

横浜 SSJ ニュース

第 21 号
2016 年 3 月 30 日発行

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）

〒231-0028 神奈川県横浜市中区翁町 1-6-7 関内伊藤ビル4F C 号

TEL 045-228-8220 FAX 045-228-8221

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

いとしき日々と平和社会のために

理事長 菊地 綾子

昨年は世界中が激動の中に置かれていた感がありますが、今年もまだ2カ月しかたっていないのに、日々不穏なニュースばかり伝えられ、心から楽しめない不安の中に置かれています。近隣諸国の動きとアメリカが複雑に絡み、また世界中はどこもISの脅威にさらされている。不安ばかりでなすすべもなく日々を送っております。

平和が損なわれると真っ先に踏みつぶされるのは弱い者たちです。市精連研修で藤井達也さんから太平洋戦争下でナチスや日本で行われた障がい者に対する恐ろしい殺戮の歴史をお聞きしました。なすすべもなくと言っていないで、わたくしたち障がい福祉に携わる者たちが出来ることをして「いとしき日々と平和社会」を守っていかなければならないのだと、改めて感じました。

さて、世の中はもう年度末と新年度の切り替えの処理が始まっており、何やらせわしい気分に入っております。それにつけても障がい福祉の制度一つをとっても目まぐるしく変化し、それに対応するだけでかなりの努力を強いられます。本来は使いやすく、より充実した制度になるべく変更があるはずなのですが、どっこいそうはいかなくて予算削減の意図が見え見えだったり、監督省庁が把握しやすいようにだったりして、勘弁してほしいということもあります。本当に利用者の状況や施設運営者の苦勞が分かっておられるのか？と疑問に思うことも多々あります。

横浜SSJは正直大変です。当事者従業員64名、職員43名、利用者177名、理事12名、合計約300名もの陣容が13のブランチで毎日活動しております。何か起こって当たり前。問題だらけで年がら年中「組織改革」を標榜しております。一枚岩ではありませんし、内外から理事会は何をしているのかとお叱りを受けてばかりです。でもあえて不出来な理事長が言い続けたいと思います。「横浜SSJは楽しいから足を運ぶ場所（職場・作業場・学びの場・交流の場・くつろぎの場等々）であって欲しい」と。人生いくら頑張っても苦勞だらけです。でもその中で横浜SSJにつながることで力を得て、いとしき日々と平和な楽しいものに変えていただければと願います。私自身もそのために今日も老骨に鞭打って足を運びたいと思います。



***** <横浜SSJ2015 年度

「横浜SSJにおける援助付き雇用の実践と

去る2016年2月5日、神奈川近代文学館ホールにおいて、大会主催の就労支援シンポジウムが行われました。今回二部構成で行われたシンポジウムについてご報告いたします。



<基調講演：松為信雄氏>

第一部 基調講演（文京学院大学 松為 信雄 先生）

『障がい者就労支援施策の動向と一億総活躍社会における役割』

第一部は、一億総活躍国民会議に参加されている松為先生より、現在の障がい者雇用の状況について説明をいただき、その先にある一億総活躍社会の実現に向けて、さらなる障がい者雇用の促進と、対象者の拡大を目指す提言について、テーマの解説をいただきました。社会の様相や政策といったマクロな視点の次に、自立、働くことの意義、役割の実現といった、一人一人の生き方に関わることについてお話いただきました。

障がい者に対する差別禁止と合理的配慮の提供が、法制などに明記され、事業主が対応をしていくことが具体的に例示され、環境の整備が進む一方で、私たちの側に求められることについても詳しくご説明をいただきました。

コミュニケーションと同じく相互の理解が大事であり、自分自身の対処方法を一番知っている自分が、自身から発信する、できるようになる、が大切であると感じました。



就労シンポジウム> * * * * *

今日の精神障がい者就労にはたしてきた役割」

* * * * *

第二部シンポジウム

『横浜 SSJ における援助付雇用の実践と今日の精神障がい者就労にはたしてきた役割』

第二部は、コーディネーターに松為先生、パネラーに横浜市健康福祉局より就労支援係長・江原氏、援助付雇用事業所（久保山事業所・北部事業所）の従業員、事業所長を迎えてシンポジウムが進められました。

