

平成30年度 障害者就労・職場定着支援推進会議研修会

働く人の リカバリーシンポジウムin三次

報告書



と き 平成30年6月9日(土) 13:30~16:30

ところ 三次市福祉保健センター 「ふれあいホール」

主 催 備北圏域障害者就労・職場定着支援推進会議

プログラム

開会あいさつ

備北障害者就業・生活支援センター センター長 谷口 光治 **13:30**

第一部 講演 「私のリカバリーストーリー」

演 者 WRAPファシリテーター 増川ねてる氏 **13:35**

----- 休 憩 -----

第二部 シンポジウム 「リカバリーと“働くこと”」

コーディネーター 増川ねてる氏 **14:35**

シンポジスト 富井 英三氏

シンポジスト 尾畑矩美子氏

シンポジスト 世良 幸洋氏

----- 休 憩 -----

第三部 WRAPの紹介 「元気に役立つ道具箱（仕事編）」 **15:45**

フロアー発言

閉会の挨拶

三次病院地域生活支援部長「ピオWRAPみよし」 大坪 将志氏 **16:25**

終 了

シンポジウム

=働く人のリカバリー-IN三次=



なお、本日の手話通訳は、茶木原さん、新家さんです。要約筆記は、三次市要約筆記サークル「うかい」の皆さんです。どうぞよろしくお願いいたします。

それでは、開催にあたりまして、初めに主催者である備北障害者就業・生活支援センターの谷口センター長よりご挨拶致します。

伊木さん



それでは定刻になりましたので「働くひとのリカバリーシンポジウム」を開催します。本日の司会は三次病院地域生活支援部、並びに「ピオWRAPみよし」の伊木が務めます。よろしくお願いいたします。

ハローワークにおける障害者の就職状況

	平成18年度	平成28年度
・身体障害者	57.9%	28.9%
・知的障害	26.0%	21.8%
・精神障害者	15.3%	44.4%
・その他	0.7%	4.9%
・全数	43,987件	93,229件

谷口 皆さんこんにちは。備北障害者就業・生活支援センターの谷口と申します。今日は東京から「ねてる」さん、シンポジストの皆さん、滋賀県、淡路島、浜田市など他県からも県内からも沢山来ていただいて、88名の方の参加になりました。ありがとうございます。



今日はそういうことでいろんなところからお出でになっていますので、最初に少し三次の宣伝、観光紹介をしようかと思えます。ここにある赤い丸が三次・庄原エリアです。私たちはこのエリアで就業生活支援センターの活動をしています。三次といえば巴（ともえ）橋。三つ巴の川の上にかかっている赤い橋です。6月1日からは鵜飼が始まっております。近年ではカワ鵜とか鷺とか多くなって、アユがなかなか少ないんですが、沢山の人が観光に来られています。

左上は奥田元宋・小由女美術館で、右側がアララギ派の詩人の中村憲吉の生家です。その下が常清の滝、隣が霧の海、雲海です。尾関山公園の桜です。このお寺は法源寺といって浅野内匠頭の妻垂久里姫の菩提寺で、枝垂桜は「大石手植えの桜」といわれています。これは、庄原市にあります備北国定公園、比婆山連邦、水のきれいな三次庄原は酒蔵が多くいろんな酒を味わえます。

さて、観光案内はこのくらいにして、皆さんご存知だと思うのですが、平成30年、今年の4月から精神障害者の雇用義務化が始まりました。それと同時に雇用率が2.2%に引き上がり、33年までには2.3%になるといわれています。

それでこれはグラフだったのですが数字にしています。この10年間の変化です。平成18

年度から平成28年度まで障害者の就職はどうだったのかという数字です。全体で4万3千件から9万3千件で、精神障害者の雇用は15%から44%と3倍の伸び率です。その他難病の方とか3障害以外の人で何らかの障害のある方ですね。この方たちもかなり飛躍的に伸びております。

就職件数が伸びているわけ

- 法整備
- 地域社会の理解・企業の理解
- 一歩踏み出した当事者の皆さんの力**
- 「私も働きたい」「働きたいけど不安だ」「働いてみよう」…「できるかも！」
- =今日のテーマ「働く人のリカバリー」=

地域社会の理解、企業の理解、制度の整備もありますが、やはり一番大事なのは、書いていますようにそれぞれの皆さんが一歩踏み出されたことだろうと思います。

私も働きたい、やってみようか、と働く人が増えてきて、仲間も増えて自信がついてきた。今日のテーマ「働く人のリカバリー」ですね。ただ、2000年に出た「社会的な援護を要する人々に対する社会福祉のあり方に関する検討会報告」以降はさらに生活課題が非常に深刻化してきています。そういう中で障害者が少しずつ働くことを広げている、これは大変な努力だと思っています。そういった多様な人々が多様な生き方をすることができる社会、誰もがいつでもリカバリーできる、そういった社会が今日私たち共通の課題にできるのではないかと思います。

今日は4時半までなので、それほど時間もないですが、シアター形式の席で参加していただいて有意義なシンポになればいいと思っています。本日はよろしく申し上げます。

伊木さん



それでは最初のプログラムの講演に入ります。演者は増川ねてるさんです。ねてるさんのプロフィールを簡単にご紹介します。ねてるさんは、2007年よりWRAP活動を始められ、ラップの普及のため全国各地を駆け巡っておられます。熱い情熱と柔軟な思考は医療、福祉にとどまらず、多方面で活躍されています。誰でもどこからでもリカバリーできる世の中を!と講演活動も行っておられます。それではねてるさんよろしくをお願いします。

第一部 = 講演 = 演者 増川ねてるさん



ありがとうございます! (大きな拍手の中登壇)
皆さん改めましてこんにちは!
増川ねてると言います。熱い情熱と柔軟な思考ですか・・・ありがとうございます。隣でそんなに言われると恥ずかしいものだなあという気持ちと、今日シナリオを見させてもらって、シナリオの中でそう書いてあるとすごい励みになるなあ、すごうれしかったのですが、照れるなあという気持ちで一気に緊張感が高まってきています。

皆さんこれから僕の1時間は(2時)25分までなんですけど、どうかよろしくをお願いします。電気をつけられますか?電気をつけて

ください。スクリーンを使いたいんですけども、ひとまずはお話ししましょう。というのは、皆さんとは初めてですが、僕には深刻な障害がありまして、それは何かというと、すぐ眠くなったり、変な夢を見たりするのが高校のころからありました。睡眠は今機械で調整しようとしていて、以前はそれを薬で調整していたんですけども、今は機械で調整できそうだと思います。やってみているところです。で、暗いとどうしても眠くなってしまいますので、点けますが、この会場の中にはもしかしたらずっと座っているのが大変だという人がいるかもしれないです。僕と同じように、何かあると眠気がやってくるという人もあるかもしれないです。その方に関しては、自分が過ごしやすいように自由に過ごしてもらった方がいいかなと思っています。僕がよくやっているのは、ポケットの中にはけっこう飴を入れて、今一番いいのは「VC3000のど飴」というのがあって、ものすごくいいですよ。今仕事をしているんですけども、会社の会議中も何かあったらこれを舐めたりするんです。だから仕事に行く前にコンビニでこれを一本買っていくようにしてるんですが、もしかしたらこの中にはそんな皆さん独自の方法を持っている人がいるかもしれないなという気がします。ということで、皆さん飲み物を飲みながらでもいいでしょうし、ちょっと何か飴舐めながらとか、自分が過ごしやすいように過ごしてもらえればいなあと思います。

で、この働く人のリカバリーシンポジウムということなんですが、鍵としては自分の方法を見つけることじゃないかなとそういうふうに思っています。この後のシンポジウムのときも紹介しようと思っていたんですけども、以前僕が社会復帰しようと思っていた時に役に立

