



はつ こう び ねん がつ か
発行 日 : 2008年 3月 20日

へん しゅう はつ こう かいふくしゃ かい
編集発行 : 回復者クラブどんぐりの会

はつ こう きき ほつかいどううらかわちようつきじ ちょうめ
発行 先 : 北海道浦河町築地3丁目5-21

かいふくしゃ かいじむきょく
回復者クラブどんぐりの会事務局

でんわ
電話 0146-22-9929

はつこうせきにんしゃ はやさか きよし
発行責任者 : 早坂 潔

きょう りよく うらかわ いえ うらかわせきじゅうじびょういんいりようそうだんしつ
協力 : 浦河べてるの家・浦河赤十字病院医療相談室

じよ せい にほんざいだん
助 成 : 日本財団

な か ま 仲間のちから

な か ま い ちから
一仲間からもらった生きる力



はつこう かいふくしゃ かい
発行 : 回復者クラブどんぐりの会

<もくじ>

1P・もくじ

2P・はじめに

4P・「のりゆきさん」の体験たいけん－「いちばん大切なもの」たいせつ

7P・「めぐみさん」の体験たいけん－「命いのちのつながり」

10P・「ひろしさん」の体験たいけん－「がんばらない生き方かた」

12P・あとがき

はじめに

「回復者クラブどんぐりの会」は、北海道浦河町にある浦河赤十字病院精神科を利用する人たちでつくった会です。精神科に通院する病気は、一般的に「心の病」とか「精神障がい」とよばれ、人が長い期間強いストレスにさらされたり、お母さんのお腹の中にいるときに受けた環境からの影響や、持って生まれた体質などたくさんの要因がかさなって起きてきます。

「心の病」になると、いろいろなことが起きてきますが一番困るのが、誰もが持っている、見たり、聴いたり、感じたりする力に異変がおき、記憶力も弱くなりやる気がおきなくなったりしてしまうことです。ですから、私たちは友達をつくることがむずかしかったり、勉強することや、働くことにも多くの困難を経験してきました。しかし、日本ではまだこのような「心の病」を持つことを、恥ずかしいと感じたり、必要以上に不安を感じて誰にも言えずに、一人で苦しんでいる人たちがいます。

どんぐりの会は、そういう辛さを経験した人たちがひとりぼっちにならずに、助け合って生きていくためにできた会で、設立されてから既に30年が経ちます。今



は、約80名の会員がいます。そしてどんぐりの会のメンバーや浦河赤十字病院の関係者や町民の有志でつくったのが、障がいを持つ人たちが働くことと、住む場所の支援をする「べてるの家」です。

私たちは、自分たちの経験を、多くの人たちに伝え、誰もが、大切にされる安心して暮らせる街づくりに少しでも役立ちたいと思って活動を続けてきました。



このパンフレットは、特に子ども達に、私たちの体験（特に統合失調症）と、仲間同士の助け合いの大切さを伝えるため

に日本財団の協力をいただき企画しました。このパンフレットに紹介された3人の仲間の経験を通じて、統合失調症に対する理解が深まるとともに、子ども達が、お互いを大切にし、どんなに困ったことでも力を合わせて生きていくことの大切さが少しでも、伝われば幸いです。

くのりゆきさんの体験—いちばん大切なもの>

僕が統合失調症になったのは、大学生の時です。僕は、子どものころから、緊張しやすいところがあり、いつも人からどう思われているかが気になり、不安な気持ちをかかえながら暮らしてきました。そればかりではなく、学校でパンツを脱がさ



れるなどのいじめの体験が重なり、親もきびしかったので、学校にも家にも安心できる居場所がありませんでした。

それでも、学校の勉強だけは必死になってがんばり、成績の良さで、自分をはげまし、何とか自分をささえてきました。しかし、友だちは、



できませんでした。

大学に入っても、同じように僕は、いつもひとりぼっちでした。そんなある日、道を

歩いていると、突然すれ違った通学途中の女子高校生が自分の悪口を言っている感覚に襲われました。それは、いままでで一番辛い出来事でした。「いま、言われたことはほんとうだろうか」「自分の聞きまちがいのだろうか」と悩みました。

そこで、僕は、勇気をだして大学のカウンセラー（こころの悩みの専門の相談員）にそのこ

とを相談し、精神科病院を受診し薬を飲むようになりました。

通院しながら、僕は何とか大学を卒業し、偶然にも



「べてるの家」があ

る浦河町で福祉関係の仕事につきました。しかし緊張感や疲れから体調が悪くなり、そこをやめて、今は心の病をもった人の相談にのる「精神保健福祉士」という相談員の国家資格をとり、べてるの家でスタッフとして働いています。

今、僕がべてるの家で働き続けることができるのは「仲間の力」があ



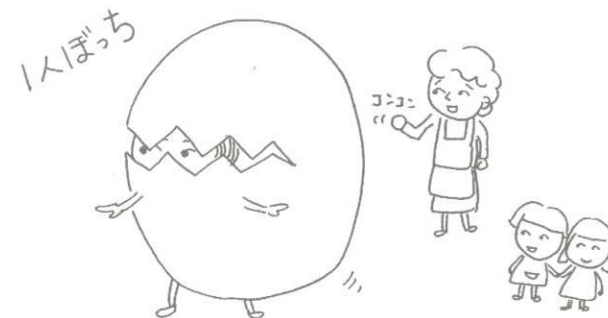
あるからです。今までは、努力して学校の成績を良くして、他の人よりもたくさんいい仕事をして、人に認められることだけを目標にがんばってきました。そうすると、僕の

