

第20回

# あした天気にな〜れ



〜誰もが安心して暮らせる街づくり〜

## 開催報告

日 程：平成30年1月21日（日）13時00分～16時30分

会 場：名古屋国際会議場 141・142 会議室

### プログラム

- 13:00～13:20 開会式
- 13:20～13:50 行政の取り組みについて  
「地域移行推進のための県の取り組み」  
愛知県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室 新屋 一郎 氏  
「名古屋市における地域移行支援について」  
名古屋市健康福祉局障害福祉部主幹 杉原 秀樹 氏
- 13:50～15:00 シンポジウム「私たちの夢を語ろまい」  
コーディネーター  
櫻井 早苗 氏（愛知県精神医療センター）  
山北 佑介 氏（社会福祉法人ぶなの木福祉会 ひだまり）  
シンポジスト  
橘 ひとみ 氏（DIC株式会社小牧工場）  
丸子 哲郎 氏（社会福祉法人あじさいの会 ゆったり工房）  
川崎 幸春 氏（こころと生活の相談センターこもれび）
- 15:20～16:25 交流会
- 16:25～16:30 閉会式

主 催：一般社団法人 愛知県精神保健福祉士協会

共 催：名古屋市 一般社団法人 愛知県精神科病院協会 愛知県精神科医会  
特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会  
特定非営利法人 名古屋市精神障害者家族会連合会

後 援：愛知県 社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会  
社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会 愛知精神神経科診療所協会  
名古屋保護観察所 愛知県精神障がい者福祉協会 愛知県精神保健福祉協会  
一般社団法人 愛知県社会福祉士会 一般社団法人 日本精神科看護協会愛知県支部  
一般社団法人 愛知県作業療法士会 一般社団法人 愛知県医療ソーシャルワーカー協会  
愛知県弁護士会 愛知県司法書士会 一般社団法人 愛知県臨床心理士会  
特定非営利活動法人 愛知県相談支援専門員協会 中日新聞社・中日新聞社会事業団

実行委員会：名古屋市精神保健福祉センター 一般社団法人 愛知県精神科病院協会  
特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会 京ヶ峰岡田病院  
医療法人 静心会 桶狭間病院藤田こころケアセンター 愛知県精神医療センター  
医療法人 義興会 可知記念病院 医療法人 八誠会 もりやま総合心療病院  
中村メンタルクリニック 北医療生活協同組合 北メンタル・クリニック  
社会福祉法人 ぶなの木福祉会 ひだまり 守山区障害者基幹相談支援センター  
特定非営利活動法人 みつね会 三根会共同作業所  
愛知県健康福祉部障害福祉課 こころの健康推進室（オブザーバー）

シンポジウム

## 「私たちの夢を語ろまい」

コーディネーター 櫻井 早苗 氏（愛知県精神医療センター）  
山北 佑介 氏（社会福祉法人ぶなの木福祉会 ひだまり）

シンポジスト 橘 ひとみ 氏（DIC 株式会社小牧工場）  
丸子 哲郎 氏（社会福祉法人あじさいの会 ゆったり工房）  
川崎 幸春 氏（こころと生活の相談センターこもれび）  
※代読 小川 隆司 氏（中村メンタルクリニック）

**山北：**ただいまからシンポジウム「私たちの夢を語ろまい」を始めていきたいと思います。私は相談支援事業所ひだまりの山北と申します。

このシンポジウムの前の企画で、愛知県と名古屋市の方から貴重なお話をいただきました。少し難しい内容もありましたが、皆さんはいかがでしたでしょうか？これから始まるシンポジウムも今のお話につながっています。

精神疾患があつて、「ちょっと病気になっちゃったから2～3日入院して帰ってくる」という短い入院期間でもなければ、そんなことを気軽に周りに言えるような地域の雰囲気でもないという中で、「平均在院日数が300日から200日になりました」という報告もありましたが、まだまだ長期入院になってしまっている現状があります。ただ、地域で生き活きと活躍されている方もいて、そういった方たちの中から、住みやすい地域、住みやすい街とはどんな街なのかというヒントをいただきたいと思い、このシンポジウムを企画しました。

