

みんつど

第二十八号

編集 天地 成行

提供

村岡鍼灸治療院
阿東つばめ農園 俳句雑誌「山彦」レストハウスたんぽぽ
こころてれび ひだまりの会株式会社くるとん

みんな最終号だよー！ 「楽しんでもいいかな？」



タモリさん (金光光雄作)

みなさん、おはようございます。こんにちは。または、こんばんは。『みんつど』のお時間です。見出しを見ての通り今回をもって最終回とさせていたくださいます。驚かれた方もいらっしゃると思いますでしょうか？ 詳しくは6面の「在り方委員会」に譲るとしましょう。とりあえず足掛け3年、「出会い通信」からは、4年以上みなさまありがとうございます。

さて、オープニングトークは、下関市のイラスト集団・岩徳光会のアンケート。「元氣が出る歌・わたしの応援ソング」について聞き取りました。ご紹介しましょう。

徳永雄介さんは、「ミスチルの『名もなき詩』です。統合失調症でも、ありのまま、自分は自分自身の心でいこうよ！と教えてくれた応援メッセージがある歌です！」とこたえてくれました。

それから金光光雄さんは、「統合失調症になって、共感出来るのはB'zの『Liar!Liar!』です！ハチャメチャな歌詞が、頭がパニックになった時のように。一度は聴いて欲しい曲です！」とのこと。

健常者の岩崎すぐるさんは、「宮本浩次(ひろじ)さんの『ハレルヤ』。歌詞からあふれる渾身のエネルギー。日本中の全世代の全ての人の心に響く、最高の一曲だと思います」。

みなさん、いろいろありますね。みなさんの元氣になる歌はなんでしょうか？ この夏も音楽とともに乗り切っていきたいですね。ラストの今回も中身は充実しておりますのでご安心くださいませ。それでは最終回のはじまりです。お楽しみにご覧ください。なお、今号で間違いが出て訂正は出せません(笑)。

