



▲支援員の清水さんも  
交え、和やかにエピソードを披露。

いだつたから「I hate me」と自分を否定しちゃっていたのですが、今は「I love me」です。  
林：普通の人はハイテンションの時は「幸せ」と感じるのですが、中津さんにとってハイは黄色信号なんですか？  
中津：信号機ではなく、「心号機」だと思っています。ハイはその後に落ち込んでしまうので、要注意。中間くらいのテンションが青。落ち込んでると赤。展望台が上がって、自分のことを許せる自分を、もっと増やせばいいなと思っています。職場の中で好

きになっていく先輩がちょっとずつ増えてきたので、ここで働き続けたいなと思っています。  
林：中津さんがこうして話してくれることで、中津さんに対する支援の仕方を教えてもらっている気がします。  
中津：先輩たちが私のことをいろいろ考えてくれるのが嬉しいです。重いものを頑張っで運んでいたら、サツと手伝ってくれたりします。「自分一人で無理をしなくていいんだ」とか、たくさんのことを教えてもらいました。本当に、泣いてしまいそうになります。こんなダメな私でもこの会社で頑張りたい。そのことを語りたいと思って、今日ここに立ちました。ありがとうございます。

## 中津さん発表資料

artist・恵那

2重人格...

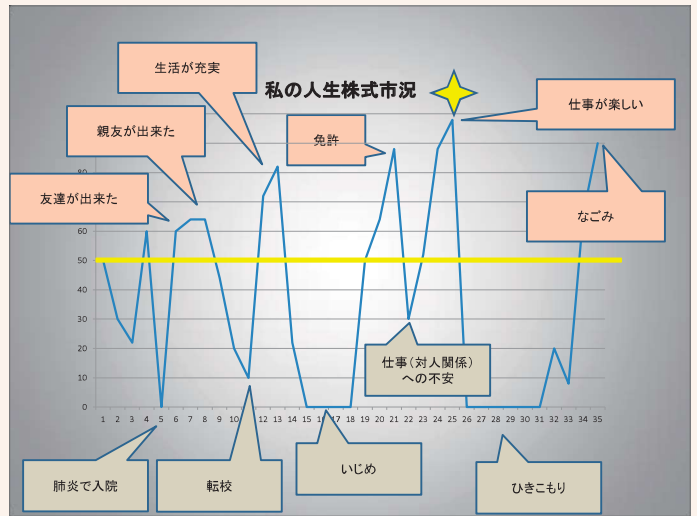
自かを知事で!  
働き続ける私

仕事の位置

仕事人・中津

テーマ

自己紹介



「しまわれた私」が衣替えをしたお話

1

2

3

4

5

上り坂

展望台



当事者

見瀬 充宏 さん  
(求職中)

支援者

社会福祉法人 やおき福祉会  
紀南障害者就業・生活支援  
センター センター長

横矢 弥生 さん

## 統合失調症歴43年 平成9年、 やおき福祉会に入所

**横矢**…和歌山の田辺市から来ました。パンダの町・白浜から車で北へ約15分くらいのところに、私たちの法人はあります。見瀬さんは今、かなり緊張しています。と言つのも、私がこの原稿を渡したのは今日のお昼。なので、準備があまりできていません。

**見瀬**…僕のあだ名はぼんちゃん。59才です。大木凡人に似ているので、メンバーが命名してくれました。統合失調症歴43年。大の阪神ファンです。出身地は、天然鰻やジビエ料理、日本ミツバチなどで有名

な場所です。

**横矢**…出身地は田辺市よりもっと南。どこなのか、ぜひ今のヒントから検索してみてください。阪神ファンはいつからですか？

**見瀬**…小学3年生からです。阪神の好きなのところは、勝つてほしいのになかなか勝てないところ。好きな選手は、昔は掛布。今は鳥谷です。金本監督も好きでした。新監督には多少の不安もあります。が、期待もあります。

**横矢**…では、ぼんちゃんのヒストリーをお話していきたいと思います。昭和50年に発症されたそうですが、どういった症状がありましたか？

**見瀬**…高校に入った当初、不

良に絡まれて、恐怖感から1年後に幻聴が出てきました。最初は幻聴とわからず、人の声だと思っていました。高校ではレスリング部に入りました。気が小さい自分を変えたという思いがありました。多少は変わったかなあと思うのですが、今でも気が小さいのは変わりません。