っていたのはこの薬でした。リスバダールという薬があって、それは液体だったのですが、これがある時期僕には役に立っていた。なんでこれが役に立っていたかという、どうしても頭がすごく混乱することがあって、しかもその混乱がひどくなると、自分なんてどうにでもなれと思ってしまう。今ひとり暮らしでアパートの7階に住んでいるんですけど、不安がひどくなるとそこから飛び降りたくなったりとか、あと刃物を持ち出したいとそういうこともあったので、それを止めるために僕にはこれが必要だった。

それから少しずつ働こうって思い始めてから、僕に必要だったのは障害者手帳でした。働こうって思ってインターネットで調べたら、僕が働きたかった会社が、障害者雇用をやっていたんですよ。それだったら僕も申し込めると思って、32歳か3歳くらいだったと思うのですけれども、電話してみました。そしたら、障害者雇用で申し込むには障害者手帳が必要ですよって言われて。当時の僕は手帳はなかったのですけれども、その会社で働きたくて主治医にお願いして、手帳を申請して取った手帳です。で今はどうしたかという、障害者手帳を、この手帳はですね有効期限が平成30年の7月31日までなんですけども、次はこの手帳を僕は返そうかなと思っていて、更新をしない決断をしてみた所です。まだまだ不安なんですけども、そのように決めました。その少し前に薬を飲むのを止めてみました。で僕を救ってくれたのは、本当に頭が混乱してどうにもならなくなった時に、薬によって命が繋がったというふうな思い出があります。それで社会に戻りたいと思ったときに、手帳をとって仕事を探した時期がありました。今は薬を1回手放し、手帳を今度は手放

してみる、ということ考えたんですけども。で、その結果今はどんなことを感じているかという、すごい懐かしい気持ちがやってきています。ただ不安もやっぱりあります。

なんで手帳を返そうかと思ったのか?その前に生活保護を抜けたというのが1回あったのですけど。なんで生活保護を抜けようと思ったのかですが、この後シンプで世良さんともその話になるかと思いますが、僕はもう一回普通の体で社会生活してみたかった。でも症状はなくなるんですよ。まあその苦しさはあるんですけども、もう1回やってみようと思っています。

なんでそういうふうにしたのか。僕には友達ができたからというのがひどく大きくて、それまではさっき言ったみたいに、僕は眠気がひどく強かったり、変な夢をすぐ見ちゃったりして。この間もあったこととしては、先月イタリアに行ってきました。そこで講演を聞いたり自分もスピーチをしたりしてきたんですけども、ある講演会で、自分は椅子に座りながらイタリアで講演を聞いているんですよ。そうすると照明が落ちて暗くなってくるんですよ。そうしたら点けたくて点けたくてしようがないんですよ。それで、突然立ち上がってその会場のスイッチをパチと入れてすごく明るくした。と思ったらそれは夢だったんですけど。話を聞いているとイタリアは結構チーズも有名で、目の前にチーズを摺る金具…なんでしたっけ?<会場から「摺り金」の声>そうその摺り鉦が突然見えてきてチーズをベッドから出してきて摺っているんですよ。と思っていたんですけど、それも夢だったので良かったのですけど……。

そんなふうにして、現実にも夢が混じりこむというのが高校生のころから続いています。そ

んなことが高校の時から始まったので、成績が一気に落ちてしまって、何がショックだったかという、それまでできていたことができなくなってしまったことが僕にとってはすごいショックなことでした。それはすごい悔しいことだったので、じゃあどうしたかという、とにかく頑張ろうとしました。高校生だから授業があるじゃないですか。で授業が始まって先生が何か話をしている。それが僕にはすべて夢になっていくんですよ。それまでは授業をちゃんと受けていられたし、教科書を読めばそれが頭に入ってきて、勉強することができていた。それが突然できなくなってしまったので、どうしたかという、とにかく頑張るしかなくて、ひたすら試験前になったら一夜漬けでも何が何でもいいからとにかく全部覚えよう、全部覚えようとしていました。出身は新潟県なんですけど、結構豪雪地帯で冬だったら窓を開けばなしにして、とにかく寒ければ起きていられるだろうと思って、とにかく頑張るんだとやっていた。

今僕は年齢が45歳、今度なるんですけど。当時アニメで・・・皆さんわかるかなあ？「ダッシュ勝平」っていうアニメが流行っていて、ダッシュ勝平って知っています？バスケットボールの話なんだけれども、頑張れば頑張れるというところがあって。ダッシュ勝平は、違うかな？巨人の星かな？いやダッシュ勝平だ。この話しばかりだ。机の前に鉛筆がなんかさしといて、前のめりして鉛筆が刺さらないようにストレッチする、そんなのなんか真似しようと思ったりとか、とにかく思考が極端な方に極端な方に気を配っていくようになったんです。

なんで極端な方に向かっていったかっていうと、そこまでしないと眠気に勝てないと思っていたから、そこまでしないと変な夢を見ち

やうから。僕には時間がない、人より使える時間がないから人より頑張らなければいけないと思っていて、極端なことでも何でもしても元の自分に戻りたいというのが僕にとってすごい大きな気持ちでした。

で20歳の時にこういうふうを考えてしまうことや、変な夢を見てしまうということが病気が理由だとわかりました。病気だとわかったときは、ものすごい僕は救われた感じがしています。なんで救われたかという、病気だったら直してくれる人がいるんだと思えたから主治医もついたし、これで何とかかなと思ったんですけども、しばらくしてショックなことがありました。それは何かという、現代医学では治せないかもしれない、と言われたことがすごくショックでした。それまで僕の中での病気のイメージって、どんなに長くても風邪だったら1週間か2週間くらいで直っていたし、TVとかでいろんな病気があるのを知っていたけれども、1年か2年で治ると思っていたんです。それがいつ治るのかわからないと言われたのがすごいショックでした。

ただ、今はいい薬があると言われたんです。それで症状が改善すると言われたのですごい救いだっただけです。だから薬を試すようになりました。そして、でも薬がきかないと思い始めたこともあって、そんな時は病院に行っても意味がないなあって、病院にいかなくなった時期もあります。でもまた病院に行き始めたら今度は薬がピタッとあったので、これで何とでもなると思ったんですよ。で何をしたかという、また極端な方に思考がいつちゃっているし、人より人生の遅れをとった感じがあったんで、実は焦っていました。それが27歳くらいのときです。

薬がピタッとあった。これで人生を取り戻

そう思った僕は、薬物を乱用するようになっていました。30歳くらいの時に、医師からはもうこれ以上薬は限界だから薬は控えてください、治療することができませんと言われて今度は薬が使えなくなった時期がやってきました。30歳のころです。それでどうしたかという、とにかく福祉サービスに救いを求めたてそんな生活をしていました。というのが30代のころです。

働くことなんですけれども、今はこんなこと

私のリハビリ体験

◆ 体験談 ① 2018年現在のわたし

NPO法人東京ソテリア ピアサポーター
WRAPファシリテーター (フリーランス)
(東京都立松沢病院 / 埼玉県立精神医療センター など)
NPO法人コンポ、理事
NPO法人精神科作業療法協会、理事

をして生活をしています。

まずはNPO法人東京ソテリアという東京都江戸川区にあるグループホームと、地域活動支援センターっていうのと、就労継続A型というところの事業をやっているところです。今僕は相談支援専門員というのをやっています。そして第3部で取り扱うことになるWRAPファシリテーターというのを埼玉県の病院でやっています。あと後ろの方にNPO法人コンポ、<伊木さん冊子を掲げる>アアあちら、あの冊子ですね。あの冊子を作っているNPO法人にちょっと関わったりしています。

で働くことということで、皆さんとやり取りをしながらこれから進めていきたいなと思うのですが、少し想像してみてください。じゃ明かりを少し減らして暗くしてもらえませ

か? ありがとうございます。

はい!3つの質問を用意してみたんですけど皆さんも想像してみてください。まずですね、あなたにとって大切なものは何ですか?これから働くっていうことについてみんなで考えて

当事者の気持ち

1) 3つの質問

想像してみてください

みたいと思うのですが、

まずは皆さんが大切にしていること、あるいは大切なもの、少し思い浮かべてみてください。友達かもしれないし、仕事かもしれないし、あるいは自分の健康かもしれないし、夢とか希望かもしれない。家族かも。ちょっと想像してみてください。

自分の体に対して

自分の心に対して

**もし、それがわからなくなったら、
どうしますか?**

自分に対して

社会に対して

他人に対して

歴史に対して

家族に対して

政治に対して

友達に対して

経済に対して

じゃあ次の質問にいきますね。

もし、今思い浮かべたものを忘れてしまったら、あるいは、自分が大切なものがなんだかわからなくなったら、どうしますか?今思い浮かべた大事なものを、それを見失ってしまったら?