今日までの就労体験と、現在の勤めている援助付雇用についてお話しいただきました。実践的取り組みだけでなく、勤務を継続するためのご自身の取り組み・工夫や、更なる成長があるといった、より発展的な内容をわかりやすく説明いただきました。第一部で言及された合理的配慮の項で説明があったように、ご自身のことを相手にわかりやすく伝えることができる、の実際を例示いただきました。

第一部・第二部ともに盛況の内に終了となりました。お忙しい中、大勢のご参加を頂き、誠にありがとうございました。『横浜 S S J 事業報告集』には、今回シンポジウムの壇上に立っていない従業員皆さんの体験が収められております。こちらも併せてお読みいただければと思います。

（すきっぷ職員・小澤千尋）



<パネリストのみなさん>

横浜SSJ事業所から

<<地域活動支援センター すきっぷ>>

すきっぷで研修会を行いました！

テーマは「病気や問題を抱えても、それに支配されない生き方を身に着ける」

すきっぷでは、今年度も中区社会福祉協議会さんから、ふれあい助成金をいただき、「モチベーションについて」の勉強会をしてきました。モチベーションについての勉強会では、メンバーさん各自の体験を発表し、自分がモチベーションをもって活動できている時のパターンを振り返りました。メンバーさんの体験から「モチベーションを持つ・維持する方法」が生まれました。そのいくつかをご紹介します。

①命名：「なんくるないさ～＜実践理論＞」

仕事を辞めたい ⇒ 何もないのはイヤ ⇒ あの単調作業をするのはつらい ⇒ 現状で頑張ろう！

「以前はもっと苦労していたのだから、今のこの苦労も乗り越えられる」と考えると今の課題に取り組める。

②命名：「遊ぶお金が無い時の乗り切り方」

ジュースすら買えない→ポイントカードの活用→でもない→冷水器を探す（ある場所を事前にチェックしておく）。遊びの時→図書館の利用、地区センター活用。常日頃、何かないかなとアンテナを張って、自分が楽しくなるスイッチを作っておく。

このような勉強会を続けていく中で、自分たちの体験をまとめるためにも、講師を招いて更に深めていきたいということになりました。そこで、1月30日に講師のHR I 水澤都加佐カウンセリングオフィス・水澤都加佐先生をお呼びし、研修会を開くこととなりました。

研修会では、「病気や問題を抱えても、それに支配されない生き方を身に着ける」ということを①病気の力②病気になる前の自分と、なつてからの自分③私が問題？病気が問題？④自分でも知らない「私の力」⑤病気は私にどんな意地悪をするの？⑥自分を責めるの？病気を責めるの？⑦病気から自分を守って生きる、ということから学びました。まず、皆さんの病気のイメージを自由に描いてもらい、それに名前を付け、この「病気」が自分にくっ付き支配されていることで生きにくさがある。問題は「病気」であり、私と問題を分ける作業をしました。病気にはパワーがあるので、自分のパワー（成功体験、良かったこと、希望・夢を持つ）を知っていることが重要で、また、人と繋がっていることがパワーになる体験をしました。

参加したメンバーさんの感想は・・・

- ・巧みに入り込んだ病気と自分との区別をつけたい。
- ・「自分が求めているものは何か」を考えたい。
- ・つい自分を責めてしまう。自分の持っているパワーを信じたい。
- ・回復とは病気に支配されないこと。服薬だけでは人生は変わらないが印象に残った。

研修前は、フリースペースでいつものように皆でアレコレと話し笑いの渦。そのやり取りを聞いていた水澤先生から「あの雰囲気壊したくないな～。あそこは病気に支配されていない」とのコメントをいただきました。嬉しい一言で、これがまた私たちのパワーになりました。

イオン本牧店さんで、作品展示をしました。



すきっぷのメンバーさんは、ステキな絵を描く人が沢山います。しかし、その絵を披露する場所がなかなかありませんでした。どうにかしたいな～と思い、すきっぷの運営委員長に「メンバーさんの絵をどこかで使う場はないかしら」と相談。

そうしたところ、イオン本牧店さんが場所の提供をしてくれる。また、本牧を拠点としているJ3のYSCCさん（サッカークラブ）も地域へアピールをしたいので一緒に何か出来るのではと、活動の機会を作ってくれました。



