



講演会

語りたい 私のリカバリー

～精神障がいと共に社会に生きる
アメリカからの報告～



2008年5月28日

午後1時30分～4時（1時開場）

鎌倉生涯学習センター きららホール

主催 NPO 法人青い麦の会 コンボ(NPO 法人地域精神保健福祉機構)
共催 就労サポートセンター ねくすと
後援 神奈川県精神障害者地域生活支援団体連合会(県精連)
鎌倉市精神障害者地域生活支援団体連合会(鎌倉市精連)
鎌倉市 逗子市 葉山町

アメリカから精神障害当事者を迎えて講演会を開催するにあたって
(鎌倉会場・神戸会場にお集まりの皆様へ)

「NPO 地域精神保健福祉機構・コンボ」理事
神奈川県厚木市家族会「フレッシュ厚木」理事
上森 得男

アメリカのカリフォルニア州ロサンゼルス郡から精神障害を持っている方々を日本に迎えてお話を聞く集いを企画しました。

実はこの行事は過去にも関係者の努力によって続けられていたのですが、今年から「NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ (COMHBO)」が、各地域の当事者の皆さんや家族会の方々と積極的に手を組んで共催する形式に改正しました。「地域精神保健福祉機構・コンボ」はその名称どおり日本の精神保健福祉を前進させるために活動を続けている団体です。発足2年目ですが、メンタルヘルスマガジン「心の元気+」を毎月発行し、紙面の許すかぎり大切な情報や記事を掲載し皆さんのお役に立つように努力中です。組織としての「コンボ」が発展できるように、また月刊誌「こころの元気+」を一人でも多くの方々に知っていただけるように、精神障害をお持ちの方を始めとして、ご家族、ならびに医療関係者のご協力・ご支援を切にお願いいたします。

この集いの目的は、精神障害を持ちながらも「よりよく生きよう」と努力している人(2名)に体験を発表してもらい、ロサンゼルス郡における支援システムなども報告してもらい、会場にお集まりの皆さんと対話し、私たちの明日への力を養う場にする事です。

いまさら申し上げるまでもないことですが、精神疾患は人生の途中で起こり、罹患した人や家族を苦しめるだけでなく、医療や福祉の面でも大幅な改善を必要とする社会問題でもあります。世界中に非常に多くの患者さんがいますので、この病気の治療は全人類の大きな課題です。大事なことは医療がさらに進歩すること、患者さんにとってプラスとなる制度が各地で確立することです。そのためには患者さん自身も力を蓄えるために、可能な限り自己変革を遂げてもらう必要があると思います。

カリフォルニア州ロサンゼルス郡ではこのための取り組みが進んでいます。その取り組みの中心となる機関は郡の精神保健局 (LA. County Department of Mental Health) です。「回復は可能だ」という考え方に立ってさまざまな計画を具体的に推進し、多くの人びとの生活を向上させています。それは私たちの取り組みの参考になると信じます。来日予定者は現時点ではまだ確定していませんが、ロサンゼルス郡精神保健局関係者から近く連絡を受ける予定です。

なお、会場でリカバリー (recovery) という用語がときどき使われると予想しています。日本語の直訳「回復」とはまた違うニュアンスが含まれていますので、次ページ以降の宇田川健氏の文章をお読みくださるようお願いいたします。

※出典：こころの元気+創刊1号 特集4「精神障害者としてリカバリーについて何が出来るのか」 (NPO 法人地域精神保健福祉機構)

精神障害者として リハビリについて なにが言えるのか

私たちはなぜいるのか

私たち精神障害者はなぜいるのでしょうか。

「治らない病気だから、がんばらな
いで」と言われ続け、まわりから許可
されたことだけで満足するようになり
ました。

自分で判断すると間違うものだと
いうふう思うようになりました。自

分で判断することはやめました。

「あなたが考える必要はありません。
私があるの人生を決めてあげますか
ら」というメッセージばかり示され続
けたような気がします。夢ももって
いるのか、誇大妄想をもっているのか、
自分でどちらがどちらだか決めること
ができなくなりました。

興味を持つてなにか本などちよつ
と買ってくる、「大丈夫なの？ 調
子高くない？」と言われました。

宇田川 健

旧米精神障害者交流
プログラムの代表



すこしやる気が出てがんばってみ
ると、具合が悪くなる経験が続きまし
た。がんばりすぎたらだめだというこ
とばかりが気になりました。

専門家に相談してみれば、まだ仕
事につくのは早いと言われるばかり
で、いつの間にか年齢を重ねてしま
いました。何をするのもまだ早いとは
かり言われます。

やる気が出ていると、調子が高い
と言われます。それを繰り返すうちに、

自分でも調子が高いと思うようになりました。その経験が何度も、何度も重なる、やる気を出すことが自分でも怖くなりました。やる気が出ているのに、調子が高いのだと自然に自分でも思うようになりました。