**櫻井：**愛知県精神医療センターの櫻井と申します。よろしくお願ひします。

今回のあした天気にな～れば、第20回目という節目の回になります。今日は、県内各地域で活躍されている方々に「私の夢」を語っていただこうと思っています。参加されている皆さんが、所属や地域を越えて何か感じられる機会に

なれば良いなと思っていますので、一緒に参加していただく形で進めていきたいと思っています。

シンポジストの方たちをご紹介します前に、一つお断りしておくことがあります。本日この場にご登壇いただく予定だった川崎さんですが、体調不良により急遽欠席されることになりました。川崎さんのお話については、ご本人と関わりのあるPSWの小川さんに代読していただくことになっていますので、よろしくお願ひします。

それでは、舞台上のシンポジストをご紹介します。橘ひとみさんと丸子哲郎さんです。

まずは橘さんからお話していただきたいと思っています。「ちょっと緊張するね」なんて言っていましたけど、どうぞリラックスしてお話してください。よろしくお願ひします。

**橘：**それでは始めさせていただきます。緊張が強いので原稿を見ながらお話させていただきます。

私の名前は橘ひとみです。17歳の時に統合失調症を発病しました。今日は私の簡単な自己紹介と、私の就労ストーリーを4つの章に分けてお話したいと思っています。

1つ目「何故か、仕事がうまくいかない」、2つ目「私のもがいていた時期（職業センター編）」、3つ目「DICで働き出して感じたこと」、4つ目「そして伝えたいこと」。この4つについてお話したいと思っています。緊張マックスですが最後までよろしくお願ひします。

## 何故か、仕事がうまくいかない

「何故か、仕事がうまくいかない」時期がありました。

私は20代の時、障がいを隠して働いていました。働けるなんて羨ましいと思ってしまうかもしれませんが本当に苦しんだ時期でした。妄想、幻聴、心身ともに疲れながら働いていました。何より今と違うのは、相談できる人が家族と精神科の先生しかいませんでした。私にとってクローズで働くということは、職場の理解という点では今と比べるととても難しかったです。

20代の時は、転職の繰り返しで疲れた時期でもありました。転職を重ねるうちに1つの疑問が浮かびました。

「何故、働きたいのに続かないのだろうか？」

それは、続けることに重点を置かず収入が多ければかり重視して職探しをしていたからでした。

家族で将来について考え、私は障がいをオープンにして働くことを選びました。そしてもう一つ、愛知障害者職業センターの訓練に参加することも望みました。

## 私のもがいていた時期（職業センター編）

実は私、2度職業センターの訓練を受けています。1度目は自分の特徴をよく知ることができた3ヵ月間でした。人よりも緊張が強く疲れやすいこと、臨機応変に動くのが苦手なこと、同じ作業の繰り返しは人より飽きないこと、集中力は続くほうだということ、などです。

2度目は、体調の変化に気づかないとか、気付いても無視する私の行動にカウンセラーやPSWが頭を抱え、早めに体調のサインに気付いて対処をする工夫を一緒に考えてもらいました。

面白かったエピソードを1つお話しすると、私は体調の変化に気付けるようオリジナルノートを作りました。そのノートは体調の良し悪しを5段階で表すものだったんですが、「今日は頑張ったからレベル5だな」とか、「今日は早

退したけどレベル3」とか、明らかに早退のほうに疲れているはずなのに、不思議な決め方をしていました。

さらに、私は大好きな三代目 J SoulBrothers の直人のシールをあちこちに貼って自分の世界を満喫していました。しばらくして北メンタル・クリニックのPSWが職業センターに呼ばれました。これが私の「三代目ノート事件」です。

2回職業センターの訓練を受けて思ったことがあります。訓練は褒めてもらう場所ではなくて自分の弱点をさらけ出して、じゃあどうしようか？と一緒にステップアップしていく場所と言ったほうが私はしっくりきます。というわけで、私は職業センターの方々にはかなりの個性と笑いを提供したなど自分では思っています。

訓練終了後、私はハローワークの紹介でピッキングの仕事に就きましたが、その職場が遠くへ移転することになり、私はまた求職活動をすることになりました。でも、私にとってピンチはチャンスに変わりました。ピッキングの仕事をまじめにやっていたことが実を結んだかのようにDICを紹介してもらえました。

