲しくて仕方なかったのです。

だから「避難」。今思えば唯一安心出来る空間は2人きりになれる精神科医の前だけなのだったのだと思うんです。家にいても辛い、外出すれば人が怖い。必然的に昼夜逆転した生活になり夜起きれば家族と接する機会も少ない、人通りの少ない場所を選びながらも外出はできる。それは自分にとっての処世術だったのでしょう。

そんな自分を変えるきっかけをくれたのが優しくも厳しい人達でした。「人で傷ついた心は人でしか癒せない」と頭では分かっているけど体では分かっている、警戒心やひねくれて完全に心を開いていない自分もいて…。結果、頭ばかりが大きくなり体(心)がついていかない自分がいました。



経験上、頭でっかちの時の思考は「あれもできる、これもできる。自分が正しい。」という根拠のない自信から来るハイテンション。または「できません、やりたくありません。こんな自分が悪いんです。」といったような投げやりなネガティブな思考。そう、思考回路が極端で「グレーゾーン」が無いんですよ笑

そのグレーゾーンが無いという事に気付くまで5年かかりました。そしてグレーゾーンの無い感情の波がおおよそ2カ月周期で訪れるということも学びました。でも、そこに至るまでの5年間は「様々な人達に迷惑をおかけした」と懺悔の気持ちでいっぱいです。なぜならば、それこそハチャメチャ、やりたい放題。そして保身に回っては暴言などを吐きたい放題でしたから。

回復というのは人それぞれ捉え方が違うと思いますが「自分の知らない自分に気付く」という事ではないのかな？と思うんです。ある時友人に怒鳴られました「やりたくない事をやらないと自分なんか変わらないじゃないか！」と。また、人生の師と仰ぐ人から焦っている時に言われる事は「急がば回れ」と。時々そういう言葉を噛みしめながら日々の生活を送っています。

そして最後に。こんな問題児？を見捨てる事無くいてくれているSSJのスタッフの皆さんに感謝します。これからもよろしくお願い致します。

(ワークショップメンバーズ 松山 育男)

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

### 《会費・寄付者納入報告》

2016年12月15日に匿名の方から当会口座に¥500,000の入金をいただきました。

匿名の方へ心より感謝申し上げますとともに、寄付金として法人運営に活用させていただきます。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*



### <編集後記>

今年の桜はとても長く続き、おかげで春が長く感じられてお得な気分でご過ごすことができました。寒さや暑さが極端に変わり体調を崩される方もいらっしゃいましたが、穏やかな気候の日は散歩したくなりますね。私は昨年一番乗りでインフルエンザになってしまったので、今年はならないように健康に気を付けたいと思います。

まめ