あるいは人生の途中でそれを失くしてしまうこともあるかもしれない。どんな気持ちになりますか?いろいろな思いになってきました。

人生って……。僕は新潟県小地谷市というところに生まれ育ったのですが、実家は和菓子屋をやっている、僕は和菓子屋の跡取り息子として生まれてきました。なので働くことと言うと、家を継ぐことが自分の生まれてきた意味だと思っていたから、まさか自分の店が、家がなくなるなんて思ってもみなかったのですよ。お金の心配を子供のころはしたことがなかった。家にはお客さん来てくれるし、近所の小学校とか中学から卒業式とか終業式の大福の注文とかがあったりしていたのです。まさか家が潰れるというか、無くなるなんて思ってもいなくて、僕はそこを継ぐんだと思っていたから、将来にわたってお金の心配はしなくていいと思っていたんですけども、時代はそれを許さなかったです。近所は、田舎の村の方だったので、だんだん村の人はみんな町へ働きに行くようになりますよ。そうすると買い物も町のスーパーですて、また村に帰ってくるんで、誰もそこで買い物をする人はそもそもいなくなりました。どんだんどんだん家(うち)はお金が無くなっていく。

その中でどうしたかという、父親がアルバイトに行くというふうには小学校のころになりました。アルバイトだけでは食べていけないので新潟県内にある大きなお菓子屋のケーキ屋さんのチェーン店を父親が支店長としてやるようになりました。そしたらそれまでずーと家族でご飯を食べていたんですけど、町の方に店を出したので、父や母が帰ってくるのは皆がご飯を食べ終わった後。だから家族で食事をするということはどうもなくなってい

った。まさかそんな変化があるとは思っていませんでした。

そして僕自身も小学校のときは成績がまあまあ良かったんですが、でもさっきいったように、高校のときに病気を発病してからは教科書が読めなくなったし、テストのときも眠くて眠くてしょうがないし、問題を読むことができなかったので、どんどん成績が落ちていくということがありました。

そんなふうにして、自分が当たり前だと思っていたものが無くなってしまった。あるいは、東京に出て行って薬を使い始めて、薬を使えばなんとかなると思っていたのが、主治医もあなたは薬を使いすぎだからこれ以上無理です、なんて言われるとは思っていませんでした。ようやくこの薬がよく効くんだと、増やせばいいんだとわかったころだったので非常にショックでした。



そしてここからは皆さんまた考えてもらいたいのですが、大事なものをなくしてしまったら、あるいはそれを見失ってしまったら、自分に対してはどんな思いが出てきますか?僕におきたことは、こんな身体に生まれなければよかったというのがすごく浮かびました。そして、他人に対してはうらやましくてしょうがなかったです。周りの人がすごく輝いていました。で友達が結婚したよとか、友達が昇進したよというのを聞くとうらやましくてしょう

がなく、そしてそれができなくなってしまう自分には、もうこんな自分は嫌だという気持ちですごくなくなっていました。なので家族に対してもつらく当たることがすごく多かったです。

自分は今千葉県の市川市というところにアパートを借りているんですけども、千葉県から新潟県に電話をして、もう苦しくてしょうがないということを母親に訴え続けることをやっていました。そして今すごく後悔しているのは、とても後悔していることがあって、それは何かと言うと、電話で母親に向かってなんでこんな体に産んだのかって言ってしまっていたんですよ。それが今でもすごい後悔していることです。自分は今仕事をしているからそんなこと母親に言うつもりはないのだけれども、でも言われた側からすると、それはたぶん消えないものになっているように思います。そして、それを近くで見ていた兄弟は、4人いるんですけど、妹にはさらにきつく当たっていてどんなふうにしてリカバリーしていいのかわからないです。自分はその時家族に対してそんな思いになってしまいました。

そして友達に対しては、僕は分かってもらえないって思いが強すぎて、関わりをどんどん遠ざけるようになりました。すごく心配してくれた友達も市川の方にはいるんですけど、その人が電話してきて、ご飯持っていこうかと言ってはくれるんだけど、会えないと思っていたので、玄関の前に置いておいてと言ったこともありました。

社会とか歴史に対して裾野がどんどん広がっていった。なんでこんな社会なのか、当時僕は生活保護を受けていたんですけども、北九州で生活保護のいろいろ問題があった時、北九州でもそうだし、僕の住んでい

るところもそうだし、なんでこんな社会なんだという思いがあったり、歴史に対しても今生まれなければよかったな、とそんな思いになっていきました。あとは政治とか経済とかに対してもいろんな思いになりました。

僕が本当に一番苦しかったころは、ライブドアでホリエモンがすごく活躍していたころでした。そんな時代だったんですけども、なんでこんな社会なのかそんな思いがどんどん出てきていました。自分の心に対して、自分の体に対していろんな思いが出ていきました。やっぱりさっきも言ったんですけど、自分の中に強く起きたこととしては、なんでこんな体に生まれてしまったんだろう？というのがずっとなんか、なんと言ったろう、なんでこんな体なんだろうというのが強い思いとして自分の中にわだかまっています。

ここまで皆さんにも問いかけたのは、最初の質問はあなたにとって大切なものは何ですか？という問いかけでした。もう一回皆さん自分の心に聴いてみてください。自分にとって大切なものは何ですか？ちょっと思い浮かべてみてください。それを思い浮かべたらそれがわからなくなったらどうするか？？そう見つけてみてください。そしてもう一つ。

最後の質問です。

これが皆さんに聞いたかったこと、僕が話したいことです。それでは電気をつけてもら

そして…

何処へ、いきますか？？

っていいですか。ありがとうございます。で、これまで30分くらい一人で話をしてしまったのですけれども、皆さんの声を少し聞かせてください。皆さんは最初に想像した自分に

とって大切なもの、それを見失ってしまったら何処へ行きたいと思えますか??どなたでも声を聴かせてくれる人がいたら聴きたいです。はいお願いします。

Aさん こんにちは 私はショックでした。できなかったから。(できなかったんだ?)自分が小さい頃病気になる、夢なんか見たこともない子供だったのです。(うん)それで何処に行きたかったかといったら、仏様のところですよ。

ねてるさん ああなるほどねえ!仏様の国へ帰りたかった。

Aさん 神社に行って役目があるといわれて、随分と嫌だったんですけど、いろんなことがあったけど、自分の人生を自分なりにやり直したいと思っていたんですけど、それまでは怖かったです。

ねてるさん 小学生のころから仏様のところに行きたいと思っていた。

Aさん だから、小ちゃい頃何度も死のうと思って、怖かったからどこかの国へ行きたかった。(拍手)

ねてるさん ありがとうございます。ほかの方はどうですか?もし自分が想像した大事なものを、それを見失ってしまったら。あるいはそれを失くしてしまったら何処へ行こうと思うんだろうか?はいお願いします。

Bさん 女房と百姓、農業なんですけど 今体力的にはダウン寸前な状態です。秋の実りまで考えています。それには家族とかいます。

ねてるさん 田植えを終わらせて秋の実りまでということと、ご家族娘さんがいらっしゃるということですね。ありがとうございます。(拍手)それは励みになるなと思いました。あとお一人くらいお願いします。

Cさん 先生に言ったんですけど、全く助けられなくて。病名が分かったから先生が助けてくれるかなと思って言ったんですけど、助けてもらえなくて、一人で友達とかにも助けてもらいながら、やりました。このままじゃ生活できない。それから少しずつ手が動かなくなって、どうやって治していいかもわからなくて、先生に聞いたら、今のところ直すのは無理で緩和治療しかないといわれた。すぐにその時点でわかったもので、どうやって仕事をしながら、できるのかという道を……。その時は、学校給食の仕事をしてたんですけど、それもできなくなって、それしかできないから辞めざるを得なくなりました。何も普通にできていたことが全くできなくなってから、これからじゃどうやって食えばいいのかわからなくなった。でも周りが助けてくれる友達が聞いてはくれたけど、全く理解がなくて、動いているんだから使えるよって。使えるけど使えない、でも使ったら使えなくなる。使わないと使えない。すごい悪循環で、先生にどこまで使っていていいんですかと聞いても、帰ってくる言葉は、自分で探してください。それをずっと今まで続けてきたんです。で、普通に暮らしたいということが分かったのが最近なんです。



ねてるさん なるほど!