**横矢**…支援者から見ると、踏ん張りがきく人だなあと感じています。平成9年にやおき福祉会の生活訓練施設(当時)に2年間入所されました。ここに来たきっかけは？

**見瀬**…親が亡くなった後、自立への不安がありました。親戚や兄弟に頼るのではなく、自分自身を変えていかないと

…という思いで、親元を離れて入所を決めました。

**横矢**…同時に、やおき工房の授産施設にも通いました。今で言う就労移行や就労継続B型施設になります。ここではどんなことをしていましたか？

**見瀬**…箱折や製本など、簡単な作業をしていました。

**横矢**…その頃、新年会の出し物で女装をしてくれたり、法人全体の自助グループの初代会長を務めるなど、活躍して

くれました。NHKのテレビに出演したこともありました。そうしながら就職を目指し、平成11年にはある企業に実習に行きました。

**見瀬**…肉や野菜の品出しや仕分け作業をしたのですが、幻聴が出て仕事がつきませんでした。「お前はこんな仕事に向いていない。辞めろ。死ぬ」など、否定的な幻聴が聞こえました。しかし、それが幻聴だということは、自分でもわかっていました。

## 42才で初就職 仕事の達成感を 心の安定に

**横矢**…その後の平成13年には42才にして人生初の就職を果たしました。

**見瀬**…カートリッジの分解や廃棄作業などを手がける会社でした。手取り足取り教えてもらって、なんとか仕事をすることができました。ジョブコーチの方にも付いてもらいましたし、会社の課長さんがとても良い方でした。しかし、担当の上司が変わり、退職に至りました。

**横矢**…同じようなことを職場で経験された方もおられるか

と思うのですが、直属の上司が退職したり、変わったたりしたために、当事者への理解が得られなくなることがあります。私も職場に向いて環境調整を行ったのですが、どうしても理解を得ることができず、「退職しよう」という決断をしました。ここでは3年間働いたのですが、退職後は別の業種で再就職を果たしました。

**見瀬**…製材所の仕事に就きました。給料はいいけれど、大変な仕事でした。生活面に影響が出てきて、最終的には仕事中にケガをしてしまいました。それで退職に至りました。

**横矢**…従業員の方の言葉はきついで、人間味に溢れた方たちでした。彼はそれを感じることができていたので、生活面がうまくいかなくなりまして、ここでは5年頑張りました。ケガをしなければ、続いていたのではないかと思います。

**見瀬**…もうちょっと続いていたと思います。

**横矢**…そして平成22年に再び就職して8年間働きました。

**見瀬**…病院のカートと清掃の仕事です。神経を使う仕事で







した。夜も眠れないくらい辛かったです。  
**横矢**：見瀬くんにとって、「働く」とはどういうことですか？







**見瀬**：健康のためであり、収入を得たいと思っています。仕事をしなかったら不安になるけど、頑張りすぎたら疲れる。だけど、仕事で得られる達成感は心の安定につながります。心が安定し、充実した人生を送りたいというのが、僕の目標です。  
**横矢**：見瀬くんは今、就職に向けての訓練中です。彼の気持ちを大切に、スタッフも支援を続けていきたいと思っています。今日はありがとうございました。

## 見瀬さん発表資料

ぼんちゃんHistory ~なぜ、働き続けるに至っているか~

-  M.M 氏 (58才)
-  あだ名は『ぼんちゃん』(誰が名付け親?)
-  統合失調症
-  天の阪神ファン!! 年1回は甲子園に行っています~  
本当はもっと行きたいけど、和歌山県からだと遠~い(T\_T)/~~~~
-  阪神の良い所は?
-  今年の阪神を振り返って?

-  なぜ、やよき福祉会を利用するようになったのか?
-  やよき福祉会ってどんなところ?
-  初めての給料は何に使った?
-  働くって?