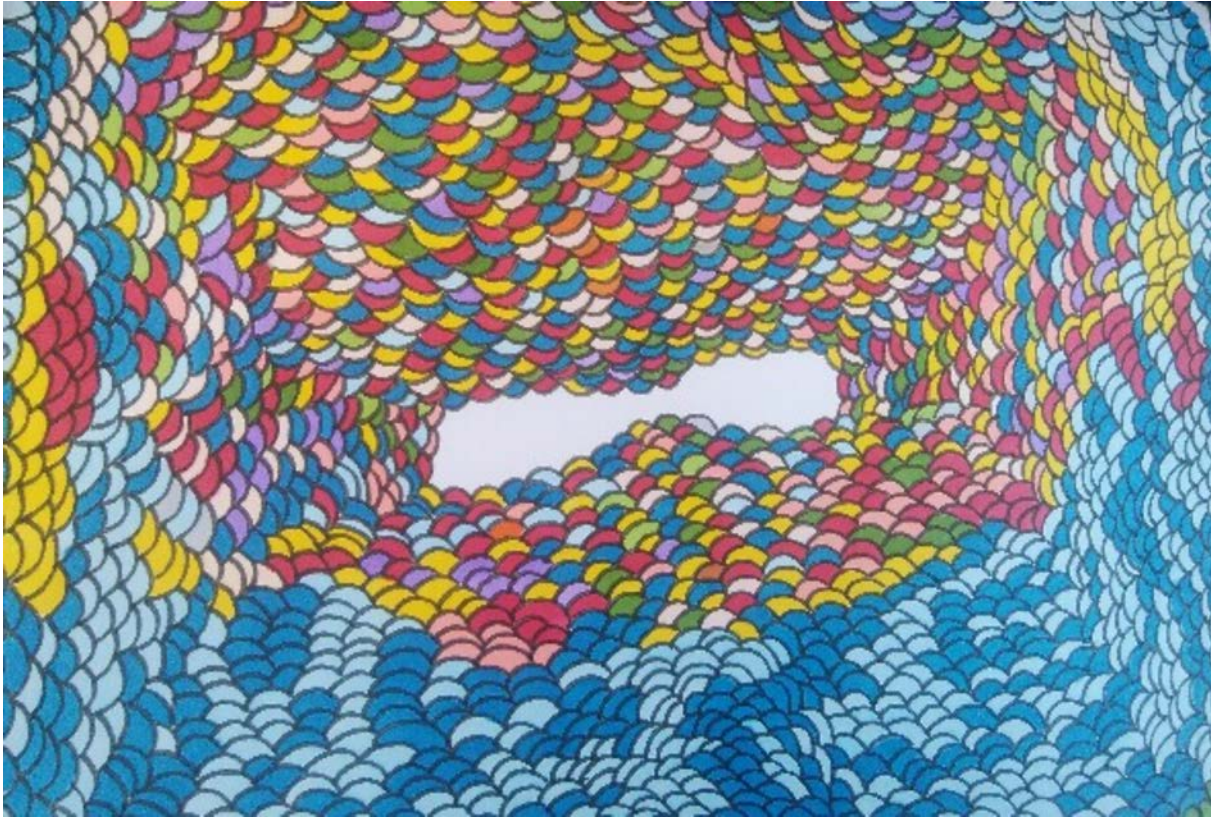
「ボクは海辺のオカピーだよ」

山口・光市の共生型多機能施設「福祉メイキングスタジオうみべ」



作品を紹介する
オカピーさん

オカピーさんの海をモチーフにした作品

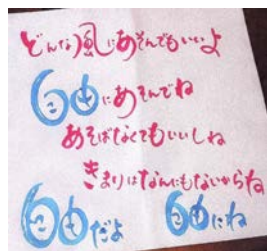
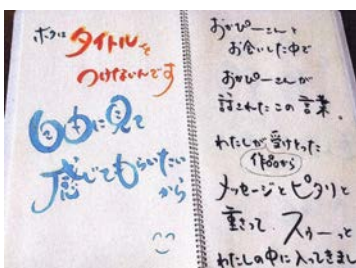
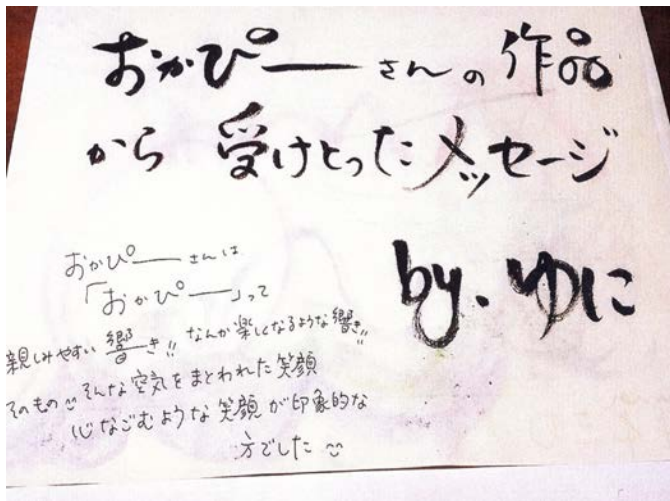


五月某日、天地成行とゆに記者は、山口県光市にある、共生型多機能施設「福祉メイキングスタジオうみべ」を訪れた。ここは、就労継続支援B型と生活介護と高齢者デイサービスが一体となつ

ゆに記者のアウトプット



て、過ごしやすい開放的な施設だ。そこでひと際目立つ利用者の「海辺のオカピーさん」とその作品を一点に見つめる、ゆに記者。彼女の渾身の文章、でなく作品のアウトプットで紙面に！