## DICで働き出して感じたこと

私の働いているDIC株式会社とは、旧大日本インキ化学工業のことです。主に印刷インキ、有機顔料、PPSコンパウンドなどを作っている会社です。ここで私は障がい者雇用で働いています。どのような仕事を日々行っているかというところ、作業服の洗濯をメインにやっています。余裕のある時は郵便配布や給茶機の補充、シュレッダー、再生封筒など事務補助もやっています。

DICで働いて一番ありがたいな、恵まれた会社で働かせてもらっているなど思うところは、相談できる上司がいることです。そして何か悩んだり困ったりしたときに声をかけてくれる先輩たちも本当に優しいです。上司は「何でも話してほしい」とよく言います。私も自分のことをわかってほしいと思うあまり、自分にとってマ

イナスな部分も伝えることがあります。伝える手段も、口頭以外に作業日報に書いて伝えることもあります。仕事の悩み、プライベートの悩み、体調の悩み。私の話を聞いてからアドバイスをしてくれます。「悩みや不安は次の日に持ち越さない」が働き始めたころの教訓でした。

そして、普段私は職場で2つのレアアイテムを持ち歩いて仕事をしています。トランシーバーと倒れコールです。

私が毎日洗濯を行っている洗濯部屋は事務所から離れています。そして、メンバーは私一人です。なので、困った時、悩んだ時、すぐに上司に相談や報告ができるようトランシーバーを与えられています。倒れコールは、体調が悪くなって倒れたとき事務所にアラートが鳴る安全対策の1つです。

先程、メンバーは私1人とお伝えしましたが、そう！1人なんです。サボろうと思えばサボれる環境下で私を信じて見守って洗濯業務を任せてくれる気持ちが嬉しいです。その気持ちに応えたいという想いも私の心の中にあります。

## 私の伝えたいこと

今、同じ病気で辛くて、働くことや明日のことなんて考えられないって思っている方もいるかもしれません。私も発病後は1日20時間以上寝ていた時期が約2年ありました。テストも最下位まで落ちました。大好きな体育すら保健室で眠っていました。親が泣いた姿は今でも忘れられません。

私はその頃、寂しいな、辛いな、こんなはずじゃなかったのに、なりたくてなったわけじゃないこの病気に悔しさを感じていました。でも、この経験が無意味だったとは思っていません。人より小さな喜びや幸せを感じられるようになりました。そして、家族の送り続けてくれるエールは心に何かしらのきっかけを与え続けてくれました。そのような想いを大切にしながら今を生きています。

家族、北メンタル・クリニック、愛知障害者職業センター、DIC、たくさんの支援者、支援機関からのサポートを受けて今を生きている私は、「あした天気にな〜れ」という機会を通じて感謝の集大成にしようと思い、シンポジストのメンバーに参加しました。そのために協力して下さった北メンタル・クリニックのPSW、本当にありがとうございました。

最後に、自分の夢ってなんだろうって考えてみると、もっと明るくなりたいです。最後の最後でカミングアウトすると、私は自分の意思を話すことや自分から話しかけることが苦手です。話しかけられるのを待つタイプです。でも最近、大切な人から「本当に大切な人や失いたくない人からは逃げないで想いを伝えるようにしたほうがいい」と教えてもらいました。なので、このあした天気にな〜れが私の勇気ある第一歩なんです。これが終わった後に感じる想いを忘れずに、日々明るく過ごしたいと思っています。以上です。ありがとうございました。

**櫻井：**橘さん、ありがとうございました。橘さんとは事前に打ち合わせをして、原稿も一生懸命書いてくれて、始まる前まで入念にチェックしてくれて、完璧に話してもらえたと思います。

橘さんはご家族にすごく感謝されていて、今のお話の中でも、ご家族がずっと傍にいてくれたことへの感謝を話されていたと思います。

橘さんのお話の中から、2点質問したいと思います。障がいを隠して働いて転職の繰り返しでとても疲れていた時期に、ご家族と一緒にご自分の将来像を考えることが大きくご自分を変えるきっかけになったというお話がありました。その「ご家族と一緒に考えた将来像」という部分をもう少し聞かせてもらえますか？