# シンポジウム

司会進行：林 弥生さん



## アドバイスを素直に受け取り成長につなげる

**林**..登壇者の皆様、お疲れ様です。話を終えて、いかがでしたか？

**見瀬**..ホツとしました。

**谷口**..登壇する前よりも、この場の雰囲気馴染んできたように思います。

**田淵**..まだ緊張しています。

**中津**..改めて職場の先輩に「ありがとう」と伝えたい気持ちになりました。

**林**..では会場の皆様にお聞きします。今日ここに来るのが乗り気じゃなかったけど、4名の発表を聴いて「来て良かった」と思う方は手を挙げて下さい。

(大勢が挙手)

**谷口**..ここで発表して良かったです。

**林**..他の方の発表を聴いて「共感できるなあ」とか「もつと聞いてみたい」と思った部分はありますか？

**田淵**..谷口さんの発表の中で、「なぜ相手が自分のそう言ってくれたのか、意図を考えることが大事」という部分に共感しました。

**谷口**..ポジティブに捉えられず落ち込む時もあるのですが、最近は落ち込む前よりも良い状態に持っていけるよう取り組んでいます。

**林**..中津さんだったら、相手は自分に何か言ってくれた時、どう捉えますか？

**中津**..私はまだ心が未熟なので、「あんた頑固だねえ」と言われたことがあります。

そう言われたことで、「私は素直に受け入れられないんだ」と、新しい自分の一面を知ることができました。

**谷口**..そうなんです。なぜうまくいかないのか？ということさえ、自分では気付くことが

できません。だから他の人からのアドバイスを考えながら受け取ることは、本当に大事だと感じています。

**林**..田淵さんはいかがアドバイスをされた時、どう捉えていますか？

**田淵**..自分にそんなことを言ってくれるなんて、とても有難いなあと思います。「ありがとうございます」と言います。

**谷口**..すごい！

**林**..私も何か指摘された時、「ありがとうございます」と言えるかなあと考えていました。見瀬さんは上司や同僚の方から、注意や指摘を受けた時、どう捉えますか？

**見瀬**..やっぱり素直に受け取ります。反省することは反省し、自分の力になるよう前向きに捉えます。

## 外にも

信頼できる人がいると

この場で伝えたい

**林**..では、会場から頂いた質問を始めていきたいと思えます。では一つ目。「語り部をす



ることによって、障害名をオープンにすることに抵抗はありませんか？

**谷口**..最初は抵抗がありました。私は診察を受けて障害名がわかったのが約4年前。障害を受け入れることがなかなかできませんでした。クロー

ズドで数年間働いていたこともあったのですが、うまくいきませんでした。その後はオープンで就労しました。先ほど

話した「アドバイスを素直に受け入れる」という点にも通じるのですが、障害を受け入れるという意味でも、オープンにすることにしました。

**中津**..私は友達にも障害をオープンにしています。「そろそろ薬を飲む時間や」と言ってくれたりもします。信用で

きる人に知ってもらおうことで、

ちよつとずつ自信が付いてきました。家の中でしか生活できなかつた自分が外に出て、

こうして働き続けることができている。外にも信頼できる人がいるんだよと伝えたいです。

**田淵**..私は名前まですべて公開することに抵抗があり、資料にはイニシャルの表記で掲載されていると思います。だけれどこの場にきて下さっている方は、精神障害のことを少しでも知りたいと思つて来ておられるのだと思ひ、名前まで公開することを決めました。