教えて「訪問看護」

デューン山口の西山さんと天地対談

この面では、精神科通院患者に役立つ「訪問看護」がテーマ。訪問看護を簡単に述べると、看護師さんや精神保健福祉士さんがおうちまで来てくれて、血圧を測ったり、不安なことなど外来で話せないことなどを気軽に話せるサービスです。天地も2014年に数回利用しました。病院にある訪問看護を利用しました。さて、この度は、訪問看護を専門で行う会社（訪問看護ステーション）のデューン山口の西山善浩さん（精神保健福祉士ⅡPSW）を招いて、利用のことで不安に思っていることやどのように活用したらよいか、または問題点などを聞いてみました。長くなりました。早速、いろいろ聞いてみましょう！

天地 知り合いで数人、病院・医院からの訪問看護」を利用しています。彼らはおおむね好意的です。「孤独感が薄れる」「部屋を片付けるよい機会」とか、部屋を片付けて「猫ちゃんが喜ぶ」という意見もあります。訪問看護のメリットを西山さんから聞きしてもよろしいでしょうか？

西山 訪問看護には、色々な効果があると思います。精神疾患がある方は病状によって不安や緊張、時には幻覚や妄想と

いった症状に悩まされています。また、人間関係で行き詰ったり悩みを抱えることも多くあります。安心できる環境である自宅に看護師が伺ってお話を聞きながらどう暮らししていくかを一緒に考えることができます。人と話をする中で自分の内面にあることや直面していることを言葉にして外に出すことが大切なことです。内に抱え込みすぎると誰でも辛くなりますから。伺うのは専門職の看護師ですので、もちろんお薬

のことや自分ではなかなか気づけない症状悪化のサインに気付けるなど治療に直接関わる効果もあります。おひとりおひとり顔が違うように症状や状況が違います。それぞれの方にオリジナルの効果があると思いますよ。

天地 西山さんは日ごろどんな活動で、この訪問看護を周知したり、利用促進にこの山口県でお仕事されているのですか？

西山 訪問看護ってまだ知られていないと思います。知っている方

でも通院している病院や医院に訪問看護がなかったら利用できないと思っていたという話もよく聞きます。病院のPSWの方や相談支援専門員、就労支援を行っている障害福祉サービス事業所などに説明に伺っています。そういった人たちに、支援している方々の中で訪問看護を利用することで生活が改善したり、次のステップに進んでいくことができるのではないかとイメージしてもらえようになっています。

天地 デューン山口市は全国でステーションがあるとお聞きしました。特徴はありますか？

西山 そうですね。ステーションは北海道から沖縄まであるんです。全国にステーションがある場合でも転居先のデューンがしつかりと引き継いで訪問看護を提供することができずし、我々PSWが通院先や福祉サービスの利用調整などもお手伝いできます。

天地 どのくらいの頻度で利用できますか？

西山 よく「訪問看護ってちゃんと薬を飲んでいいのか、監視に来るんだろう？」といったことを聞かれることがあります。我々は監視役ではなく、利用者さんの望む生活をどうすれば継続できるか、どうすれば実現できるか一緒に考えていく仕事だと思っています。入院の経験がある人のなかには「もう二度と入院したくない！訪問看護で来て調子が悪いつて思ったら入院させるんだろう？」と思う人もいるかもしれませんが、「入院しないで生活を継続できる方法」を一緒に考えようとしています。あまりに調子が悪く先生も入院を勧められることもあるかもしれませんが、その時には「退院したらまた訪問看護がしつかりサポートします！」と安心して退院後の生活ができるようにお待ちしています。

西山 そうですね。ステーションは北海道から沖縄まであるんです。全国にステーションがある場合でも転居先のデューンがしつかりと引き継いで訪問看護を提供することができずし、我々PSWが通院先や福祉サービスの利用調整などもお手伝いできます。

天地 利用者間で「この人は訪問看護を利用し

タバコの思い出・日本編

安溪遊地 (山口県立大学名誉教授・人類学)