**橘：**転職を繰り返すうちに、働くことへの自信を失いました。親は、これだけ頑張ったのだから、障がいも一つの要因として受け入れようと提案してくれました。そして、何か新しいもの

を新鮮な気持ちで受け入れられる場所を探してくれました。それが、愛知障害者職業センターでした。私は、訓練を通じて自分の障がいと向き合い、新しい道が開かれました。

**櫻井**：ありがとうございます。障がいを表に出して、そこからもう一度やっていこうというところが大きなきっかけになったというお話でした。

もう1つ質問です。ずっとエールを送り続けてくれたことがご自分が変わっていくきっかけになったというお話がありました。私たち支援者やご家族を含め、どんなエールだったのかというところをもう少し教えていただけますか？

**橘**：私にとっては、ただ傍にいてくれるだけでいろんなことに挑戦するパワーをもらえました。いつも見守って、送り出してくれました。どんな時も諦めないで信じてもらえることがうれしいです。

**櫻井**：ありがとうございます。ご家族が傍でずっと変わらずに見守ってくれたり、エールを送ってくれたりしたことが力になったというお話でした。まだまだいろいろお聞きしたいことがあります。丸子さんのお話にうっとりしたいと思います。司会も山北さんにバトンタッチします。

**山北**：では、早速丸子さんのお話を聞かせていただきたいと思います。よろしくお願ひします。

## 自分の人生を自分の力で

**丸子**：自分の夢の話をするとしたら、この8年間、就労継続支援B型事業所ゆったり工房で喫茶業務をしてきましたが、こうした守られた職場ではあるけれども、そんな日々の中でちょっとだけ自分の好きなホームページ作りや電子書籍を書いたりしていることが思い浮かびます。守られた環境の中であっても、少しだけ自分の人生を自分の力で切り開けたらいいなと思っています。これが、自分が今回のシンポジウムで

「夢を語る」というテーマをもらった時に降ってきた内容です。本当は、最初に話をもらったときはテーマをよく知らなくて、自分のリカバリーストーリーを延々と書いていました。しかし、パンフレットを読んだら「私の夢」という説明があり、「これではあまりにも暗すぎる」と思い、必死で夢について考えました。

少し現実的な夢について話します。病院に通い始めたのは22歳の時でした。でも、今のように精神科のデイケアや作業所に通いだしたのは28歳の時です。それまでは、アルバイトをしては辞め、アルバイトをしては辞め、そして資格の勉強をしても本に書いてある内容がわからなくて止め、という日々を過ごしていました。しかし、そうした生活をしてはダメだと観念し、町内の地域生活支援センターに相談に行きました。そこで同じような悩みを抱える仲間たちとおしゃべりしたり、ケースワーカーさんに苦しみをきいてもらうなどして、少しずつ人と関わるようになりました。同時に、精神科のデイケアにも通うようになりました。少しずつ自分の人生を歩み始めました。

世間的にみると、働いているという方が聞こえがいいと思いますが、あっちにアルバイトにいつて3ヵ月で辞めて、今度はあっちにアルバイトにいつて辞めて、そんなことではとても自分の人生を歩んでいるとは思えませんでした。だから、28歳からの精神福祉の中で働き始めたことの方がよっぽど生きているという感覚が持てました。そして、3年ほど精神科のデイケアで過ごして、今の就労継続支援B型事業所ゆったり工房に入所しました。

最初のうちは喫茶に出すクッキーなどを作っていました。その後、喫茶の方にも働き出すようになります。以来6年間喫茶業務をしていますが、ほんの最近まで、余裕の無さがお客さんの居心地を悪くさせているとか、お店がお通夜みたいだとか、自分が思っているだけなのか、あるいはお店が本当にそういう雰囲気になって



**小林**：社会福祉法人あじさいの会の小林と申します。よろしくお願いします。

丸子さんとは、丸子さんが23歳の時、ゆったり工房が開所して4年目くらいの時に見学に来られて、その時にはまだまだ線が細くて、「どうして僕はこんなところに見学に来なくちゃいけないの？」といった感じの初対面でした。それから長い時間を置いて、7年前にゆったり工房の利用者さんとしてのお付き合いが始まるのですが、その前からお父さんはゆったり工房の運営に家族会の一員としてかかわっていただいていたので、お父さんとの付き合いの方が長いんです。