病気は悪くなります。今は、がんばれてもがんばれなくても、いつも人として大切にされている感じを持っています。それが、一番大切なことだと思えます。そして、僕は自分の病気の体験にほこりを感じています。僕は、病気をとおして体験したことを多くの人に伝え、相談に乗ることをこれからの自分の役割と考えています。



<めぐみさんの体験—命のつながり>

私の「統合失調症体験」を紹介します。統合失調症になると、いろいろと不思議なことがおきてきます。私は、こどもの頃から厚い卵のカラの中で生きていたような感じがしていました。他の子供たちは、卵からはいでて、ヒヨコになり、外の世界を元気にかけまわっているように見えたが、私だけがカラから出られないヒヨコで、ひとりぼっちでした。これ



は、ときどき、統合失調症を持つ人にあらわれる現象だそうです。もちろん、友だちが寄ってきて、話しかけてくれたり、両親からも十分な愛情をもらって育ったと思うのですが、それを感じることができずに、私は孤独な生活をしてきました。それは、とても私にとっては、つら

いことでした。

統合失調症の症状が、はつきりと出たのは22歳のときでした。急にとなりの家から職場の仲間の声が聞こえて来たのです。



そして、それが今度は20人〜30人の人の声が一度に聞こえてきて、
刃物で身体を切られるような現象がおきて動けなくなりました。そう



して、私は、精神科の
病院を受診し「統合
失調症」と診断され
ました。私の場合は、
幻の音がきこえる
と、声の命令にしたが
ってしまい、二階から
飛び降りたりという
いゝな失敗をしまし
た。とにかく、私は
ひとりぼっちでした。

その頃私は病院に入院中でしたが、浦河と言うところに自分と同じ
経験をもつ仲間がいることを知り、浦河にやってきました。

私は浦河に来て6年目になりますが、最近不思議な体験をしました。
それまでの私は「私の辛さなんか、誰にもわかるはずがない」と思い、
ずっと一人でがんばってきました。弱音を吐いたら負けだと思っていま
した。しかし、浦河に来て、勇気をふるって自分の辛さを仲間に打ち明
けたのです。そうしたら、みんなが真剣に聴いてくれたのです。

すると、不思議なことに、ものごころがついた時から自分を閉じこめ
ていた厚いカラに外につうじる扉が空き、人とつながっている感じを
味わうことができたのです。私は、はじめて人とふれあう実感を感じ
ることができたのです。それは、生まれて初めての体験でした。そこで、

自分の弱さを語ることと、仲間の大切さを実感しました。



＜ひろしさんの体験—がんばらない生き方＞

僕は3歳ごろから、いつも頭の中にまぼろしの声が聞こえていました。「ウンコたれ」とか「おまえは馬だ」というようなトンチンカンな声、実際の親とか、友だちとの会話の中に飛び込んできます。僕は病気のことも、病気になるとそのような声がきこえることももちろんわからず、みんなそのような声がきこえているものと思っていました。



大変だったのが「がんばれ」という声です。耳元で、まぼろしの声が「がんばれ、がんばれ」とささやくのです。ですから、僕はいつもがんばっていました。スポーツでも、勉強でも何でも、とにかくがんばって生きてきました。好きな野球も、人の何倍も練習しました。でも、心の中では「このガンバリをやめたい」と思っていました。

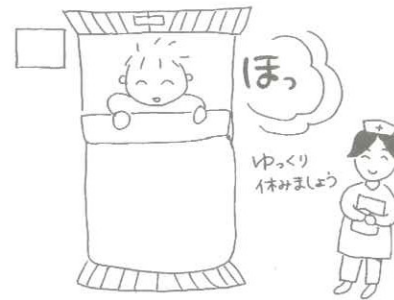


した。でも、止めることは出来ませんでした。ちょうど、20歳をすぎたとき、疲れがたまり、眠ることができなくなり、その圧迫で僕はパニックになって倒れてしまい、救急車で浦河の病院に運ばれ、精神科に入院しま



した。病院のベッドに横になったとき、僕は不安よりも「やっと、入院できた。もう、がんばらなくていいんだ」と思いました。

いま僕は、全国各地で講演をして自分の体験を話しています。その中で、仲間と居場所が大切だということを伝えたいと思っています。



あとがき

ここに紹介した体験は、統合失調症をもった人がかかえる困難の一部にすぎません。しかし、この3人の体験に共通しているのは、自分ひとりでがんばるのではなく、自分の弱い部分を仲間に正直に話せたときに、病気の症状も楽になったり、心が軽くなって生きやすくなったりするということです。

私たちは、病気のために、途中で学校に行けなかったり、会社をやめざるを得なかったりして、社会から置いてきぼりになっているような寂しさや不安とともに生きてきました。しかし、辛い思いをした分、人の辛さもわかるようになりました。心の病を持った人には、まだまだ暮らしにくい社会ですが、私たちはそれが少しでも変わるように活動をしていきたいと考えています。統合失調症など、精神障がいをもった人の体験の中には、人間や社会が忘れがちな大切なことがたくさんあります。そして、もしあなたが、障がいを持つ人の活動や福祉に関心があったら、ぜひ、あなたの身近なところにある活動場所に足を運んでみてください。きっと、素晴らしい出会いと体験が得られると思います。お待ちしております。