四、五歳ぐらいのころ、「ゆうちゃん、タムヒもつてきて」と父が言うのと、僕はタバコとマッチと灰皿をとってくる習慣だっ

た。タムヒがタバコを指すモンゴル語だと知ったのは、ずっと後のことだった。母は、敗戦間近の昭和二〇年四月に南モンゴ



隠岐の島にて (島根のタカさん)

ルの興和(現在のフフホト市)にいたボーイフレンドのところへ押しかけ行って結婚したので、両親はその時の呼び方を続けていたのだ。

父が吸っていたのは、「しんせい」か「いこい」。たまに「光」があった。光の箱のおひさまのところにをこすると、指先が金色に染まった。タバコを包む銀色の箔は、指で伸ばすとチリチリと音がする錫(すず)製だった。ごくまれに、父がピースの青い缶をあけると、甘い匂いがした。

依存性の高いタバコや酒を大人になるまでは禁止するというのは、反抗心のある若者へのもつとも確実な奨励の手段だ。両親も、あやうく中国残留孤児になるところだった兄もスモーカーだった。そして、家族の誰も僕に



トンボの羽化 (北九州のKさん)

タバコを吸うなどは一度も言わなかった。そのせいか、僕にはタバコに手を出そうという気持ちが生まれず、一度も吸ったことがない。

天地成行さんが、タバコを減らしたいという。確かに、彼からプレゼントされる本は、数週間戸外で風にあててからようやく家に取り込まれるほどヤニ臭いものが多い。

アメリカの作家のマーク・トウエインが「禁煙ほどたやすいものはない」と言ったのを思い出す。「わしなんか、もう何百回もやったぞ」というの箱には恐ろしい警告の文字が踊り、値段もど

らんどん高くなる。政府の統計によると一九九六年に三四人三億本売れた紙巻きタバコが、二〇二〇年には、九八八億本に減った。それでも、この間の

タバコ税は、毎年二兆円強でほぼ横ばいを続けている。このように国家財政に貢献しておられる愛煙家の方がたの人權を、国民はもつと大切にすべきではないだろうか。大切にする方法を、大学のゼミ生にこんなふうに教えていた。

みなさん、もしも、小さな部屋とか喫茶店とかで、向かいに座った人から「タバコを吸ってもかまわないでしょうか？」

と礼儀正しく尋ねられたら、にっこり笑って「ええ、かまいません。どうぞお吸いになって」と答えましょう。そして、相手がタバコに火をつけて、煙を深々と吸い込んだ瞬間に「でも吐かないでくださいね。はい、吸って! 吸って! 吸って! 吸って!」とはやしてあげましょう。

西表島の島ことばでは、「バ タボ フカン(私はタバコを吹かない)」と表現しています。言葉はできるだけ正確に使いましょうね。

そんな僕でも、タバコを買うことがある。阿東つばめ農園のツバメの雛たちを、アオダイショウが呑みにくるのを防ぐためだ。あいつらは、タバコが大嫌いらしい。なるべくタールとニコチンの多いのがいいのだけれど、コンビニではなかなか見つからない。今年は入手が遅れて、一日違いでやられてしまった。天地さんに吸い殻をとっておいせてもらって、有効利用させてもらおうかな。

スーパーにて (北九州のKさん)



まず、自分がしたのは、周りからいかに障がい者として見られないか

時間かかった障がい受容

島根・松江市の目次さんの自己開示

みなさん初めまして。島根県松江市在住の目次孝之と申します。統合失調症に罹患して20年目になります。この度は、編集長の天地さんにご縁があり、「みんつど」に私の拙い文章を掲載していただくことになりました。私が当事者として、

日々生きている中で思う事を書きたいと思えます。よろしくお願いいたします。皆さんは、自分の病気や障がいというものをどう受容されていますか？ 私は当事者人生20年目にして、いまだ上手く受容できず、日々思い悩