私たちが作業所から社会福祉法人になったときに、お父さんはずっと評議員というかたちで運営に協力をいただきました。私たちは、法人の運営に当事者の意見をという思いで、当事者を評議員に入れるというかたちをとってきました。でも、何年も続けなければいけないというのは当事者にとってはとても負担だろうということで、当事者の任期は2年間、そして次の当事者に回すというかたちをとってきました。そこで、何人目かの時に丸子さんに「評議員どう？」という話になった時に、お父さんもずっと評議員をさせていただいたので、家族で同じ会議に参加するというのはどうかなという話になって、お父さんには少しお休みをしていただいて、その間に丸子さんに評議員をやってもらうことになったというエピソードがあります。お父さんは評議員の中でも特に活発にご意見をいただくなど、その役割を生きがいにしていただいているようなお父さんだったんですけど、そのときに、「まあ、哲郎にやられてしまったか」と、そういうエピソードがありました。その中で、お父さんは丸子さんが評議員をやるくらいに大きくなったんだということを客観的に知ることができ、丸子さんの方もお父さんに対してはなかなか認められない思いもあったと思いますが、評議員という立場を経験することで、

お父さんが自分たちのことをどういうふうに考えて活動してきたのかっていうことを知る良い機会になったのではないかと思います。こんなエピソードを紹介させていただきました。

**山北**：ありがとうございました。いつかくるであろう「父親越え」のような、とてもいいお話を事前にお聞きしていたので、ご紹介いただきました。

では、丸子さんのお話はこれで終わらせていただいて、次はシンポジストとしてご登壇いただく予定だった川崎さんのエピソードについて、代読というかたちにはなってしまいますが、中村メンタルクリニックの小川さんからご紹介いただきます。よろしくお願いします。

**小川**：川崎さんの担当ソーシャルワーカーの小川です。ご本人にもお会いしてきましたのですが、今日ここに参加できないことを非常に申し訳ないということと、とても悔しがっていました。そんな川崎さんから文書を預かってきているので、恐縮ですが、代読させていただきます。原文のまま読ませさせていただきます。

## 自分を知ること

川崎です。突然内臓系の疾患で入院しなければいけないことになり、代読で失礼します。

今回のテーマは「夢」ということでしたので、最近かなった「就職」という夢に至るまでに、自分なりに必要だと思ったことを3点ほどご紹介したいと思います。

まず第一に、自分を知ること。自分が何者で、何ができて、何ができないのか。もっと掘り下げて、何がどれくらいできて、どれくらいできないのか。このようなことをできるだけ客観的に知ることが必要です。担当のソーシャルワーカーや主治医の意見も参考にするといいかと思います。この作業は、非常に辛いことになるかと思いますが、今後もしろいろ役に立つと思いますので、頑張る価値はあると思います。

## 夢を知ること

2点目は、夢を知ること。自分の目指している夢とは、どんなことなのか、どんな楽しいことがあるのか、どんな苦しいことをしなければならないのか、その夢に必要な資格は何か、必要ではないが取得しておくといふことは何か。それを知ること、夢を実現するために何をすればいいかが見えてきます。

## 論理的な考え方

最後は、論理的な考え方。何故こうなったのかといった、物事を仕組みで捉える考え方です。成功した時には何故成功したのか、失敗した時には何故失敗したのか、イライラした時には何故イライラしているのか、誰かにきつく言われた時には何故あんな言い方をされたんだろう。このように「何故？」とそうなった原因を追究することで物事の本質が見えてきて、それによって本当にすべきことがわかってくると思います。

今回ご紹介した3点ができれば必ず夢がかなうという訳ではありません。恐らく、他にもいろいろ留意しなければならないことがあると思います。でも、今回の3点を心掛けるだけで、ずいぶん違ってくるはず。あなたの夢をかなえられるのは、あなただけだと思います。どうか、夢を現実にしてください。

小川：以上がお預かりしてきた文章です。加えて、川崎さんと昨日お会いしてきて、その時に川崎さんが口述されたことをメモにとってきたのでご紹介します。

「自分は湖なんです。その湖に潜ってみると見えることがある。どんどん深く潜ってみると、いろんなものが見える。岸边には見えない。でも潜るにしても素潜りでは限界があるので、そういうときは専門家に相談するといふ。いろんなツールを教えてくれるから。例えば酸素ボンベとか。あとは、素潜りでもやっているうちにだんだん深く潜れるようになるし、長い時間

