

# RPJ News

2018年 10月号

特定非営利活動法人(NPO法人)

精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-17-7-801

毎月1回発行 E-mail ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp

発行責任者：志井田美幸/ 長野敏宏/ 仁木守

連絡先 090-1811-7119

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

## 内 容

- \* 弘前で、みんなで作ってきたピアの活動の、これまでとこれから  
実行委員 青森県つがるねっと 代表 貴田岡 武
  
- \* (仮)福島メンタルヘルス大学設立講演に参加して  
青森県つがるねっと 代表 貴田岡 武
  
- \* 事務局からのお知らせ

- \* 弘前で、みんなで作ってきたピアの活動の、これまでとこれから  
実行委員 青森県つがるねっと 代表 貴田岡 武

平成 24 年に立ち上げた精神障がい当事者(以下当事者)と精神障害に関心を持っている人(主に病院・福祉スタッフや大学の先生)とで作ってきた話し合いの場「おしゃべり会」。月1回開催され、参加する・しないは本人任せで、聞いてみないと当日何人参加するかわからないくらいのゆるやかな会です。

この会のルールは①人の否定はしないこと、②話したい人は話し、話したくない人は話さなくて良いこと、③ここでの話はこの場から持ち出さないことぐらいで、出入りも自由。その中で自分の悩みや、体験談、夢、みんなで作ってみたいことなど色々話題は尽きない。

そもそもこの会は、地域に福祉事業所が多くなってきた平成 20 年に「津軽地域精神障がい者社会復帰支援連絡会」という名でスタートし、スタッフのスキルアップ、交流、連携を中心とした勉強会や事例検討会を年3回と、当事者の交流と啓蒙活動をメインにした文化祭や運動会を年1回、合計年4回の事業で多くのスタッフ無償で作ってきた会です。ただこの時はスタッフを中心に計画し、そこに当事者をどう絡めていくか悩んで



おしゃべり会の参加後の写真



進めていた感じがありました。

またこの会はみんなの熱意で進めてきたのですが、徐々に各自の事業所の業務量が増えてきたスタッフ達が、業務ではないこの活動に必要と感じつつも時間を割けなくなり、一人また一人参加出来なくなり僅か 3 年で参加者数が激減し活動休止に陥りそうになりました。その時に今までお客様に近い参加をしていた当事者に会に入ってもらい、一緒に考え・動いてくれる活動に切り替えたのが平成 24 年春にことであった。

その頃は弘前市では活発に活動していた当時者会はなかったもので、どうなるのか心配でもあったのだが、いざ開いてみると当事者の夢や希望や助け合いのエネルギーは大きかった。しかしそのエネルギーの出し方や、出す場所を持たずモヤモヤしていたのがうかがわれた。この会の良かったところは当事者だけでなく関心のある人が参加出来ることで、各自の得意分野や強みなどの多面的な意見が入り、私はそこのバランスを取ることと、当日の場所とお菓子の確保だけで色々な活動を行う事が出来た。

何より様々な活動を通じて、「得意な事や不安など話せる当事者」が多くなったこと、そしてそこを支える「不安を抱えていても大丈夫だと思える仲間のいる居場所作り」ができたことが良かったと思う。



イタリアの精神医療映画上映



大学学生との SST 研修会

青森県は平成 28 年度に、長期入院している精神障害者の地域移行の国のモデル事業に手を上げました。その中で医療・福祉の連携が比較的になされている弘前市で展開していくことに。弘前は人口 17 万人弱で近辺に精神科のある病院が 4 施設あり入院ベッドは全部で約 800 床あります。具体的な目標は 3 年間で 96 人(1年間で 32 人)の地域移行を目標値としています。弘前で展開されていくこのモデル事業は関係スタッフの育成はもとより、ピアサポートに力を注ぐ方向性が出ています。11 月に聖学院大学の相川章子さんや仙台のピアサポーター川村有紀さんを講師に 1 回目の勉強会が保健所主体で開催されます。精神障がいを取り囲む環境は、個人的には混沌としてまだ過渡期であると考えています。この弘前での新たな活動はまだまだ頼りないのですが新たな一歩です。この流れが弘前に浸透できるよう、モデル事業のためだけの活動にはならないよう繋がって行けたらと、今日もお菓子を買って「安心して不安の出せる居場所」を創っていこうと思います。



普及交流活動に松本ハウスを呼ぶ



## \* (仮)福島メンタルヘルス大学設立講演に参加して

青森県つがるねっと 代表 貴田岡 武

先日 10 月 28 日(日)福島県郡山で(仮)福島メンタルヘルス大学の設立講演に参加してきました。そのとき 4 人の講師がいてメンタルクリニックなごみの蟻塚さんは「3. 11 大震災によるストレス症候群」、リフレッシュサポートさんは「子供の保養支援と権利」、アクト・K の高木さんは「福八プロジェクト」と話しをしてくれました。みなさんの話は現地で様々な活動をしておりとても刺激を受けたのですが、その中で話し下さっていた KAKE COMI 代表鴻巣真理恵さんの詩に私は言い表せない感情を抱きました。この文章は彼女の Facebook にも掲載されておりますが、原発事故から 10 ヶ月目にあたる 1 月 12 日に書いたそうです。今回は彼女の許可を得てここに文章を載せさせていただきます。私自身は福島を感じる事が少なくなってきましたが、いまもう一度考えなければいけないと思いました。皆さんにはどのように映りますか？