んでいます。主治医から初めて統合失調症という病名を告げられた日の衝撃は、いまだ忘れられません。自分が精神障がい者になったことに対する絶望と、これからの人生がどうなってしまうのか、ということに対する不安、そして、

人から私はこの先どのような目で見られるのか、どのように扱われるのか、ということに対する恐怖でおかしかなりそうでした。まず、自分がしたのは、

ということに腐心することでした。それはどういうことかといえ、周りの当事者とは違うふるまいをすること。障がい者とは違うふるまいをすること。普通に見られるふるまいをすること。腐心することでした。

当時の私にとっては、障がい者とは普通の人ではない、と認識してしましました。だから「私は普通の人だ。この人達とは違うんだ」と必死になったのです。当時の私にとって、自分の病気や障がいを受容するとは、自分で自分を障がい者だと認めようという決断でした。そんなことは絶対にお断りです。それだけは絶対にしたくない。もし、してしまえば、自分の人生が終わってしまうことにな

る。これが、当時の私にとっての受容でした。しかし、そんなことはいつまでも続きません。というか、したくても出来なくなってしまうのです。当時私はひきこもりで。母と2人暮らしだったので、その母が自殺してしまい、入院せざるをえない状況でした。そうなる、私の周りにいるのは、医師、看護師、ソーシャルワーカーといった支援者と、入院患者である当事者だけでした。

この状況下では、私は一体誰に対して普通にふるまえばよいかわかりません。でも、自分が障がい者と認めることなどお断りです。私は、ただ孤独になつていくばかりでした。同じ病室に入院している当事者と話しても、私の話を聞いた年輩の男性は「ふーん、君はまだそんな感じなんだね。まだまだこれからが大変だよ」とニヤリと笑うのです。私は愛想笑いを浮かべながら、「そうですかねえ」と返すのが精一杯でした。私は心を閉じていきまし

た。そして、自分からはほとんど誰にも話しかけない人になりました。その後退院し、生活訓練施設へと入所したのですが、私は貝のように閉じたままでした。支援者達からは、「目次さんは本当に話さないんだよねえ。それじゃこつちもどうしていいのかわかりません」。主治医からも「あなたは統合失調症でも、ちよつと重い部類に入るよ」と言われる始末。「自分の病気と向き合いなさい。障がいを受け入れなさい」と常に言われ続けましたが、もう何も考えられません。だから何も言えない自分でした。その後、生活訓練施設を出て、一人暮らし、一般就労と、形だけ見るとステツプアップしていきましたが、私自身は全く変わらなず、どうしていいのかも分からず、結局、全てを投げ出し失踪しました。しばらく全国を放浪した後、自殺しようと思いましたが出来ず、金も尽き、最後は病院に入院。即、生活保護受給決定となりました。(七面へ)

「みんつど在り方委員会」ラスト

天地C おいおい、いきなり最終回になっちゃったよ。どうなってるんだよー。

天地A はい。そうですよね。びっくりしましたよ。天地さんに何が

あったのでしょうかね。その辺Bさんに説明してもらいましょうね。

天地B ご報告します。このほど天地成行さん編集の「心が疲れてしまったら読もう『みんつど』」

はですね、エッヘン(咳払い)、あのー、そのー……。

天地C おいおい、どうした。泣いているのか？
天地B 失礼しました。

目薬さしてました。まあ、天地さんが疲れちゃったのですよ。2018年の「出会い通信」からはじめて、それが終わってみなさんのことをご紹介するという形で始めたわけですが、天地さんはこの

間、企画から編集からなにからやってきて、自分の時間をこれにものごく力を費やしてきてですね。燃え尽きた感じですよ。またコロナがはじまった2020年1月からの発行でしたが、コロナもそろくでしようが、これで大体収まったのでは？という本人の考えがありまして、「コロナ時代

