

## 平成28年度 明石市地域自立支援協議会

## くらし部会 レポート Vol.18 平成28年11月29日

発行元：明石市地域自立支援協議会 くらし部会事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎 1 丁目 5 番 13 号（明石市立総合福祉センター 1 階）

電話番号 078-923-9155 ファクシミリ 078-923-9156

【意見投稿用アドレス】 [akashi\\_jiritsushien@yahoo.co.jp](mailto:akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp)

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています。

くらし部会ワーキンググループ「ハートフルあかし」では、平成26年度より、「障害福祉サービス等従事者向け精神保健福祉研修」を企画・実施しておりますが、今年度は、【基礎編】【応用編】の2部構成で開催致しました。今回のレポートでは、【基礎編】の様子を、明石市健康推進課 保健師 河内なつみさんにご報告頂きます。

## 講義1 「当事者理解」

講義1では、2名の当事者を迎え、昨年と同じく、当事者とその方を普段支援している支援者のペアで登壇頂き、体験談や支援者に伝えたい事をお話しいただきました。

トップバッターは、このような場で話すのが初めてで緊張しているという矢野さん。大学を卒業後、就職されましたが、仕事のストレスから体調を崩したのが発病のきっかけだったとのこと。入院や、薬の副作用のこと、主治医の勧めでグループホームに入居したものの、環境が合わず、実家に戻ったことなど、辛い体験をしっかりと振り返りながらお話しして下さいました。現在は1人暮らしをしながら、地域活動支援センターに通い、作業や創作活動に励まれているそうです。最後に「成功者より成幸者」と言う言葉を紹介され、「自分の人生を、今日と言う日を普通に生きることが大切」と笑顔で話してくださいました。

2番目は、昨年度の研修でも体験談を発表して下さった新川さん。小・中学校時代に、学校に通うのが辛い時期があったこと、その中でも優しく接してくれるクラスメートや先生の存在があり、何とか卒業したこと、頑張って高校にも進学したものの、友人関係でとても辛い出来事があり、そのことがきっかけとなって発病したこと、またお姉様を若くして亡くされたことなど、新川さんのこれまでの人生に色々な出来事があったけれども、現在はさくら工房に通って、作業やピア活動に興味を持ち、毎日いきいきと暮らしておられる様子が伺えました。

「他人への気持ちは自分の体験（経験）から学ぶ」という言葉が印象的でした。



左より、ともしび会鈴木さん、新川さん、矢野さん、ほほえみ野口さん

## 講義2「精神疾患の基礎理解」

今回は【基礎編】ということで、精神疾患について、非常に基本的な点からとてもわかりやすくお話をしてくださいました。特に発達障害については、園先生の詳しい分野とのことで、様々なお話をお聞きすることができました。

まず、発達障害とはどういったものなのか、ということですが、園先生のお話によると、「発達の凸凹(向き・不向き)によって、自分のいる場所に適応できなくなった(適応障害)状態である」とのことでした。例えば、「化石が大好きな人が研究者になった」というのは単なる「適材適所」ですが、研究者になることなく、「化石が大好き」という発達の凸凹があるがために、置かれている環境で適応障害を起こすことがあれば、それは発達障害と捉えられる、といった例がありました。そして、発達障害には「ある・ない」という概念はなく、誰しものがこうした発達の凸凹を持っている、とのことでした。発達障害、という一言で言い表すには難しい障害の概念を、先生はとても丁寧に、わかりやすく教えてくださいました。



講義がとてもわかりやすいと  
評判の園先生

また、その他にも、AD/HD(注意欠陥多動性障害)や統合失調症、躁うつ病など、これもまた一言では表現しにくい疾患ですが、参加者の質問に答えられつつ、非常にわかりやすく説明してくださいました。

私自身ももちろんそうですが、他の参加者にとっても、精神疾患についての学びを深められる、非常に有意義な時間となったのではないかと思います。

## 受講者の感想（抜粋）

### 【当事者理解】

- ・お二人ともとてもしっかりされていて、びっくりしました。自立されている方のお話が聞けるのはとてもありがたかったです。
- ・当事者の経験談を聞くのは初めてだった。支援者として、新川さんが言っていたように「自分の事を考えて動いてくれる人」と、思ってもらえるように支援したいと思いました。
- ・とても前向きな発表で感動しました。いろいろな経験をしていけるという話でこれからの取組みで活かせると改めて思いました。
- ・当事者の方が何を求めているのか、悩んでいるのかなど、生の声を聞き事ができて、今度活かしていきたいです。
- ・同じ病気でも、1人1人には違いがある事を教えて頂きました。明るく前に、イキイキと話す姿が輝いて見えました。

### 【精神疾患の基礎理解】

- ・前半の講義もとてもわかりやすく又、後半の事例も普段支援している時に起こりうる内容なので、とても勉強になりました。
- ・具体的な事例を、他の支援者の方たちと検討する事で、違う意見が聞けて勉強になりました。
- ・家庭環境や本人の状況をしっかり把握し具体的な問題点と解決策を出すことが大切だと感じました。
- ・日々、迷うことばかりですが、本人さんの話をまずしっかり聞いて、いろいろなアプローチを試していく事が大切だと思います。