潜ってられるようになる。」

小川：こんなことをベッドで仰ってました。先程のメッセージとあわせてご紹介してもいいですか、ということでご了解をいただいてきました。

今回のテーマは夢ということでしたので、川崎さんにとって最近かなった就職という夢に至るまでに、ご自身の中でこんなふうを考えながらやっておられたんだと改めて思ったということ、担当のソーシャルワーカーとして言わせていただくとすれば、川崎さんという方は諦めない方であったということです。ただ、ガムシヤラにやっていたということではなくて、ガムシヤラなんだけども、自分自身を知るところからきちんと動かれていた方で、そういったところから川崎さんなりの夢に辿り着けたのではないかと思います。そんなことも本当はご紹介したかったと思いますので、代読とちょっと補足させていただきました。ありがとうございました。

山北：小川さん、ありがとうございました。事前の打ち合わせの中では、川崎さんがデイケアやいろいろな福祉サービスを利用される中で、障がい者雇用に結びついたというエピソードをご紹介いただくようなお話もありました。その辺りのことも、ぜひ別の機会にでもお聞きしたいと思います。

では、ここからはご登壇いただいているお二人にこちらからもう少し質問をさせていただきたいと思います。櫻井さん、よろしくお願ひします。

櫻井：皆さんのお話をお聞きして感じることは、頑張りすぎてもダメだということ。時には力を抜いてリラックスすることも大事だと、そんなことを感じました。そこで、お二人の中で、無理をしないで生活するために心掛けていることがあればご紹介いただけますか？

## 早めに相談すること

**橘：**悩みは早めに相談することです。もう一つ、リラックスできる過ごし方も大事だと思うので、休日は「休息半分、遊び半分」といった感じですね。私にとって休息は、読書や部屋の片づけなど、家でできることです。遊びとは、例えば三代目（J Soul Brothers）のライブに行ったり、外に行ったり。最近は山登りなどもしています。

**丸子：**僕の場合も何か引かかることはすぐに誰かに話したり、心の中で処理できることは処理して、あまりそれを持ち続けないようにしています。あとは、僕も仕事が終わった後に図書館に行って本を読んだりとか。日中はゆったり工房でメンバーさんたちと一緒にいるので、帰った時は一人で過ごしてリフレッシュするようにしています。

**櫻井：**ありがとうございます。お二人とも共通して、早めに相談するということが出ました。やはり誰にも相談できずに頑張り過ぎちゃうこともあると思うので、私たちが周りで支援する時には、相談しやすい雰囲気をつくったり、傍で見守ることが大事なのかなと思いました。また、ライブに行ったり、一人になったりと、それぞれご自分なりの過ごし方も大事なんだなと思いました。

## 来場者との質疑応答

**山北：**それでは、ここからは、会場の皆さんとのやり取りをしていきたいと思います。

**来場者①：**橘さん、丸子さん、今日は貴重なお話をありがとうございます。

今日、この場にこられるまでの準備は本当に大変だったと思います。また、不安や悩みを抱えながらのご登壇だったかと思いますが、今日のシンポジストになられた経緯やきっかけなどを教えていただけたらと思います。

**丸子：**ゆったり工房では、年に1回、職員さん

と今後どうしていきたいかなどを話し合うモニタリングというのがあって、その時に、いろんな場所に行って自分の体験談を話してみたいということを職員さんに伝えました。それから少し経ってから今回のお話をもらって、やってみようということになりました。

**山北：**ありがとうございます。今回はご自身から「体験談を話したい」と言われたんですね。そこにたまたまこういった機会があって、ということですね。橘さんはいかがでしょう？

**橘：**今までに2回、あした天気にな〜れに参加してきました。その中で、いつか私も勇気が出たら、今までお世話になった人たちに思いを伝えたいと思い、今回のお話を受けました。

**山北：**過去2回ご参加いただく中で、「いつか私もこの場所に」という思いを持っていただいたということですね。もし今日、当事者の方で「自分もいつか」と思っていただけの方がいらっしやいましたら、来年また企画していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