**林**..支援者の方にお伺いします。今日、発表して頂く語り部の方を、どのようにして選びましたか？

**横矢**..見瀬さんをお願いした理由は、統合失調症歴が長いこと。また、働

き始めた年齢も遅かつたことが決め手になりました。

将来をしっかりと見据えて人生を考えておられる方だからこそ、伝えられることがあるの

ではないかと考えました。

**見瀬**..依頼を受けた時は軽い気持ちでお返事をしたのですが、僕は健康者としては働けない、障害当事者としてしか働けない人間です。だからこそ、この場に立てたのかなと思ひます。

**人によって人は磨かれる**  
**人と関わる勇気を持つ**

**林**..では、次の質問です。「くじけそうになつた時、何を支えに頑張つていますか？」

**谷口**..調子の上がつている時期もあれば、下がっている時期もあります。そのことを念頭に置いて、調子が悪い時は最低限のことだけをして、無理をしない。また上がっていくためのエネルギーを貯める期間なんだな、と考えるようにしています。

**中津**..私はおじいちゃん子だったので、仕事を始めた時におじいちゃんが私の手を握つて「仕事人の手になつたなあ」と言つて下さつてくれたんです。それがすつこく

嬉しくて、その言葉が忘れられませんか。もうおじいちゃん

は死んでしまったのですが、「もう仕事を辞めようかな」と疲れ切つてしまつた日には、おじいちゃんの手を温かさを思い出して、ゆつくり眠ります。

**田淵**..私はどうしても正社員になりたいという思いがあります。何が何でもなりたいため、その目標を叶えるまではくじけません。

**林**..一緒に働いている方たちは、田淵さんのその思いを知つておられますか？

**田淵**..はつきりとは伝えたいところはないんですが、「定年後も働き続ける」「エルダースタッフ」になつて、70才までここで働き続けたい」と言つています。

**見瀬**..僕は親の姿を見て、ちよつとでも役に立てたら・・・という気持ちで頑張ります。

**林**..皆さんのお話を伺うと、人との関わりの中で支えられているんだな、と実感します。一方で、私は中津さんの支援をしていて、人との関わりの中で傷ついていく姿も見てい

ます。皮肉だなあと思ひます。皆さんは「人との関わり」について、どう感じておられますか？

**谷口**..私も何回も人によって傷ついたり、励まされた経験があります。人つて、人によって磨かれていく。だから、人と関わる勇気を持つことを大事にしています。覚悟を決めてやっています。

**田淵**..私の先輩に、仕事の仕方方を丁寧な教えてくれたり、怪我した時には手当てして下さる親切な方がおられます。だけれど長い付き合いの中で、その方の嫌な面も見えてきました。冗談のつもりで言つてい

ことに、すぐく傷ついたりします。本人はそういうつもりはないのですが・・・。

**林**..関係が近くなるからこそ、傷つくことも出てくる。中津さんも同じような経験がありますよ。

**中津**..はい。いい人が悪い人かは、その時によって変わっちゃうと思うんです。その日によつても変わっちゃう。でもそれって、自分も一緒。自分が言つた言葉も、相手にちや



夕ボロの状態でした。異業種でやり直せば、マシンになるかな？という思いがありました。

**林**..次は田淵さんへの質問です。「一度目の仕事を退職されて、【JSN】

んと伝わればいいけど、ちゃんと伝わらない時もある。もしかしたら、自分がその人を傷つけてしまったかもしれない・・・そう思っただけ落ち込む時もあります。

に再入所されています。再入所までの間はどのように過ごしていましたか？」

事を持ってきてくれていたので、それすら気付いていませんでした。それを知ってから、「私は恵まれているんだなあ、恩返ししないといけないなあ」と思いました。だからこの場でも、「泣いたりせずにはちゃんと発表しないといけない」と思いました。