Cさん みんながうらやましかった。

ねてるさん 僕も同じですね。

みんながうらやましいんですけど、出来ないと思わないから、みんなが普通にできることだと思って、うどんとかでも重たいなべ焼きうどんとかでも、セルフの人でも持てるだろうと思うんですね。でも持てないんですね。

ねてるさん そうなんですよ!

Cさん それがわかってもらえない。見た目判断するからそれでその矛盾がいろいろ生じて。元気じゃんといわれる。気持的には元気、元気にしてないと生きていけない。気分だけは元気になろうと、マイナスに思っていたらどんどんしんどくなるから、前に行こうとしてるんだけど、もう夢を持ち続けられないといけないんで、もう夢しか・・・だらけで。あれもやってみたい、これもやってみたいという気力で。最終的にはどこに行きたいか?いろんなところに行きたい。行きたいけどいけないから、一つでもでも一歩ずつ行けたらと思う。今まで全然行けてないから夢はいっぱいあるけど、夢も全然叶えられないので、ひとつずつ夢を叶えていきたい。

ねてるさん すばらしい!ありがとうございます

す。それまでできていたことが、なんだか知らないけどできなくなった。あの絶望感というのは本当に同じだなあと思ったのと、周りがうらやましくてしょうがないというあの感覚は、本当に嫌だなあと思いました。僕、なんだか話を聞いて救われました。ありがとうございます。

人生は大事なものって皆な思っていると思うですよ。でもそれが何らかのことで、自分自身を見失ったり、本当に失くしてしまったり、そんなことが起きるかもしれないです。そんな時にどこに行くか、そして何を



もう一回求めたいか。

僕だったら、どこへ行きますか?に対しては、もともとは詩人になりたいくて、文章を書きたくて、いろんな何か伝えたくて、だったので、そんな時はあこがれの詩人たちの本を読むんだけど、めくるだけで楽しかった。

これは薬を使っていたころ、使っていた薬なんだけど、もう薬なんかと、極端に使ってしまうとか極端にいつってしまったので、自傷行為がすごい強くなったりして、そのくせ、誰にも会いたくないと言って、しんどくなったりでした。誰かと触れることでもっと傷つくんじゃないとか、また人をうらやましくてしょうがない気持ちになるんじゃないとか、自分はだれかと関わりたくな

私のリカバリー体験

◆ 体験談

②以前のわたし

夢をもって出てきた都会で、
一人、アパート暮らし。

今更、帰れない。
外出は、病院くらい

かった、という気になっていました。

でもその次に通い始めた作業所で友達ができたというのは、すごい大きかったです。友達ができたら、例えば今の会話、先ほどの会話みたいにしていくことで、自分一人じゃないんだと思うようになったことは、自分にとってもよかったです。自分一人じゃないんだと思ったら、何かできそうな気がしてきました。一人だっと思ってた時は、誰に相談することもできなかったんですけども、話し合える人がいるのだと思ったときに、何かあったらその人に聞いてもらえるんじゃないかと思うようになりました。そして、自分も誰かの役に立てるかもしれないと思って、もう一回働こうと思ったわけです。でも働こうと思っても、自分の体がやっぱりうまく動かないのでどうしたらいいのかと思いました。さっき伝えたみたいに、僕にとっては突然夢を見たりとか、すぐ眠くなってしまうことが社会生活を困難にしていたものでした。

今はじゃあどうしているかという、すごく単純な話なんですけど、眠くなったら寝るということに決めました。それだけで人生は結構変わったんですよ。正直ラップに出会って、第3部で皆さんにご紹介するんですけど、ラップというのは精神疾患を持った人たちが、自分たちで開発した自分をリカバリーする方法なんです。でどう考えるかという、人の中にはそれぞれの、生きる知恵が必ずあるんだと考える。じゃあ僕にはどんな方法があるんだろうか?というのをひたすら考えるようになったんですよ。そして、餌をなめると、頭がさえるということがありました。そして、眠くてしょうがなくなった時には、横になって寝ることがすごく

大事で、医者に相談していたときは、横になって寝ると寝すぎるからあんまりお勧めしませんと言われたんですよ。だから椅子でこうやって寝ることを勧められていたんですけど、それだと僕の場合はちゃんと疲れが取れないということが分かったんで、横になって体の力を1回抜くことがすごく大事で、すごいよかったです。あとは、いろんな人に疲れたときにはどうしてるんですか?と聞くことができるようになりました。そしたらある人は疲れたらキューピーコーワゴールドが有効だよとだと教えてくれました。それでキューピーコーワゴールドを試しました。でもあんまり効かなかったんで、次は疲れた時にはどうするんですか?と聞いたたら、それはリポビタミンDがいいですよ、というから、リポビタミンDを試すようになりました。でもそれはあまりいいこといかなかった。どううまくいかなかったかという、テンションが上がりすぎちゃって、あんまりよくなかった。でその次に試したのが疲れたときにどうしてますか?と聞いたたら、お酢がいいよ言われたので、今度はお酢を試すようになり、それが今はものすごく効いてるんですよ。

そんなふうにしてラップというものに出会ってからは、これまで病院に行って、主治医にどうしたらいいんですかと聞いていたんですよ。そしたら主治医は、ちょっと運動がいいですよとか、今の薬はこれですよと言ってくれたんですが、そこまで幅広くなかった。でもいろんな人に、病院以外の人に聞くようになったらキューピーコーワゴールドやリポビタミンなど、そんなことを教えてくれる人が増えてきた。そしたらここにいる人たちがみんながいろんな苦勞や、経験を

積んでいる人たちだなあっていうことがわかって、だったら今のこの時代生きている人に、経験を聞いてみたらいいという発想になりました。なので今は職場でもこんなふうに、こんなときどうするの?とすぐ聞いています。そしたらいろんなことを教えてくれる。そしたらいろんなところでこんなときどうするの?と聞いてみる。教えてくれるとことができるようになったので、随分伝える資源が増えたなあという気持ちがあります。

そんなふうにしていろいろな人に生活の知恵を聞くことができるようになった時に、もう一回僕は働けると思いました。それまでは病院で、主治医にどうしたらいいですかとか聞けなかったんです。そこで治らなかつたら社会でうまくやっていけないと思っている僕がありました。でも今は飛び出して、飛び出した先で、こんなときどうするんですかと聞いたら、やっぱり応えてくれる人がいっぱいいる感じがします。そういう感覚を受けたので、もう一回生活保護を抜けてみようと思った。そうしたら、今日シンポジストで来ていますヒカルさんは、俺も生活保護を抜けるよと言ってくれたんで、じゃここで相談すればいいやというふうになるようになっていきました。そんなふうにして僕はどこに行きますかって聞かれたときには、最初は極端なことにどんどん行っただけなんですけど、もう一回自分は大切なものを大切にしたいと思って、そんなことを繰り返していったら、今は働くことができます。