の閉塞感をなんとかしたい」という氏のモットーみたいなものにある程度目途がみえたというのもあるようです。

天地A まあ、そういうわけですね。そして、この間に本を出版したり、ケーブルテレビに出たり、6月には母校でゲストスピーカーとしてお話しするなど、だいぶお疲れモードであるわけです。まあ、これまでかかわっていただいたみなさんとの絆が壊れるわけでもないですし、一人で重責を負わせ続けるといっても、彼の今後の人生においては、ここで一区切りつけてもらって、ゆっくりしてほしいとおもっております。

藤井秀樹さんコーナー終

私は40歳の時に、周南市の障害者支援課の紹介で市内のB型作業所に行くことを決めました。ここでは主に、メール便作業や公園の除草やトイレ清掃、空き缶回収、室内での手作業でした。利用者は一日10人ほど。作業時間は午前9時30分から午後3時30分まででした。B型なので自分の体調に合わせて、作業所の職員と相談し、ある程度自由に作業時間を自分で決めることが出来ました。そういうわけで利用する人も様々。午前中で帰る人、午後から来る人など。私は、病院を退院した頃は、なかなか朝が起きる事ができずに苦労しましたが、病院のデイケアに通って規則正しい生活を送ることができるようになりました。そのためこのB型作業所にすんなりとなじめました。

当初は、午前で仕事を終えて帰宅。主に室内での手作業をしました。工賃は、月数千円でした。安価ですが、デイケアと違って収入になるので気休めに多少はなりました。しかし、いつかは作業所を卒業して一般就労をしたいと思うようになりました。3か月くらいで、作業所でフルタイムで働きました。私はこの作業所で、集中力を付けて作業することを学びました、長くは続かない集中力を調整することを覚えました。そして一年経った頃から、本格的に一般就

労を視野に見据えます。作業所が終わってからハローワークに行き、求職活動を始めます。しかしなかなかうまくいきませんでした。精神的に追い込まれることになりました。面接を受けるのですが、2年間で20社近く落ちました。A型作業所に通い替えも考えました。しかし、とある会社に受かります。そこで弁当の配送をすることになり、B型作業所を卒業することになりました。B型作業所時代は、キラリンピック(県障害者スポーツ大会)で、ソフトボール投げとやり投げに参加して、どちらも2位になった懐かしい思い出です。

弁当の配送作業は周南市内の工場内でした。病気をオープンにして仕事が出来たので、とてもうれしかったです。パートで一日4〜5時間の勤務。天気が良い日は楽でしたが、雨がふるとやつかいでした。はじめは、日中だけの勤務でしたが、慣れてきてからは夜間の配送もしました。仕事を始めて3年後。配送先の会社の社長から思わぬ声がかかりました。

「君は、仕事も真面目に取り組むし、挨拶がきちんとしている、私は君が気に入った！ウチで仕事しないか？統合失調症？そんなことは大丈夫だよ。私の胸に飛び込んで来なさい」病気はオープンで雇用していただけるといふことになりました。これが今している仕事になります。今年で8年目。(終わり)

天地C ワシは、ワシはそんなん許せーん！スタツフが足りないならワシがかき集めて楽しませてやるから。みんな楽しんでにしようやでー(泣)

天地A Cさん飲みに行こう。それでは「みんつど」閉幕。みなさんありがとう。(閉会)

目次さんの自己開示後編

一歩ずつリカバリーの道

(続き) 当然、周りからは厳しく叱責され、再び同じ生活訓練施設に入所することになります。支援者達からは、「ここから再スタートしましょう」と言われましたが、

一体何をどうすることが自分にとっての再スタートになるのかも分かりません。ただ、これまでと同じことをすれば、また同じことになる。だから、これまでとは別のことをやるしかない、とだけ決意したのです。