ハロウィンをイメージして。

2015年10月JリーグHPのニュースに掲載されました！

本牧で「かぼちゃ祭り」があるので、それに合わせて展示スペースに作品を発表することになりました。ハロウィンをイメージする物をピックアップし、みんなでまず手を動かして、あれこれと作っていました。

職員は当初「みんなが作品作りに参加してくれるのかな？」と少々心配していましたが、そんなことはどこ吹く風。カボチャ職人、クモ職人、ペイント職人等々。各々得意分野ができあがり、毎日せっせと作りました。

作品を作ったメンバーさん達の感想は・・・

- 自分のアイディアの絵が採用された時はうれしかった。誰かに見てもらえるのがいい。
- 作業は大変だったけど、みんなと一緒に作業ができ、皆の輪の中にはいれたな～と思う。
- 楽しかった。人形のキャラクターを作ることが出来て良かった。
- 製作してみて、自分はもの作りが好きなんだな～と分かった。
- 実際の飾り付けでは、全体のバランスを考えながらするのが難しかったが、最後には良くできた。
- 慣れない作業であったが、やり始めたら集中してできた。
- 最初はどうなることかと思っていましたがやれば出来るものですね。すきっぷさんのパワーに感謝しています。

イオン本牧店さん、お客様、地域関係者の方々からとても良い評価をいただき、冬バージョンの展示も、と再度お声を掛けていただきました。

この展示は「構成、製作、展示、片付け」の全てをメンバーさんが行いました。当たり前ですが、皆さん活躍する機会があると生き生きと活動できます。

このように、メンバーさんが持っている力が発揮でき、地域の方々にも喜んでいただける機会を増やしていければと思っています。

イラストが必要な方は、ぜひすきっぷに一声お掛けください。

(すきっぷ職員・鈴木典子)

冬をイメージして「大きな雪だるま」2015年12月



～多機能型事業所～

就労移行支援事業所

就労継続支援B型事業所

ジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズ この1年

ジョブアシスト横浜（以下、JAY）とワークショップメンバーズ（以下、WSM）のこの1年は、両事業所共に新しく利用する人が増えた1年でした。現在、利用者みなさんは、ほぼ横浜市全域から通所しています。横浜市外の人たちもいて、とても広範囲から通所されています。利用希望の理由は、交通機関からの便が良いこと、いろいろな作業（内職・喫茶・調理など）や事業所外での実習があること、と答える人が多いです。

JAYでは、初めて福祉サービス事業所を利用する人、就労経験が全くない人や以前に利用していた人が、就労→離職を経て、就労を目指したいと再度JAYを希望した人もいました。プログラムでは、事業所内だけではなく、就労講座やそれぞれの利用者に応じて実習先を設定し、就労につながった利用者もいます。

WSMでは様々なことに取り組んできました。作業として以前から取り組んでいた印刷作業を拡大し、カラー印刷が出来る機械を導入しました。以前からカラー印刷での注文依頼があり、コスト面や受注内容などを十分に検討した結果、導入が決まりました。導入後は、様々な関係機関から注文をいただくようになり、責任を持って作業に取り組み、より精度の高い物を目指して仕上げています。作業へのモチベーションアップにもつながり、結果的には工賃アップが実現しました。

以前のSSJニュースに掲載したアクセサリー製作が軌道に乗り、利用者みなさんオリジナルデザインのピアスやイヤリングを中心に市精連主催等のバザーに参加して順調に売り上げを伸ばしています。買っていただいたお客様が2回ほど、ツイッターにアクセサリーを載せてくださったこともありました。

それぞれの事業所を更新する時期に、計画相談という新しい福祉サービスを利用する人が増えました。JAY・WSMへの通所だけではなく、利用者が受けているすべての福祉サービスをトータル的に確認していくものですが、初回計画後は3ヶ月毎月モニタリングが行われ、利用者と一緒に計画書を確認し、場合によっては、支援機関のみなさんが集まって、より良いサービスを考えていくとても有意義な機会になっています。利用者自身も、計画書に沿って、JAY・WSMへ以前よりも意識して通所することにより、通所日数が増えて、生活や病状・症状の安定がはかれるようになってきました。