今皆さんにお伝えしたいなと思ったのは、おそらく働くことは、目的ではないと思います。働くことでさっき想像してもらっ

た、自分が大事なものを、それを是非ぜひ大事にしてもらいたいなと思います。そのためにもしかすると、働くことというのは意味があることかもしれない。働くことで手に入るものはいっぱいあると思います。その辺の話は自分一人ではなくこの後のシンポジウムで皆さんにお届けできたと思います。第1部はここまでとなります。皆さんどうもありがとうございました。(拍手)

伊木さん ねてるさん、ありがとうございました。それではただいまからシンポジウム準備のため10分間休憩をはさみたいと思います。14時35分から再開します。

= 休 憩 =



伊木さん それではシンポジウムに移りたいと思います。コーディネーターは、ねてるさんです。シンポジスト3名の皆さんをご紹介します。左から順に世良(せら)幸洋(ゆきひろ) (広島市) さんです。よろしくお願ひします。(拍手)

続いてくまちゃんこと尾畑(おぼた)矩美子(くみこ) (滋賀県) さんです(拍手)。

続いて富井(とみい)英三(えいそう)さんです。(拍手)

初めに3名のシンポジストより「リカバリーと働くこと」について、それぞれ8分程度話していただきます。その後、フロアーの皆さんも交えて質問や意見交換の時間にしていきます。それでは、ここからは、ねてるさんにバトンタッチします。

第二部 = シンポジウム =



ねてるさん はいわかりました。よろしくお願
いします。最初谷口さんの方から「一歩踏
み出した力」という一つのキーワードがあ
りましたが、一歩踏み出した当事者の方の
口からきいてもらいたいと思います。順番
はどうでしょうか?どちらからでもいいで
すか?じゃあ準備のできた方からお願いし
ます。はい総理。

トミー総理

こんにちは富井英三です。ニ
ックネームはトミー総理です。
(拍手)私の働く人のリカバリー
の話は、まず大学3年次の就
職活動中に統合失調症になり
まして、半年間休学して、それから就職活動
を再開しました。通院しながらなんとか大学
を卒業したんですが、就職はできませんで
した。通院はしていたのですが、薬が効いたと
思って、もう元気になったからやめればと思
って薬を途中で止めましたら、もっとひどくな
りまして、それから7か月ほど精神科の閉鎖
病棟に入院いたしました。で何とか症状が良
くなりまして、作業所に入れるように病院の
計らいで3年と5か月ほど作業所に通いま
した。何とか体力的に快復してきたので、そろ
そろ一般就労をしようと思ひまして、それでも
僕はやっぱり一般雇用は厳しいと思ひました



ので、障害者枠で三次工業団地にある三甲
株式会社というプラスチックのパレットを造
っている会社に入りました。発送員というか、
最後にトラックに積むような検査をするよ
うな役で、障害者雇用のパート社員として雇
っていただきました。

で2年間そこで働いたのですが、工場は私
には向いていないなあと思ひましたので、も
ともと金融関係志望で大学の時就職活動
をしていたので、もう一回原点に戻って金融
関係で職を探そうと思ひていました。が、それ
でもやっぱり一般就労は厳しいと思ひたので、
障害者枠の就職を探しました。実習を終えて
郵便局に通りましたので、期間雇用社員と
して障害者枠で三次郵便局に5年と1か月ほど
働かせていただきました。

もう少し長く働く予定だったんですけど、結
婚して子が生まれて、(フローアーからおめでと
う!ありがとうございます! 拍手)。二人で生
活するのは、その時はもう自立して生活して
いたんですけども、子供ができた時、これはも
お私も病気だから二人の生活は厳しいと思
って実家に戻りました。近くの会社で働こう
と思ひまして、今は道の駅のような「川西郷
の駅」という会社に就職しまして、アルバイト
スタッフでコンビニ店員をしています。

リカバリーについて話す以上なんです
が、7か月間ほど閉鎖病棟に入院していた
ころに、非常に苦しかったんですけど、同病
者の方に私もそういう経験あるとか、私は
幻聴がひどかったんですが、先生、主治医に
話すよりも同じ病気の人に話を聞いてもら
ったらとても楽になりました。今ピアカウ
ンセラーというのをしているんですけども、
同じ病気を経験した人、同じ病気をし
ている人が、同じ病気で今

現在苦しんでいる人の話を聞いて、ともに情報交換したり話を聞いたり、励ましあったりしています。あとは経験をもとにこうしたら生活上よかったよ、とかいうアドバイスをしたりするボランティア活動をしています。

私は昔から夢がありまして、政治家になるという夢がありまして、日本を変えたいと思って、もっと良くしたいと思っていました。丁度2005年の小泉政権のときにですね、衆議院事務所でアルバイトをしたんです。自民党だったんですけど、小泉政権に私が命を狙われるという妄想が発生して、まだその時は大学3年の冬か4年の春だったと思うんですが、病気のもとになったその夢をいまだ何か心の中に宿しています。いつかはまたそういう事務所で働いたり、実際自分が立候補したいなあという野望だけは持っているんですけど、体力がないし、お金もないし、でも日本を変えたいとか、自分が生まれた地域をよくしたいという思いがあって、それが自分の働く意欲につながっていると思います。以上です。ありがとうございます。

くまちゃん こんにちは尾畑矩美子です。



(拍手)

この中で私一人だけ滋賀大津市というところから来ているんですけど、どうして滋賀県から来ているかというと、私は去年のゴールデンウィークにこの三次市で開催された、あとからねてるさんから紹介される=WRAPファシリテータ=養成研修に参加したくって、初めて三次市に来ました。なのでシンポジストの紹介にある所属には、普段の職場のサービス付き高齢者住宅事務員っていうのが入っているんですけど、そのほかピアサポート活動だったりとか、

「ニジッコ近畿」の養成研修の仲間と近畿で活動するにあたって一緒に活動する所属のことが書いてあります。

私にとって働くことのリカバリーについてなんですけども、自分にとって働くことは、初めは学校に通えなくなって、家にいることを・・・なかなか両親は家にいるっていうことを認めてくれなくて、学校に通えないんやったらすぐ働けって言う。学校に行かないなら何時から何時まで家を出ていくようにというところで、何か今から考えると働いて欲しかったんだなあと思うんですけど。でもその当時父のペースについて行けなくて、すぐ働くということについて行けなかったなというそんな感じでした。そんな感じで学業以外に働くことが始まったなという感じで覚えています。

その当時から結構なんと言うか、いろんなことが人と同じように進まないなということを感じ始めて、どんどんどんどん自分の中の方にも籠るようになってったりとか、何か思うようになっていかない。周りのことが信じられなくなったりすることが多くなって、そのころから精神科にかかるとかいろいろな病院とかクリニックを転々としたのです。でもクリニックとか病院に行っても診断名が結構ばらばらで、未だについている診断名が15年経っても正しいのかどうかいまいちわからないんですけど、転々という病院とか1か月2か月とか入退院を繰り返しているうちに、最終的に入院することになったのが今お世話になっている、10年間お世話になっている病院です。

1年2か月、病院が住所でそこから作業所、今でいう就労継続B型に入院しながら毎日朝7時に出て夕方5時に帰ってくるという生活をしていました。振り返るとそれまでは、働くということは全く、多分日常の中でなくて、

生活自体も生活できてるって状況じゃあなかった。病院に入院したりとか退院したりとか、退院すると退院するで、そこでの生活ができなくてまた入院したりとかの感じが23歳で、その作業所に通い始めるまで続きました。

作業所は、そこの病院のワーカーさんが、「尾畑さん、すごく気に入りそうな場所があるよ」というふうに教えてくれて、病棟の看護師さんと一緒にその作業所に行ったんですけど……。本当にその滋賀県の琵琶湖が目の前にあって、山もすぐ傍にあって、山と琵琶湖に挟まれているような、何とかの家という名前の作業所でした。そこで自分はコメで、男