実際に何をするようになったのか？ それは、周囲の人達に自分のことを分かってもらおうことを心掛けるようになりまし

た。まずは、同じ生活訓練施設で生活を共にする当事者に対して。自分の方から話しかけます。当たり前前のことなのに思われるかもしれませんが、私は、自分が精神障がい者になつてから、それまでしてきませんでした。話す内容は、「今日の夕食のから揚げが、ちよつと焦げていたよね」とか「作業所の工賃が低くてたまらんわ」など。これといって他愛のない会話を繰り返すことで、私を知ってもらい、相手を知っていく。仲良くなれそうな人や距離を保つ必要がある人など様々ですが、確かに人間関係が展開し始めました。次に支援者に対して。日々のやりとりでもそうですが、特に定期的に行われるモニタリングや支援会議において、毎回、支援者達に対して、自分をプレゼンテーションするつもりで話をしました。「目次とはこういうことを考えています」「こんなことで悩んでいます」「こういうことを不満に思っているんです」といったことから

始めて、次第に「こういう話をする時は、こんな言葉で伝えます」「そういう聞き方をされると、こういう表現で返しますよ」といったことに至るまで。必死にやりました。そのおかげで、私は色々な人とコミュニケーションするようになりました。人との輪が広がっていくと、更にそこから輪が広がっていく。いつの間にか私は「孤独」ではなくなっていました。その後、ピアカウンセラー(当事者カウンセラー)として活動するようにもなっていきました。もう自分が精神障がい者であることを隠したい、と思う事もほとんどなくなり、むしろ、自分の病氣、障がいや自分の人生の糧として生きることができるようになったのだ、そんな自覚さえ抱くようになりました。

この頃の私は、周りに対して胸を張って、「私は自分の病氣や障がいを受け入れている」と言い切ることができるようになりました。「病氣や障がいを受容している自分になれた」「ここまでのどり着いたんだ」…：疑いなくそう思っていました。勿論そんな自分を誇りに思っていました。本当はここで話を終わりにしたいのです。でも現実の私の人生は、そういうわけにはいきませんでした。この後、私はある社会福祉法人に就職します。初めてのピアスタッフ、ピア支援員としてです。そこでの数々の経験が、私に対して再び「私は本当に自分の病氣や障がいを受容しているのか」ということを突き付けることになったのです。結局、私はその社会福祉法人を3年で辞めることになったのです。それも、かなり問題のある辞め方をしました。そして現在の私がいます。長くなりました。ここまで読んでくださり、本当にありがとうございました。

後記

最後に

最後の最後まで手を抜かしてもらえない28号でした汗。しかも、6面構成の予定が、8面構成となるハプニングが発生しました。これも中身が充実していたからでしょう。ご協力いただいたみなさんありがとうございました。

最終号発刊前に安溪遊地先生のブログにて「終刊のあいさつ」を掲載させて頂いたのでから早くも、いろいろなメールをいただきました。あの文章を読まれて、腑に落ちなかつた方もいらっしゃるかと考えます。6面の在り方委員会ですし補足できたかなあと思っておりますがどのよう受け止められるでしょうか？ さて、今後の天地成行はどうなっていくのか、それは今は分かりませんが、そこも成行任せといたるところでしょうか。

昨年は2年分の冊子を発刊しました。今年一年分を追加した冊子も、ご要望が多ければまた検討したいと思えます(つまり3年分入れ込むということですね)。その際は有料でないと作れないでしょう。ご負担いただけないと思えます。制作に多大なる協力をされる安溪先生と連絡して、「モノクロなら送料込み千円、カラーなら千五百円程度」になりそうです。なかなかの額なので、需要はないですかね(笑)。

(ここでケータイ鳴る)
「ピロピロピロ……」
「はい、天地です。はい、はい、分かりました。すぐに向かいます」

みなさん、すみません。天地Aさんから電話がありました。Cさんと飲んでいて、居酒屋で今暴れているそうなので今から向かわなければならぬとなりました。まったく、「みんつど」が終わるくらいでそんなに暴れなくてもいいのに。(終劇)

あなたの思いを、自由に書いてみてください。 「みんつど」ではぐくまれたご縁が、みなさんの中に生き続けますように祈っております！