利用者みなさんには、それぞれの利用者に合った支援を提供していけるように、関係機関のみなさまとも連携し、スタッフ一同今後もがんばっていきます。

（ジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズ サービス管理責任者 藤本 朋子）



《A型事業所・さら》



『さらと職業リハビリテーション』

【はじめに】

さいたま市在住の千葉です。このたび、ご縁があって「さら」で、皆さんと一緒することになりました、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、私はさいたま市に住んでおりますが、出身は東京都内です。でも、これまでの自分の人生の半分くらいは埼玉で過ごしています。そこで、今回の主題、「さらと職業リハビリテーション」に入る前に、これまでお世話になってきた埼玉での経験を、少しお話ししようと思います。

【若干の履歴】

私が精神障がいをお持ちの方々と関わったのは、精神科単科の病院が持っているデイケアが始まりでした。入職後数年は、精神科リハビリテーションという言葉もよく分からないまま、日々の業務（プログラムを通じて利用者の皆さんと過ごすこと）で、精一杯でした。これは、精神保健福祉士という資格を得た後も、あまり変わりませんでした。

・就労移行支援事業所

このままでは、自分の仕事（支援）としてなんだかよく分からないな、と思い、臨床心理士の資格を取得するために、大学院に進学しました。この実習で出会ったひとつが、就労移行支援という制度であり、事業でした。ここでは、今から思いますととても先進的な理念をお持ちの事業所に会い、大学院の2年間、お世話になりました。

・特例子会社

その後、特例子会社で精神障がいをお持ちの方々の「支援」に携わることになりました。『特例子会社・・・？』私も、当時はよく分かりませんでしたが、法律と企業の利益を両立しうる制度だと、理解しました。私がその中でしていたことは、精神障がいを持ちながらも、会社で働いている人たちが、どのようにしたら今の会社で働き続けられるか、を考えての「支援」方法でした。そして、ここで出会ったのが、「職業リハビリテーション」という概念でした。

【職業リハビリテーションとは】

「職業リハビリテーション」・・・聞き慣れない言葉だと思います。この用語は、日本職業リハビリテーション学会の定義によりますと、

「障害があるゆえに職業に就くことが困難になっていたり、維持していくことは難しくなっている人にも、職業を通じた社会参加と自己実現、経済的自立の機会を作り出していく取り組み」

と定義されております。これを読んでも、正直、理解するのが難しいですね・・・。これを少し身近に感じるために、単語に分けて定義してみます。

①職業に就くのが困難 → 障害のために、仕事をもちにくい個人内外の環境

②就いた職業を維持していくことが難しくなっている → 就いた仕事を続けるのが難しい個人内外の環境

③社会参加 → 人と交わる機会があり、他者との良好な相互作用をもつこと

④自己実現 → 自分が満足できるように、今後どのように生きたいかという希望（あるいは夢）

⑤経済的自立 → 補助などを活用しながら経済的に暮らしていける状態

【さらを利用する方々への「職業リハビリテーション」とは】

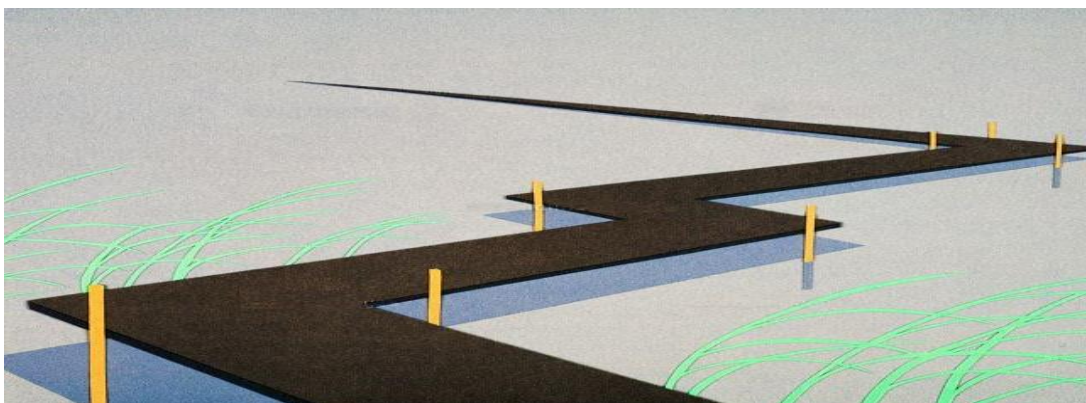
さらの皆さんは、職業生活の場をすでにお持ちですので、「支援」の取り組みは、②③④⑤に対して、ということになります。常識的に考えると、②を「支援」することによって③④⑤が実現する、と思ってしまうそうです。でも、私はそのような順番で「支援」をしている限り、職業リハビリテーションは成り立たないと考えています。