### 2012 年 1 月 12 日 私がふくしまに暮らすということ

ふくしまで暮らす、ということ。

わたしが、ふくしまで暮らすということ。

わたしにとって、ふくしまで暮らすということ。

たとえば、朝起きて窓を開けて深呼吸する習慣がなくなったこと。

たとえば、洗濯物を外に干せないということ。

たとえば、庭の畑で採れた野菜を捨てるということ。

たとえば、私が何も言わなくても線量計とマスクを身につけて外出する娘の姿に胸がチクッと痛むということ。

たとえば、この真っ白な雪に触れられないということ。

たとえば、「がんばろう福島」のスローガンに時々微かな苛立ちを感じるということ。

たとえば、いつのまにか呼吸が浅くなっているということ。

たとえば、福島に住んでることを誰かに話すとき、「でもうちはまだ線量が低いから...」ときかかれてもいないのに説明してしまうこと。

たとえば、ふくしまには福島と FUKUSHIMA がある、と感ずること。

たとえば、ふくしまに「とどまれ」と言われると「人の命をなんだと思ってるんだ！」と言いたくなり、「避難しろ」と言われると「そう簡単に言うな！こっちにも事情があるんだ！」と言いたくなってしまうこと。

たとえば、6 歳の娘が将来結婚できるかが今から心配になってしまうこと。

たとえば、ふくしまに住んでいるという選択の責任を放棄したくなること。

たとえば、わたしたちの日常が誰かの犠牲と努力によって保たれている薄氷のような「安全」の上に成り立っているという当たり前の現実を、毎朝腹の底から理解するということ。

たとえば、明日にはこの家を遠く離れるかもしれない、と毎晩考えること。

たとえば、それでも明日もこの家で暮らせますように、と毎晩祈ること。

とにかく、娘の健康と幸せを祈ること。

あの黒煙が脳裏から離れないこと。

それでも、毎日をそれなりに楽しく暮らしていることを、誰かにわかってほしいということ。

毎日、怒ること。

毎日、祈ること。



ふくしまを代表するつもりも代弁するつもりもありません。これがわたしの、わたしだけのふくしまで暮らすということ。

今日が、ふくしまにとっての10ヶ月。



#### \* 事務局からのお知らせ

##### ○ 2018年第13回イタリア地域精神保健視察ツアー開催延期のお知らせ

今回のツアーは参加希望者が規定数に達しなかったため中止とさせていただきます。大変申し訳ありません。そこで急遽来年の開催に向けて調整を重ねた結果、来年5月の開催が決まりましたので、お知らせします。

各地の研修日程につきましては確定ですので、ご参加予定の方は是非とも日程の調整を宜しく申し上げます。

日程は5月13日(月)から22日(水)で考えておりますが、航空機の関係がございますので、出発日・帰国日につきましては、追って発表させていただきます。

研修日程 14日 アレッツォ精神保健センター他  
15日 コルトーナ保健の家他  
17日 トリエステ精神保健センター  
18日 トリエステ・サンジョバンニ地区視察  
20日 ヴェローナ精神保健局他

**※募集に関しましても、追ってご案内申し上げます。**



#### — 編集後記 —

弘前での「おしゃべり会」活動、定期的に行われているということ、地道な活動になりますが継続は力ですね。ふとヴィレッジの水曜ミーティングを思い出してしまいました。ヴィレッジセミナーに参加された方は「あ、あれね」と記憶を蘇らせていただけたと思うのですが、当事者(ヴィレッジ利用登録の有無を問わない)と職員、我々のようなビジターが参加して、何を話しても良い1時間です。ただ1つの決まりごとは「他人の誹謗中傷をしない事」です。発言者は手を挙げて、「新しい住居のこと」「新しい職場での出来事」等々、何やかやと思いのまま言葉にしていきます。・・・我々は通訳さんがポイントを訳してメモを流してくれていました。・・・そしてそれらの発言を研修担当のジョーが言葉巧みに盛り上げていくのです。我々が参加したのはクリスマス控えるシーズンでしたので、ヴィレッジスタッフからクリスマスパーティーのアナウンスなども思い出されます。そしてミーティングに参加したご褒美は「暖かい朝食です」。その為参加者の中には発言を聞き流しながら、ひたすら朝食を食べ続けている方もいました。そして10年以上も訪れていると、ホームレスと直ぐ判る様な出で立ちだった方がチョット小綺麗な洋服を着て髪もセットしているという様な変化は数多く見る事が出来ました。最近ヴィレッジはご無沙汰しておりますが、最後の頃はロングビーチの町も綺麗になり、以前の隣の公園にもホームレスが住んでいた時代は終わり、ヴィレッジの職員がホームレスを探しヴィレッジ利用を促すという様な状況に変わってきていたことを思い出します。(Mamoru.Niki)

特定非営利活動法人 精神保健福祉交流促進協会 TEL090-1811-7119