の人が地元のコメを製粉して粉にして、女性がその米粉を使って菓子を作って道の駅で売るという作業を、就職しては戻り、就職しては戻りで合計多分5年くらい就労継続支援B型作業所でお世話になっていました。

自分にとって、その作業所で大きかったことは、富井さんがおっしゃっていたように、仲間ができたというのはもちろん一番大きかったのですが、それまでは、病院とかにはなかった作業所職員さんの地域の現場の人と会ったりすることであったりとか、自分にとっての役割がないと思っていたのですが、もしかしたらなんかできることって、もしかしたらあるんじゃないかなということ、作業をとおして知れたりとかすることがあった。そこからひょっとして、なんか、もしかしたらなんか

できるんじゃないかみたいな気持ちを取り戻せ始めたというのは、すごく大きなきっかけとしてあります。それから先、結構今みたいいろいろな選択肢を知らなかったというのがあって、極端な就職活動を始めて、始めは職人見習いに就職したんですが、これが初めてじゃないかと思います。

障害者雇用で不動産屋に行ったり、作業所の友達がうらやましくなって、作業所にまた戻ったりとか、結構繰り返して何年も過ごしているんですけど、一時はやりたいことを仕事ですということにすごくこだわって、すごく好きなパン屋さんのその味にひかれて……。そのパン屋さんは、16時間とか17時間とか苛酷な形態だったんですけど続けて、障害手帳も持たなくていい、自分はなにか障害なんか治ったみたいな気持ちになって、やってた時期もありましたけどそれで失敗。

失敗というか結局15・6時間もの労働形態が続かなくて、なんかじゃどうしようとなって、またB型作業所に戻った時に、次はやっぱ頼れるものを利用してできる形で働けたらいいかなあということによやく5年、6年、7年そういうことを繰り返しているうちに思って、今は障害年金とか障害手帳とかいろんな制度を利用しつつ自分にできる形で仕事を続けているっていう形が障害者雇用での福祉事業所で働くということでした。なので、今は結構働いて自立するというよりも、いろんなことを家庭、2年前結婚したので、家庭とか仕事以外のことも大事にしつつ昼間働いて、そこそこ幸せに暮らせればいいんじゃないかということ思いながら過ごしてついでというのが私の働くことのリカバリーでした。(拍手)

ヒカルさん

皆さんこんにちは!

本名は世良といいます
が、全国的には「ヒカル」と
呼ばれています。よろしくお
願いします。(拍手)



僕のリカバリーストーリーなんですけど、発病したのは阪神淡路大震災があった年に震災復興、僕は土木関係の仕事をしたんですけど、住宅関係の仕事をしたんです。震災復興で、丁度そのころバブルがはじけて、広島では仕事がない。神戸に行けば仕事があるってな話して、神戸に行って仕事をしている途中で統合失調症を発症しました。統合失調症を調べてみると、大体10代後半発症する例が多いですが、僕の場合20代後半のちょっと遅い発症だったんです。

皆さんもわかってると思うけど統合失調症というのはとても重たい病気なんですけど、その中でも僕の場合は症状的にかかなり重たい症状だったと今でも覚えています。発語が錯乱していて、とんでもないことを発言していて鎮静剤をうたれたら3日くらい隔室で寝ていて、目が覚めると隔室で目が覚めてそこから閉鎖病棟を経験しているとかとんでもない人生を送ってきている。入院自体は3回入院して要するに最初発症した時はものの1週間です。けど、統合失調症を発症してたはずなんですけど、自分に自覚がないので、服薬をしてなかったんですね。だから再燃、再発して妄想がでてきて、結局リストカットをして3回目の入院ということになるんですよ。

そこからはもうだからとても働けるような状態ではなくて、自営で会社をしてたんですけど自営の会社も潰れてしまい、先ほども言

われたように、いくら頑張っても8年くらいなんですが、その当時僕も発症して8年くらい生活保護で暮らしていました。そして先程ねてるさんが言ったように何もできなくなりました。それまでは発症するまではもちろん仕事もし、生活もして、いろんなことができてたんですけど、統合失調症が発症することで何もできなくなって、病院の中間施設という共同住居というところで生活し始めるんです。

当時僕が最初に入ったとき、6畳1部屋を2人で入っている部屋だったんですけど、デイケア通所して毎日6畳一間の部屋に掃除機をかける。二人がせんべい布団を並べて寝ているんですけど、それをまくって掃除機をかける。これを1年間出来たら俺は掃除機をかけれることにしようと、自分勝手に決めて、それ以外のことは全くしない、できない状態だったので、共同住居に入って1年目は、とにかくこの部屋を毎日掃除機を1回かけようと決めた。ほんの2・3分くらいの仕事なんですけど、それが1年間出来たらこれはできるにしよう、で1年間通してやって何とか出来るようになった。じゃ次、それにプラスして6畳1部屋に2人が住んでいるのが7部屋あって、14人の部屋だったんですけど、その共同住居のお風呂をみんなは掃除せんで、俺が毎日最後に入って掃除するからと1年間続けて部屋と風呂の掃除のこの二つができるようになったらできることにしよう。

3年目は、その住んでいる所からJRで二つくらいしたら町があつて、そこにレンタルDVDがあるので、そこで「1週間分借りて帰ろう」を始めることにした。1年に1こしかなんかできないけどプラス出来るという恰好です。何もできないから何もできないか、ただ与えられた食事を食べて、帰ってから寝るみた

いなことしかできないんだけど、1個覚えるのに1年間くらいかかるんですね、そのくらいできない。

ひとつ何か始めようと思うと、ほんとに1年間で一つつつ位しかできないから、僕もその当時家族や兄弟、両親はいないんですが、兄がいて、「お前なんで出来んなら」と言われて、僕は「できんのよ、できんのよと」。家族は全く理解がなかったので、本当に家族になんて出来んのやと言われて、なんで出来んのかわからんけどできんもんはできんのよと、みたいな感じだったんです。

で何となく障害者スポーツをデイケア通所でするんですよ。障害者スポーツを始めて、チームメイトができて、障害者同士のまあ精神の障害者チームなので、すごくコミュニケーションがよくないのでいつもけんかしているとかあった。なんかよくならんかなと思って、俺の体験、スキルを使って、スキルを使ってこの人を1本釣りで釣り上げてやろう、床におるんだったらこのテーブル位まで釣り上げてやろうとあれこれやり始めた時期があった。それを職員がみよって、あんた何しようるんね!と言う。僕は、この人俺流に変えたいんだと言って、その当時は独学でピアサポートというやつで=ピアは対等とか仲間とかいうけど=ピアの文字も知らずにやり始めよったら、そういうのはピア活動、ピアサポートと言うんじゃないのと職員から言われた。何?そのピアってやつは、とインターネットで調べ始めて、独学で2年間くらい勉強して、そのころは1本釣りで釣り上げるイメージで仲間を釣り上げていた。釣り上げよと思うと足を引っ張られて海の方へ逆に引きずり込まれて、俺の方が海の方へ落ちとるわということを経験してきた。

これじゃダメなんだなあと思い初めてきた

頃に今加わっている広島市内の自助グループが講演してくれて、ああそんな組織もあるんだというので、それまでは俺流のピアサポートをしようと思ったんだけど、これじゃちょっとまく行かないなあと思い始めて、ちゃんとした組織に入って、ちゃんとしたルールのもとにピア活動を始めるころは、まださっきも言った生活保護で、8年くらい前に、当事者でピア活動をしていると、結構予算とかついで職員とかサポーター予算をくれたりして、県外の研修に行けたりしてたんですねその当時。

でたまたま県外に行って、福岡県で確か初めて会ったんです。それまでは広島県という小さな世界で自分のかかりつけの病院しか知らなかったの、小さな水槽でメダカがメダカの大きさを、俺の方がでっかいお前の方がでっかいなどと大きさを比べよったんじゃないけど、ちょっと瀬戸内海に行くとスズキがおったり、タイがおったりする。やっぱりすごいなあ、太平洋まで行くとクジラがおったりして、おおもっとでかいやつがいると。出会ったのがねてるさんだったりして、そんな奴もおるんだ、そんなやり方もあるんだと。