【目の前にいる人の希望をきく】

実は、④の自己実現が、目の前の人にとってどういうことなのかを言語化するために、ご本人の希望を傾聴することから支援は始まるとわたしは思います。そしてこの希望を、目標として定義して初めて、わたしたちの「支援」は「」を外すことができると考えます。

【おわりに】

「支援」は、一朝一夕になしうるものではありません。また、短期的な結果が必ずしも目の前の人的人生に役立っているとも言い切れません。そんな時、お互いが戻るところは、目の前の人希望だと思います。「さら」が今後発展するには、ご利用なさっている方々の希望を、支援者が目標として定義し、それをお互いの共通言語にすることだと思います。そして、その目標の達成度は結局のところ、③④⑤をどのようにして実現するのかを定義し、計画し、実行し、その結果を検証することでしか、確かめられないと思います。



さらにとつての『産直』

2013 年 7 月から、緑区の区役所内にて、「とれたてみどり直売所さら」として、横浜市内の農家さんから、お野菜を仕入れ、区役所に訪れる市民の皆様へ新鮮でおいしい野菜を販売してきました。

いわゆる「産地直送野菜の販売」です。

また、カフェガーデンさらでも、ランチの材料として使用し、野菜の量が増えたことや、新鮮でおいしいと、特に女性のお客様には好評をいただきました。

産直を、始めたばかりの頃は、珍しい名前の野菜に戸惑ったり、接客に緊張したり、緊張しすぎてレジが、わからなくなったりと、悪戦苦闘の日々でした。

苦労の中にも、仕入れた野菜が完売したり、お客様から「おいしかったから、また来ました」と喜んでいただけることに産直の楽しさを感じました。



さらにとつて「産直」は、市民の皆さんとの交流、農家さんとの交流、区役所の職員さんとの交流、ボランティアさんとの交流、サポート店さんとの交流と、人と人との繋がりがどんどん広がっていく場でした。メンバーさんにとっては、より一般就労に近い状態での業務となっていました。残念なことに、産直は 3 月をもって終了となりました。お世話になりました、農家さん、緑区役所の職員さん、ボランティアの皆さん、ありがとうございました。

これからは、今までの経験を活かし、人と人との繋がりを大切にして、さらに発展していけるよう努力していきたいと思います。

お菓子工場完成

念願の「お菓子工場」が、2015 年 7 月 7 日に営業許可が出て、製造・販売を開始しました。現在は、ナカナカフェさん、北部事業所、戸塚事業所にて委託販売しています。また、さらの店舗でも販売しています。どうぞ、さらのお店にお立ち寄りいただき、飲み物と一緒に召し上がってみてください。



ポレポレ祭り

2015 年 10 月 24 日、中区障害者団体連絡会と中区社会福祉協議会の共催のポレポレまつりが本牧いずみ公園で開催されました。

さらは、4 回目の参加となりました。自主製品のクッキーや手芸品、産直農家さんのご協力いただき、お野菜の販売を行い、大盛況でした。

(さら施設長 千葉 裕明)



《北部事業所》



『パート職員となって1年を迎えて』

私が北部事業所でお世話になる前までは約13年間、服飾(学生服を作る仕事)をしていました。18歳の頃からその仕事を続けていましたが、社内の人員削減の対象者となってしまった私は、仕事を失ってしまいました。

そんな時、縁があり当法人のワークショップメンバーズへの通所が決まり、北部事業所への勤務へと繋がりました。

2008年から北部事業所で従業員として勤務していましたが、振り返ってみれば楽しかったこと、良かったことだけではありませんでした。従業員同士のトラブルも経験していますし、時には会葬者さんから怒られたこともありました。シンポジウムという大きな舞台で壇上に上がり、思うように北部事業所の良さを周囲に伝えることが出来なかったのではないかと涙した日もありました。