**来場者②：**働く上で気を付けていることは何ですか？

**丸子：**接客業なので、場の空気に合わせたり、場の空気を大切にするようにしています。本当に調子が悪い時は職員さんに相談するんですが、調子が今一つのときでも自分を優先するのではなく、その場の空気に合わせた行動を心掛けています。

**山北：**ご自身のご経験から、場に合わせた行動をとるように心掛けようということですね。橘さんはどうでしょうか？

**橘：**先程も言いましたが、臨機応変に動くことや、予期せぬことが苦手なので、なるべく毎日同じ行動をとったり、ルーティーンで動いています。私の好きな言葉があって、「良い習慣は才能を超える」という言葉が心に残っています。

山北：「良い習慣は才能を超える」。素敵なお言葉ですね。ありがとうございます。

来場者③：橘さんと丸子さんのお話は、とてもいいお話でした。

山北：ご感想をいただきました。ありがとうございます。

来場者④：当事者としてリカバーしていくためには何が必要だと思いますか？

丸子：一番大切なことは、就労継続支援とかそういうところに参加することでした。28歳までは、そんなところに行かずに一般で働いてやるかと思っていましたが、調子には波があつて悪い時は必ず来るので、そういった時に職員さんとかのケアが救いになりました。一人で働いていた時には、調子を崩してそのまま辞めてしまうことが多かったのですが、こういったところに居場所をもつことで仕事に打ち込めるようになりました。また、今日のような機会や、ゆったり工房のやっているあじさいコンサートというイベントがあつて、すごく緊張したりもするんですが、それを乗り越えるたびに力がついてくると思います。なので、自分の所属する場所をつくるのがリカバリーにつながると思います。

橘：私は、まず自分の障がいを受け止めることが一番だと思います。あとは、どれだけ羨ましいと思っても、「他人は他人」と比べることをやめました。自分ができることを増やしていくことを心掛けています。

山北：ありがとうございます。皆さんからのご質問をもっとたくさん受けていきたいのですが、時間の都合もありますのでご容赦ください。

最後に、今回のあした天気にな～れのテーマである「誰もが安心して暮らせる街づくり」について、お二人の考える「安心して暮らせる街」とか、「そのためにどうしていったらいいか」などご発言いただけたらと思います。

## 誰もが安心して暮らせる街づくり

丸子：僕はゆったり工房のカフェで働いているんですけど、まだまだそういったところに参加できていない人も多いので、その人たちが普段過ごす場所がもっと増えてほしいなと思います。あとは、ピアスタッフという、病気を経験した人だからこその働き方がこれからはもっと増えてから、事業所からのステップアップの機会も増えると思うので、そうなるといいなと思います。

山北：デイケアや地域活動支援センターなどの活動の場がもっと増えるといいなというお話と、ピアの活躍の場が増えると、病気があるからこそその活躍の機会が増えていくというお話だったかと思います。ありがとうございます。

橘：私は、相談できる場所や人を増やしてほしいと思いました。でも、一番良いのは、完治できる薬の開発が進むことだと思います。

山北：今、いろいろな新薬が開発されている中で、もっと病気で苦しむ人がいなくなるような薬が開発されるとうれしいなという話と、信頼して相談できる人が周りにたくさんいることで、それが暮らしやすい、過ごしやすい、安心できる街になっていくのではないかというお話だったかと思います。ありがとうございます。

このシンポジウムの前に、「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム」という行政の大きな取り組みをご紹介いただきました。一方で、シンポジストのお二人のように日々の生活の中で自分なりの生きがいや夢を見つけながら生活していこうというお話も聞かせていただきました。ご来場いただいた皆さんの中にもそれぞれいろいろな思いがあるかと思います。

最後になりますが、大変な緊張の中、ご登壇いただいたお二人に今一度盛大な拍手をお願い致します。

以上をもちまして、シンポジウムを終了致します。皆さん、ありがとうございました。

(シンポジウム終了)

## 第 20 回 あした天気にな～れ 開催報告

編集：あした天気にな～れ実行委員会

発行：一般社団法人 愛知県精神保健福祉士協会

〒460-0022 名古屋市中区金山一丁目 2 番 24 号

ロンシャン金山 502 号

TEL:052-684-6148 FAX:052-684-6145

<http://aichi-psw.com/>