ねてるさんと8年前あったころは、二人とも生活保護だったんだけど、僕はファシリテーターというやつで飯を食っていこうと決めて、さっきの障害者手帳を切るじゃないけど、そのころは生活保護を切るを掲げていて、すごいと思って、じゃ俺もと思って切るように頑張ってみよう活動を始めますね。だから、それまでは働くっていうのはさっきも言った僕の中で働くっていうのは、ゴールじゃなくって、途中経過でしかない。また新しいスタートラインに立ったという形なので、その当時いろんなことにチャレンジしていた。

就労移行支援施設にも行っていただけ

ど、これじゃなんかうまく行かないなあと思ってやめて、迷ったときにねてるさんと会って資格を取るのもいいなあと思った。それで看護学校を受験しようかなと思って、看護学校受験の手続きしたりとか申込したんだけど、結局看護学校は閉鎖的だったんで統合失調症という病名をオープンにすると採ってくれなかったですね。大学なら取ってくれるんかもしれないが、看護は閉鎖的、夜勤もあって苛酷な仕事なのでなかなかそういう障害をオープンにすると採らないのかなあと壁にぶち当たったんだけど。

でもなんか医療系とか福祉系とかの仕事に就きたいという希望とかが自分の中で芽生えて、それまでは土木や建築でトラックにガンガン乗ってたのに、とんでもない畑に医療福祉の世界に飛び込んで、自分がだんだんリカバリーするうちに知識がついてきた。これって生かせるんじゃない、さっきくまちゃんが言っていた、これって仕事に生かせるんじゃないかって思い始めて、ハローワークで仕事を探し始めるのが福祉施設であったり病院であったり。その時に何か資格がないと採ってくれないのかなあと思っていたんだけど、結局看護学校受験するけど採ってくれない、じゃ病院には勤められないんだあと諦めていたところに、ハローワークを検索していたら看護補助といって、資格がなくても仕事ができるからウエルカム、いらっしゃいみたいな募集があって、これできるんじゃないと一応履歴書を出すんです。リクエストがあって看護補助だけでなく、作業療法アシスタントなどあって希望を書いて受けたら、じゃあうちの作業療法のアシスタントとしてあなたを雇うよと自分の希望が通って、看護補助じゃなくて作業療法士アシスタントみたいな感じで採用された。

結果的に、今は職場内の異動で事務系の方にいるんですけど、何となく働けるようになって、さっきも控室で話してたんだけど、だからと言って統合失調症が治ってるわけじゃなくて、統合失調症という症状を抱えたまま、さっき言った1年に1こできることを増やしていったので、最初は部屋を掃除機かけることしかできなかった。2年目はお風呂が洗えるようになった。3年目はJRで2つ駅の向こうまで行けるようになった。そんなことをやって、下積みを積んできてやっとたどり着いたのが看護補助。



ねてるさん なるほどね

ヒカルさん 結果的に言うと生保は切れたんだけど、だからといって生保を切るイコール働くじゃないし、当時の俺が言っていたのは、生活保護っていうのは小学校の時に学ぶ国民の最低限度の生活を護る権利なんだとずーと言っていた。でも兄貴にお前生活保護取らしやがっていうから、俺権利を保護してるんだと言ってたんだけど、頑張らないを頑張ってるじゃないか、頑張らないことをめっちゃ頑張っているんじゃないかと言っていた。というのをいまだに似たようなことを言っているんで。頑張らないことを頑張っていて、積み重ねていくと、ちょっとづつ階段が上がって、多分今途中、課程の中、ここがゴールじゃないし、まだまだ積み重ねて次のステージが待っているのだと思う。だからちょっとづつ階段を上っている途中課程かなと思っています。以上です。

ねてるさん なるほどなるほど、ありがとうございます。今3人の人の働くストーリーを聞いてみたところ。それで、それを受けて眠くなってしまうがなくなってきましたので立ちますね。3人と話をしてみても思ったんですけど、そもそもなんで働きたいと思いましたが?お金をもらうということ?そもそも僕は働けなくなって生保になったときに、僕は生活保護になるときに離婚したんですけど、その前のオクさんに言われたのは、あれだけ仕事を苦労してやってきた、何とか生活してきたのに生活できなくなって、これからは離婚して生保を受けるようになるんなら、これからは好きなようにして生きていけばいいよって言われたんですよ。

僕は確かに働くことが嫌いだったんですよ。なんで嫌いだったかという、思うように自分が動いてくれないから。それで失敗もするし、ちょっと病気があるんですという、じゃやっぱり働けないですねというのを繰り返してきたので、働くたびに傷つく嫌な思いがあって、働くことが嫌だったんです。で生保になって、じゃあこれからは好きなことをやって好きな文章を書いていこうとか、そんなことをやってたんですけど、だんだんそれがむなしくなって、で作業所で仲間と出会ったときに、ピアサポートに出会ったときに、これを仕事にしたいって思った。でも食えるわけではなかった。やりがいがいだけ、生きがいがいだけで生きてもいいんじゃないかなあと思って、お金のことなんか心配せずにと考えた時期もあります。でももう一回生保を捨てて働こう、自分でお金を稼ごうと思ったのには自分なりの理由があったんですけど、3人はどうだったんですかね。なんで働こうと思いましたが?

ヒカルさん 僕が働こうと思ったきっかけなんですけど、さっきも言ったんですけど、生保で暮らしていて、デイケア通所をしていて、障害者スポーツをしていました。障害者スポーツをしていて、今国体っていう日本全国を回って大会をしている国体というのがある、今は正式に精神の種目もあるんですけど、僕たちがやってる頃は精神のやつはなくて、一応オープン競技ということでソフトバレーボールというのがあった。

今は正式に精神のスポーツとしてあるんですけど、それが国体で入るか入らないか堺目のところに僕たちはいいチームでいたので、全国レベルで優勝できそうなチームで活躍していたんですよ。その当時、中四国ブロックで勝たないと全国大会にいけないので、まず中四国で制覇しないと行けない。中四国で制覇するのは、いまはちょっと違うんですけど、その当時高知がめちゃくちゃ強くて、中四国といえば高知県でしょうという時代があった。毎年その中四国大会に参加していると、高知の選手と毎年1年に1回お会いして、まあ何となくお互い障害者スポーツをやっていてプレースタイルが合うとか、馬があうとか高知のあいつらまさに俺だよなみたいなチームメイトがいて、毎年会って話をしよったんです。

その人にプレースタイルも似とるし、声をかけてよう話したら年もおんなじ歳で、多分統合失調症の発症した時期も同じくらいな方で馬が合う、というか相手も意識しとるし、僕も意識しとるし毎年行ったら話をする。その人がどうしてるかっていったら、今は生保を抜けて作業所の指導員をします、軽四も乗ってます、と彼が言ったんです。ライバル意識って言うか友達って言う

か、毎年会う高知の知り合いが僕は生保を去年切って、今作業所の指導員を始めたんだ、ああっ先を越されちゃったなと思って、この彼の後ろを追いかけるように、じゃあ俺もみたいな。(ねてるさん:あなるほどなるほど。ありがとうございます。)

だからスポーツをしてもあこがれの先輩とか、追ってる背中があつたりするんですね。いまだにスポーツしていてもあの人のみたいになりたいとか、ああいう人たちを仲間になりたいなあとか、あの人がいたらこういう時こういう風に仲間に声をかけるだろうとか、あこがれている先輩とか、あの人のみたいになりたい、芸能人だったりとかあこがれるんかもしれないけど、僕は身近な人に憧れてて、かっこいいあの人の、あの人の背中を追いたいなあ、その人が先に働いたんです。それが多分きっかけ。