2014年11月に当時お世話になっていた職員さんにパート職員として働いてみませんか？と声を掛けて頂いたことをきっかけにパート職員として仕事をしていくことに決めました。

しかし、実際にパート職員になると甘くないのが現実でした。私自身が従業員さんの手本となり、仕事をしていないのではないかと注意を受け、深く反省したこともありましたし、従業員さんからの言葉で、悩み、苦しかったこともありました。

パート職員として、仕事をはじめ1年を迎えた今、他の職員さんや従業員さんからパート職員に選んで良かったと思って頂けるよう成長し、私を今まで支え、育ててくださった職員の皆様への感謝の気持ちを忘れずに、今後も長く北部事業所パート職員として頑張っていきたいと改めて思っています。

(北部事業所パート職員 飯塚 真弓)

《久保山事業所》

SSJニュースの読者の皆さん、こんにちは。私は昨年6月まで約3年ほど久保山斎場で働いていたT・Yという者です。久保山の仕事は、会葬者の方への湯茶の提供と休憩室の清掃が主な業務です。

私はなにも考えずに、一生懸命先輩の言う事を聞いて、キビキビと動き働いていました。私は、以前10年ほど卵問屋で働いておりました。その経験上、メンバーの方々とうまくやっていくことは、どうすれば良いか大体わかっていました。それは、チームワークを良くすることです。うまくコミュニケーションは取れていました。そして仕事に対するやりがい、生きがいを感じていました。

2年半ほどたった頃、私の通っている地域活動支援センターでは、区の公園のトイレの清掃の仕事を紹介してもらい、一般就労してもやっているんじゃないかと自信が持てました。

現在は、清掃代行サービス会社でマンションの清掃の仕事をしています。まだ、半人前ですがプロになろうと努力しています。ありがとうございました。

(元久保山従業員 T・Y)



横浜SSJ相談支援室における計画相談支援について

2014年8月1日から開始された計画相談支援、1年6カ月を振り返ります。

1 利用者の属性（男女別、疾患名別）

横浜SSJ相談支援室は、精神障害者のみを対象にした計画相談支援を行っています。

2015年1月31日までにご利用いただいた方々の人数は90名、男女別利用者数は、男性65名、女性25名でした。疾患名別には、統合失調症35名と多いですが、統合失調感情障害4名、アルコール依存症8名、うつ病2名、パニック障害2名、気分障害・発達障害2名、発達障害2名、など、詳細は40項目にも上り、高次脳機能障害、てんかん含め、多岐にわたっていました。

2 居住区（地）と、受けている障害福祉サービスの種類

居住区（地）は、最初に事務所を置いた保土ヶ谷区（30名）と、現在事務所がある中区（10名）が多いですが、旭区（5名）、南区（5名）、戸塚区（5名）、金沢区（5名）など、これも多岐に渡り、14区からご利用いただいています。

計画相談ご利用者が受けている障害福祉サービスの種類は、就労継続支援B型事業所（40名）、就労移行支援事業所（16名）、生活訓練事業所（16名）、就労継続支援A型事業所（14名）の4種が主です。

施設見学と一定期間の実習を経て、具体的に施設利用を考えるタイミングでの利用がほとんどでした。

3 相談内容と顛末

（1）上記4種類の事業所利用の状況、目標の達成状況確認、という安定した利用です。1か月目、2か月目、3か月目、6か月目、12か月目の5回のモニタリング。モニタリングの経過を検討して翌年度のモニタリング計画を立てる。2年目のモニタリング頻度は、1年目の経過を考慮して、6か月毎かもう少し間隔を狭めるか、支援の必要性を考慮してケース会議（個別支援会議）で決定する、などです。

（2）なお、以下の理由にて途中で終了になった方も各5名ありました。

① 就職により施設利用が終了になった方。

② 個別事情により、ケース会議を経て施設利用、計画相談が終了になった方。

4 まとめと展望、体制整備

今年度は、計画相談を本格的に行った初年度でした。4月には事務を行う職員2名を配置していただき、資料・相談室の環境をコツコツと整備しながら進めてきました。最初はやや利用者数の伸び悩みがありましたが、理事会決定にて市内18区エリアに業務エリアを拡大していただいた夏ごろからけっこうな利用ニーズを得ることができ、9月以降は、①新規相談、②モニタリング、③報告書へのサイン取得など、毎日4件から5件の予約が入る状況になりました。