私のターニングポイント

私は、自分がまさか精神障害者になるとは思わなかった思春期に、発病しました。人生の絶頂期を、ただ長くただ寝ているだけの時期が何年かありました。

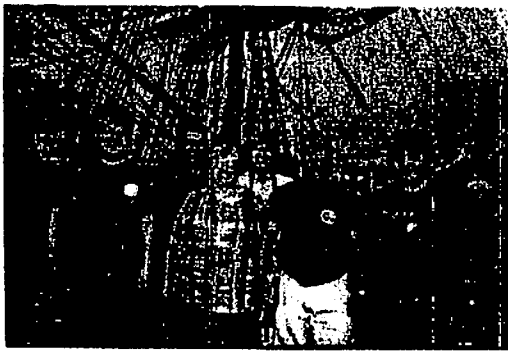
さげすまれたり、差別されたりする経験が幾度もありました。差別には敏感になりました。傷つかないように生きるようになりました。差別があり、そうなどころには近づかないように、心がけています。

自分は精神に病気があるとか、精神障害者であると誰かに言うのもやめました。社会に出て行くのが怖いのです。

誰も助けくれませんか。

私は一九九〇年に発病しました。それから一九九七年までは、そういう生き方をしていました。今から、ちょうど一〇年前までです。変わり始めたのは一九九七年の八月のことでした。それが私のリカバリーのターニングポイントでした。

一〇年前に私はアメリカのロサンゼルスの方と交流プログラムに初めて参加しました。一九九七年からロサンゼルスの方と交流が始まり、二〇〇二年からは交流プログラム



アメリカと日本の当事者交流会
(左端が筆者)

をコーディネートするようになりました。毎年一回ロサンゼルスからのメンバーを迎えて、日本でシンポジウムと当事者同士の交流会を開きます。また毎年一回日本の当事者と一緒に当事者だけでロサンゼルスを訪れます。太平洋のこっぴつかわのヘリと、あつちっかわのヘリで、同じ精神障害者を持つものとして体験をわかちあっているのです。

私たちにはストーリーがある

さて、私たち精神障害者はなぜいるのでしょうか。私たち精神障害者はどうすればいいのでしょうか。

世界の精神保健システムを見渡してみると、日本は中の上です。なぜ中の上かというと、貧しい国では向精神薬さえ手に入らないからです。

先進国の中なかでは、日本は下のほうです。精神病院の数がありません。入院している人の数が異様に多い

からです。

それならば、日本の精神障害者は世界の精神障害者のなかで中の上でしょう。いえいえとんでもない。それどころか私たち精神障害者にはランクづけはできないのです。

すべての精神障害者は人として何者にも代えられない価値があるので。精神障害者は全世界一緒です。なぜなら、私たち精神障害者は全世界見渡してみても同じ特質があるからです。それは何か――。

私たちには語るべきストーリーがある

ということ。回復・リカバリー・社会復帰・職場復帰、なんとも呼ばいいでしょう。

当事者・精神病患者・回復者・ユザー・サバイバー・コンシューマーなど、どんな呼び方をしても一緒です。

私たちには語るべきストーリーがあるのです。

私たちの過去の経験は、何事にも

代えられない、何事ともくらべようのない輝きをもつ、価値あるストーリーなのです。

近頃言われているリカバリーという言葉の意味は、この「語るべきストーリー」のことなのです。

リカバリーは自分で進める

リカバリーは終わりのないストーリーです。何かに到達して終わりではありません。過程なのです。

そしてリカバリーは何かに戻ることはありません。昔の自分と今の自分を比べて、今はここが足りないとか、昔に戻ること考えるのは、意味のないことです。

リカバリーとは人生の目標を持って生きること、そのものです。前に進むのがリカバリーです。その意味でアメリカではプロカバリー（リカバリーよりも前向きな響きのする造語）とい

う言葉も使われ始めました。

精神障害者である自分がやらないとリカバリーはできないものだという事を知るべきです。精神障害者に対して、専門家がリカバリーを提供できるわけではないのです。

リカバリーにおいて一番大切なことは、精神障害者が自分たちで考えながら自分たちで作業を進めることです。そのなかでも、一人ひとりの精神障害者にとって、リカバリーは違うことを指したり、違う意味を持つことを知るべきです。

精神障害者同士を比べてもあまり意味はありません。同じ人であっても、時期によって、リカバリーの意味は違います。リカバリーの段階が違います。リカバリーは人によってさまざまなのです。

リカバリーを起こすのに再発はつきものです。再発を繰り返しながら、そのときには一歩後退しても、リカバ



アメリカと日本の当事者交流会

リーを起こすのは自分です。それはもう納得済みでリカバリーを進めましょう。自分の責任ではじめた人生のストーリーです。それを経験することは、何事にも代えられない価値があるので

す。
時には長く苦しい再発を引き起こしてしまいかもしれません。でも、その苦しい経験すらも、自分の人生の責任は自分で取ることをゆるしてくれるのなら、力となるのです。

何ができるのでしようか

では、リカバリーを起こすために、私たちが今すぐに行えることは何でしょう。それはグループをつくること

でしょう。グループをつくって、何を

しようか。まず、グループの中で自分のことを、ほかのメンバーによく知ってもらうことです。お互いに時間を

つくり、自分のことをよく知ってもらうために、話をするのです。お互いに語りましょう。聞きあい

ましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

きましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

きましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

きましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

きましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

きましょう。お互いに語りましょう。聞きあ

出典 日メンタルヘルスマガジン ニニろの元気十四
NPO法人地域精神保健福祉機構 創刊一巻