## ゆっくりゆっくりでいい人と比べなくていい

**田淵**..1ヶ月間だったのですが、以前に通っていた【JSN 茨木】の訓練のお手伝いをしていました。

**林**..気が付いたきっかけは、先輩が中津さんの職場に実習に来たんです。

**林**..次の質問は谷口さんに対して頂いています。「介護職の経験がありながら、別の職種を選んだ理由は？」とのこと

**中津**..昨日の話なのですが、

頑固な自分が出て謝れなかった。かつこい自分ではなく、

です。

仕事の中に「ゆっくりさんですみません!!」と言ったから、周りの人たちが見開いて「えっ!？」とすごく驚いていました。皆が私をこなせるだけの量の仕

た。かっこいい自分ではなく、頑固な自分が出て謝れなかった。かつこい自分ではなく、

**谷口**..当時、この仕事ではもうやっていけない・・・というところまで追い込まれていました。「向いていないんじゃないか」とも言われ、心がズ

ちが目を見開いて「えっ!？」とすごく驚いていました。皆が私をこなせるだけの量の仕

た。かっこいい自分ではなく、頑固な自分が出て謝れなかった。かつこい自分ではなく、



最悪な自分を見られてしまったんです。

**林**..そこからはマグマに突っ込んでいき、昨日まで落ち込んでいました。見瀬さんは、そんな経験はありませんか？

**見瀬**..僕もあまりうまくいった経験が少なく、屈辱を感じることも多いです。だけど、ゆっくりゆっくりでいいと思います。パニックよりマシだと思いますよ。

**中津**..ありがとうございます。

**田淵**..私も後から入った健常者の先輩に追い抜かれました。しかし、私の方が長く勤めているので、対応の仕方などを聞かれることがあります。それは嬉しいです。

## 支援者を

信頼しているから

ぶつかり合うこともできる

**林**..支援者自身もつまづくことがあり、本人さんと泥仕合みたいになることもあります。(笑)

**中津**..一度、雪の日に家の前に林さんの車が止まっていて、

「中津さん、行くよ!」と言われたことがあります。入所したばかりの頃だったの、なごみは雪の日でも連行していくんだ・・・と驚いてしまいました。

**林**..中津さんは「名前に偽りありだ! なごみなのに、和んでない!」って怒り出したこともありましたよね(笑)。支援者も支援の仕方でも悩むことがあります。見瀬さんにお伺いしたいのですが、北山さんや横矢さんというベテランの支援者の方から支援を受けてこられました。支援者とぶつかった経験などはありませんか？

**見瀬**..なかったです。間違った支援を受けたと感じたことはありません。

**林**..さすが、やおき福祉会! 支援者である横矢さんと清水さんにもお話を伺ってみましょう。

**横矢**..見瀬さんはとても素直な方。こちらの指示に必ず従ってくれます。59才にして転職を目指し、頑張っているという気持ちこそうさせているのだと思います。

**清水**.. 僕も今までに二度、見瀬さんの就職をコーディネーターしましたが、言い合いになったことなどは一度もありません。今回、横矢が見瀬さんを語り部として指名した理由も、そこにあると思います。うちの支援の評判をどんどん上げていくためという(笑)。

**林**.. 谷口さんは支援者とぶつかった経験はありませんか？

**谷口**.. 今まではありませんが、今後も絶対には限りません。

**林**.. 支援者のお二人はどうですか？

**木村**.. 僕はないです。中井さんはどうですか？

**中井**.. 例えば眉毛のことを伝えた時も、「どう伝えたら良いのかな？ 怒らせてしまうんじゃないか？」と伝え方に悩んだことはあります。でも結果的にうまく伝わって、良かったなと思います。

**林**.. 田淵さんはどうですか？

**田淵**.. 私は1社目に就労した時に、



支援者の方と意見の食い違いがあったのですが、当時は私の状態が良くなって、言い合いのことがほとんど言えませんでした。それで納得感がないまま働き始めたので、今の仕事に就くまでは嫌な感じが残っていました。

**林**.. その気持ちはどこかのタイミングで支援者の方に伝えましたか？

**田淵**.. はい。1社目の退職後に気持ちを伝えました。

**林**.. 支援者の茂木さんは、田淵さんとのように話し合われましたか？

**茂木**.. 田淵さんとは電話で話し合う機会が多かったです。1社目で働いておられる時も、「しんどい」ということを聞いていましたし、働き続ける必要性についても何度も話し合いました。

**林**.. 皆さんのお話を聞いてみると、私と中津さんはよく泥仕合をしているなと感じます(笑)。

**中津**.. はい。でも、泥仕合ができるのは私が林さんのことを信頼しているからだと思えます。何でも言葉に出して言えるし、私のことを受け入れてもらっているなと感じます。ドアをパタンと閉めて部屋に閉じこめれば、「なごみ」もないし、先輩もない空間に戻るだけです。林さんがいるお陰で、世界がすごく広くなります。一度林さんが体調を崩した時には、私も体調を崩してしまいました。

**林**.. スタッフから連絡があり、「中津さんが『林さんが死ぬかもしれない』と心配しています」と言われました。私は「勝手に人を殺すな」と伝えました(笑)。

**中津**.. 林さんはいつも、私のせいで無理をしているんじゃないかと心配しました。

**林**.. 私も気を付けないといけないな、と痛感しました。ではそろそろ時間も迫ってきた



終了後の打ち上げにて。登壇者の皆様も交え、JSNスタッフも集合してパシャリ!みんな良い笑顔です♪

ので、終わりたいと思います。皆さんから最後に一言ずつ、感想をお願いします。

**見瀬**.. 今日はとても緊張しましたが、中身のある会だったと思います。ありがとうございました。

**中津**.. 私は二度と林さんが体調不良にならないよう、頑張りたいと思います。

**谷口**.. 私は今日、語り部として登壇するのが初めてで、いきなりの大舞台で緊張したのですが、自分の納得のいく形で発表ができたかな?と思います。ありがとうございました。

**田淵**.. 私も緊張しましたが、無事に終わってホッとしていました。今日はありがとうございました。