12月からは、他事業所との兼務ですが、2人目の相談支援専門員を配置し効果的にサービスを展開できるようにしています。

様々な疾患による精神障害の方々が、自分に適した障害福祉サービスを利用していただくための計画相談支援です。ご利用希望の方は、住居を管轄する区役所経由か、利用している障害福祉サービスの事業所経由でお申込みください。お待ちしております。

（連絡先）電話：045-250-5280、FAX：045-250-5281

（住 所）〒231-0048横浜市中区蓬莱町2-6-1ライオンズマンション関内第3-1F

（横浜SSJ相談支援室室長・相談支援専門員 青柳 智夫）

メンバー・従業員の「声・こえ・コエ」

今回は ～薬～ をテーマに、皆さんに思いを表現してもらいました。

「薬について」

薬を飲み初めてかれこれ10年ほどになりました。

薬を飲み始めた切っ掛けは、毎朝のように気分が悪くて嘔吐を繰り返していた事が原因でした。しばらく飲み続けていたら、そのような事がなくなりました。現在は悩みが変わったため、その薬は卒業しています。

その悩みとは、睡眠です。とにかく、しっかりとした睡眠がとれずにいて、昼間の活動時間に眠くなったり場合によっては意識がすっ飛んでしまうことが多々ありました。

現在飲んでいる睡眠導入剤に至るまで何回も薬を変えていきました。ある薬ではあまり効果が出ない、じゃあ次はこの薬に変えよう。でも、この薬は効きすぎてしまって一日中眠気に襲われてしまって辛い、じゃあ半分に割って飲みましょう。という流れで現在に至りました。

たまに、今日は薬に頼らなくても眠れそうだなと思って飲まずに寝ようとしてやっぱり眠れなかった、という日もあれば、なかなか今日は眠れないなあ、と思っていたら薬を飲み忘れていたなんて事もあります。

いつの間にか薬に頼り切ってしまっている事に少し恐ろしさを感じます。本当は薬に頼らずに生活できれば一番いいのですが、なかなかそうはいかなくなってしまいました。

でも、他の病気の薬は病状が良くなってやめることができた物もあるので、うまく薬と付き合いつつ減らしていけたらいいと思っています。

(PN. ヤンデルクイナ)



私が最初に持っていた精神系の薬のイメージは、近付き難い物で、精神科という所に対しても抵抗感がありました。その為、薬を服用するまでに時間が掛かり、辛さを抱えながら過ごしてきたので、遠周りをしたなと思います。その後、紆余曲折あり、現在は同じ種類の薬を安定して服用しています。

私の今までの経験からで恐縮ですが、薬をサポートとして服用し、考えるだけでなく行動を起こし動いて体感する、自分の力を出す、誰かを頼る、人と関わる、無理はし過ぎない、適度に好きな事もする、そんな事を繰り返していくうちに、少しずつ元気になっていけました。色んな人達の支えのおかげでもあります。

辛い思いを沢山する程良いとは思いませんが、事業所に通所する前の事も、ここで学ばさせて頂いている事も私の肥やしになっています。今後も、生きて行く力を付ながら、心と体の安定に向け進んでいけたら良いな、と思っています。

(秋)

「薬について」

「用法・用量を守って正しくお使いください」

この文は薬の説明書やテレビのCM等でよく聞く言葉の1つです。

薬は、私たちが日常生活を送る為に必要不可欠なものです。

私も今使っている薬に出会ってから生活がとても改善されました。

しかし、薬の使い方を間違えたり自分に合わないものを使ってしまうと、毒にもなりかねない危険なものでもあります。それは病院処方薬でも市販薬でも一緒です。

私自身、自らの意図と違う薬を飲んで逆に体調を崩してしまったり、痛み止めの薬の使用量を間違えてしまい気分を悪くしてしまった事があり、そのような経験から薬を飲む時は注意をするようにしています。

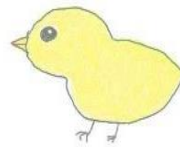
病院から処方される薬は強いので尚更です。勿論病院の先生や薬剤師さんからの説明をしっかりと聞くことが最も重要ですが、それだけでなく薬の本やインターネット等で自分の飲んでいる薬がどうゆうものなのかを調べてみることもいいかもしれません。方法は色々あります、やはり「知る」ことはとても大切です。

