

令和2年11月発行

ハピネス ぴあHappiness通信

No.1



【ピアの語り】

統合失調症になって・・・

あきらめようと思った事



精神疾患のある方の退院促進(権利擁護)を中心に活動をしています。

この写真はピアサポーターが地域で出かけて取ってきた写真です♪どこかわかりますか？
手帳を利用して節約しながら楽しく外出しています♪ ⇒回答は最終ページにあります(^O^)

なごやかピア活動

なごやかでのピアサポート活動

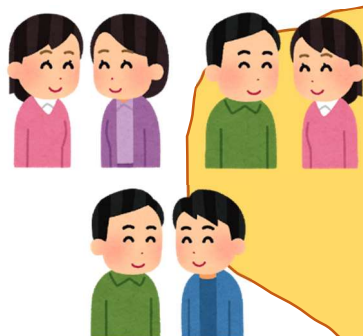
支援センターなごやかでは、平成 24 年から 4 回ピアサポーター養成講座を実施しており、精神科病院におられる入院患者さんの退院支援を目的として、精神科病院への訪問や支援機関、地域住民や学校での体験談発表など講座を受講した 13 名の方が登録し、活動しています。

ピア・ピアサポートって？

ピアとは仲間、対等、同等の者、同僚、同輩と訳されています。

ここでは同じ病気や障害を持つ仲間のことを言います。

ピアサポートとは「仲間同士の支えあいの営みのすべて」をいいます。



ピアサポーターとは

当事者や医療機関や地域の支援者や協力者、地域住民等にリカバリーの信念とピアサポートの価値に基づいて、自分や仲間の経験を生かして、精神的に困難にある人のリカバリーの支援や地域社会への普及啓発活動等への協力をする人のことをいいます。

新型コロナウイルスの終息のめどもなかなか見えない中、このような状況でも何かできることはないかと思い、この場を借りてピアサポーターさんの体験談や日頃の取り組み、地域情報など発信していくことになりました。もっとピアサポーターさんのお話を聞きたい…！という方、ぜひなごやかまでご連絡ください(^^♪

統合失調症になってあきらめようと思ったこと

～回復編～

統合失調症を持っているけど色々前向きな、なっちゃんです！

でも、前向きになれるまでは大変だった・・・
なぜか？

「精神病になったら人生は終わる。」
「人生を自分の意思で楽しんで生きることはもうできない。生きていてもしょうがない。」
そう思ったからです。

でも、そんな辛い思いを乗り越えて、今私は損害保険会社にて障がい者枠で働きつつ、旦那さん（同じ病気です☆）と小さな幸せを感じながら、支え合って暮らしています。
では、どうやって状況がよくなっていったのか。

私は5つのあきらめようと思ったことがありました。
その中で今回は『病気が良くなること』に焦点を当ててお話をさせていただきます😊



発症直後のわたし

私は27歳の時に発症しました。症状は、幻聴と王様になったような**万能感**でした。

まず幻聴は、仕事の休憩中、誰もいないのに私の悪口を言っている人の声が聞こえてきました。例えば、今側にいるはずのない父親や、母親そして芸能人の声です。内容は、「あほ！」とか「こんなところにいいの！」など、実況中継のように私の言動に対して批判をしてくるというもの。それが、1日ずっと聞こえてきていました。それは経験者にしか分からないとても辛い症状でした。

もう一つの症状の王様になったような**万能感**は、自分が世界の中心人物になったような気持ち。テレビでは自分に関連することが放送されていると思えていました。そしてそれを理解してくれないと、その当時お世話になっていた叔父さんの家で大暴れしたこともありました。（最後は叔父さんに抑えられたけど）

はじめての入院

そんなで、私は仕事を辞め、精神病院に入院することに。入院は半年間で最初の一ヶ月半、閉鎖病棟に入院していたことが強烈に記憶に残っています。

窓は、3センチくらいしか開かない。扉の鍵は看護師さんが持っていて常に監視。トイレも人間のものとは思えないくらい汚い。お風呂も週2回くらいしか入れない……。まるで囚人になったような毎日でした。



回復に向かって

半年の入院後、ようやく退院することが出来た私ですが、当時関係が良くなかった両親のいる実家に帰るのは耐えられないと思い、病院の近くのグループホームに入所することにしました。そして日中は病院のデイケアに通うことになり、グループホームでの安心した生活と美味しい食事、そして薬物療法のお陰で私の体調は少しずつ安定していきました。

（結局結婚するまでの9年間、グループホームにはお世話になりました。デイケアは私が前職に就くまで約3年通い、そこでパソコンの面白さやソフトバレーボールなどの楽しさも教えて貰いました☆）

いまの私

幻聴は、今だに仕事中にも聞こえてきたりしますが、それは我慢で、歯を食いしばって頑張って仕事をしています。その他の症状はほとんど無くなり、今は自分のしたい生活を旦那さんと協力しあって出来るようになりました。

病気を完治するのではなく、病気と付き合いながら折り合いをつけつつ生活する。それが今の私が思うあきらめようと思ったことの一つ、「病気がよくなること」に近いのではないかなと思っています。

また他の4つの『あきらめようと思ったこと』については今度お話をさせていただけたらと思います。最後まで読んでいただいてありがとうございました。



写真 Q の回答

□左上の写真

京都府内に五重塔は6か所（市内は4か所）あるそうですが、東寺の五重塔です。夜もライトアップをされていたり綺麗で荘厳です。



□右上の写真

嵐山の桂川の写真です。さくらや紅葉がきれいに見られます。コロナの影響で今人が少ないのでゆっくり川の音を聞いてぼーっとできます



□左下の写真

大丸でやっていた芸術家の展示を見に行ってきました。手帳で無料で入って見れて得した気分でした。



□右下の写真

カニです！！・・・そんなこと知ってるって？
かに道楽で撮った写真でこの後おいしくいただきました



編集からの一言

今までお会いしてお話をしたり、聞いたりのするのが当たり前で、ずっとそうして人とながりを作ってきました。今回コロナウィルスの影響で人と会えない、講演など人が集まることができないなどピアノの活動が著しくできなくなってしまうしました。でもそんな中WEBを介しての投稿やZOOMを使って患者さんと会うことなどもできて、新しいスキルを手にしてさらに活動を広げることができそうです。ピンチはチャンス！楽しんで頑張ろうと思います

発行者

京都市中部障害者地域生活支援センター「なごやか」

ピアサポーター

〒604-8845

京都府京都市中京区壬生東高田町1番地の20 COCO・てらす 4F

〔TEL〕 075-323-3203

〔HP〕 <https://kyoto-kosainokai.jp/>