薬とうまく付き合っていけるかどうかは、就労活動のうちでも重要な課題の1つでもあると思っています。私はワークショップメンバーズで活動し色々な経験を積むことで、それをより実感することが出来ました。

私たちが抱える障害や症状は人それぞれ違います。飲んでいる薬の種類や数等も違います。しかし、この点に関しては誰にでも共通することです。

快適な日常生活やより良い就労活動を行う為にも、薬について改めて見つめ直す機会を設けるのもいいかもしれません。私も改めて見つめ直したいと思っています。

(K.W)



テーマ「薬」

精神薬を飲み始めてから、もう17年が経ちます。

子供の頃から精神症気味でパニック障害や不安感に苦しみながらも、なんとなく精神科や精神薬に抵抗があったため、精神科を受診することもなく、気合だけで日々を乗りこえて来ましたが、22才の時、もう限界だと感じ病院に行きました。その時は社会不安障害と診断され、安定剤や抗うつ剤を処方されました。薬を飲み始めて症状は少し楽になったものの、「薬を飲んでいる自分は本当の自分ではない」などと考えてしまい、何度も薬をやめようとしてしました。薬を飲んだり、飲まなかったりをくり返すので、精神状態も良くなるはずもなく、何度も無力感に襲われました。

職場でも自分の精神的な症状は隠しながら働いていたので、ますます苦しみは増して仕事を続ける事も出来なくなりました。落ちる所まで落ちてやっと諦めがついたのか、今は白旗をあげて、素直に薬を飲み、精神的な症状とも闘う事をやめて、良く言えば悟りに近い気分でのんびり生きている状態です。

最近、アルバイト生活で、公園清掃などをやっていますが、働いて汗を流していて気づいた事があります。それは、体を動かして汗を流すと気分が晴れて、精神薬を飲んだ時よりもよっぽど精神状態が安定する事です。今後も薬にばかり頼るのではなく、運動をしたり、外出をしたり、上手く気分転換をしながら、少しでも平穏な毎を送りたいと思っています。

(T. U)

「薬」を飲んで・・・

私は、40才になります。現在の薬は、寝る前のリスペリドン1錠です。少ない量で生活が出来ます。仕事は、娯楽施設の清掃で毎日3時間、週5日働いています。



私は、24才くらいの時に、睡眠導入剤を飲むようになり服薬生活が始まりました。睡眠導入剤を、飲まなくてもいいようになったらいいなあと思っていました。30代になる前に体のために、禁煙・禁酒をしたら、すごく太ってしまいました。今だからこそ笑って言えますが、生きているのが辛いくらい太りました。そんな中、少しずつですが、睡眠導入剤を飲まなくても眠れるようになっていきました。生活を改善し、ダイエットもしてだんだんとスリムになっていきました。(今はやや太めですが・・・笑!)

夜は、睡眠を促すために、シャワーだけでなく、毎日お湯につかりました。趣味も、本を読んだり、歌を歌ったりと楽しんでいます。

働いていると、様々な事があります。生きていれば、悩んだり、喜んだり、悲しんだり、いろいろあっても幸せを見つけていけると思います。最近、いろいろな人に関われることが楽しいと思っています。

以前は、薬に頼らないで生活をしたほうが良いと思っていました。でも、私の場合、「報告・連絡・相談」が、思うように出来なくなったりします。そんな時は辛くなります。辛いときは、頑張るための服薬なら良いのではないかと思います。

今は、軽い運動をしたり、料理をしたりして食べることを楽しんでいます。

(さら 横溝 ちひろ)



《会費・寄付者納入報告》

2015年度2月末までの会費・寄付の状況です。

・個人会費 52名 ・団体会費 26団体 ・賛助会費 9名



いつもありがとうございます。精神保健福祉の向上のため、大切にに使わせていただきます。

<編集後記>

年明けは暖かく、「このまま春になるのかな」と期待していたのですが、雪が降ったり。

どこかの国では、思ってもみない人が票を集めていたり。世の中なかなか予想したようには進んでいきません。その時々出来ることに取り組んでいきたいと思う今日この頃です。

(す)