ねてるさん ありがとうございます。

くまちゃん 私も結構ヒカルさんが言うてるのに似てるというか、就労継続支援B型の事業所からあこがれのおいしいパンをつくる店長のところで働きたいとって働いた時に、その人たちの世界がすごくキラキラした世界で、なんか結構16時間もの苛酷な労働形態だったりもあるんですけど、自分の人間性との戦いというか、結構ひどいことも言い返していたんですけど、甘いということを一一般の考えで言われた時になんかショックもあったけど、なんかうれしかったという気持ちがあつて、憧れの人に近づきたいというのが大きかったのと、あと自分も生活保護で生活してたことがあつて、自分にとつたらすごく制限されるイメージで、そこから抜け出したかったというのが大きかった。(ねてるさん:制限からぬ

けだしたかった?) そうですね。お金を使うことが悪いみたいな感じで暮らしていた。そんな感じです。

ねてるさん ありがとうございます。

トミー総裁 私にとって働くことは、経済的自立というのが一番。まあ学校での刷り込みかもしれないけど、自分で働いて生計を維持して結婚して子供を育てるとというのが一義的な目的というか、働くことなんだけど・・・。ちょっと前に兄貴が、同じ病気だった兄貴が自死しまして、その人は働いていたんだけど、途中から本当に働けなくなって、33で逝ったんですが、その年をもう私は越えてしまったので、その人の分以上にもっと広い世界を働いて生きたいと思う。もっとたくさんの業種で働いて、本当に楽しい人生だったと思えるように死にたいと思います。

ねてるさん ほかの人のを聞いて思うことはないですか?僕は総理と結構近いなあと思った。僕は生保を抜けようと思ったのは、ずっと前なんですけど当時好きだった人に振られた。なんで振られたかという、自分が働いていなかったからということで、すごい悔しくて、じゃ生保を抜けてやろうと思ったので、そんなもんですね。結構近いかもしれないなあと思った。そんな時にたまたま前後して、僕もWRAPのファシリをして食べてるという人がアメリカからやってきて、自分がやりたい生活をしてる人がまさに目の前に現れたんで、その人にどうやってこれ食べれるようになったのですかっていうのを通訳を介して聞いたんですね。あこがれの存在ができたことも大きかったですね。

働き初めての苦労とか、あるいは僕だっ

たら生保を抜けて働こうと思ったときに、まだ早いんじゃないのと支援者の人に言われました。当時は僕が生保を受けながらヘルパーさんに来てもらっていたんですが、僕が働くとヘルパーさんがこれなくなる、でも僕としては働いている時にヘルパーさんが来て、部屋を掃除して食事を作ってもらって、帰ってきたらきれいな部屋でご飯が食べられるというのが理想だったんですけど、家政婦さんじゃないから駄目ですといわれました。一緒に作業をしてくださいと言われて、そもそも掃除なんて苦手だからお願いしたいんですよ、家政婦さんを雇えるお金があったら雇いますよと思ったんですけども。でどうしたかっていうと、部屋は汚い部屋なのでそれでいいかと思っていて、それよりも仕事をしたいと思っています。

なので今思うのは、家事とか生活ができるようになったら仕事をするじゃなくて、仕事をしているから家事も頑張ろうって言うか、僕はそんなふうに思っています。そして周りの支援者の人たちも、自分も部屋はすごく汚いとか、仕事がなかったら昼間は寝ているよという人はいっぱいいるんです。でも純粋に施設のサービスを利用するときは、仕事の前に家事ができるようになってから、生活リズムが整ってからでいいんじゃないのって、言われてたけど、そんな声はふり払って仕事をしようと思ったんです。

皆さん3人の方にお聞きしたいのは、仕事をしようと思ったときに、働かなくてもいいんじゃないとか、まだ早いんじゃないって言われたことがあったのか?で



それをどうやって、でも自分はずっと乗り越えてきたかを聞きたいと思います。僕はくまちゃんも言っていた自由になりたかった。月いち生保のワーカーさんに今月はこれだけ収入がありますよ、と届けに行って申請していなかったのがありましたという、ならお金を返してくださいと言われて、それがつらかったんですけども。なにかありますか?働こうと思ったら、まだ早いんじゃないのと言われた時、踏み切ったと思うこととか?こんなふうにしたとか。

ヒカルさん 早いってというのは自分が言った言葉で、周りから見るとどうかなあ・・・まあこれはちょっとした笑い話だけど。デイケア通所をしていた時に、入院してた時のOTアシスタントで大学出の若い女性が、俺が閉鎖病棟からデイケア通所に変わる時に、担当が病棟担当からデイケア担当の職員になった。若い女性だったんで気になって、あんたが結婚するのと俺が就職するのが先かどっちが早いかな競争しようぜ、「よし分かった!」と向こうが言って、(ねてるさん:どっちだった?) 向こうが先に結婚した。でも結婚までに10年一緒にデイケアで過ごした。若くて美人の女性にしては結構晩婚だった。ほら見ろあんたが先に結婚したじゃろう、あんたは覚えとるか?約束したじゃろう?という、あんたは働けるのに働いていないだけじゃん。あんたは十分働けるんじゃないか働いたらいいじゃん。

ねてるさん 逆に自分はまだ早いとおもっていて、周りは働けると思っていた。

ヒカルさん まあこれは笑い話で、まじめな話をすると、働き始めてからの話で言うと、最初は作業療法アシスタントだったんですけど、そのあと職場の中で異動があつて

事務職になった。例えばこういう会議室のフロアをひたすら一人で掃除するとかっていう仕事もあって、雨の日は外の仕事はできないから、「今日はこのフロアの掃除ね」って一人で掃除してるんです、だだっ広い部屋を。

普通だったら、50分、1時間働いたら5分くらい休んでいいか、ペットボトルのジュースでも飲んででもいいかと思うんですけど、そこは統合失調症の妄想があって、見られて、この辺に隠しカメラがあって見られると妄想のスイッチが勝手に働くので、

このだだっ広い部屋を一人で掃除しよっても、ふっと休んで座ってお茶飲もうかと思ったら多分この方から見られとるで、あの扉がバーンと開いて「こらさぼつとるじゃろ」といわれるんじゃないかと不安がよぎる。だから今だいたい1時間働いたよなと思つて座ってペットボトルのジュース飲むんですけど、一口飲んだらまたすぐ働く。それは俺の本音はさぼりたい、休みたいさぼりたい、でもさぼったらばれてしまう、誰かに見られてしまうって妄想が働いて、何処に行っても誰が見ていてもひたすら掃除している。で会社の評価はこの人はまじめだ、

俺はさぼりたいのにめちゃくちゃ会社の評価はあの人はまじめにやるとると上がるとる。

ねてるさん 働くって決めたときのちょっとした勇気だったり何かありませんか？

くまちゃん 私の場合作業所に通っていた時、一番初めに作業所に紹介してもらったのは、今日のイベントの主催の障害者就業・生活支援センターの方で、不動産屋さんの事務員です。その時作業所でお菓子を作っていたから、その時まだ若い24だった

んで若い考えだったと思うんですけど、なんか就職しても挨拶がなかったというのがあって寂しくなって、結局すぐやめてしまって、作業所に戻ったら、次はなかなかセンターの人から仕事を紹介してもらえなくなつた。

紹介してもらえないまま待つてると、その先1年くらいたつちやつて、結局その時になんか、さっきのパン屋、このパン屋さんはおいしいというのでここだと言って飛び出したんですけど、その時って徹底的に支援者の話を全く聞いていなかったというか、なんか、なんなんだろう、なんでそんなことやってたんかと言つたら、なんででしょうね、ど



うなつてたんだらう？今は結構支援者の話をちゃんと聞く方なんですけど、あとから思うと、きかない時もあるかもしれないかなと思つたりするんですけど・・・。答えになっていないかもわからないですけど、そんな感じでした。

トミイ総理 閉鎖病棟から退院して3か月ほどプラプラしとったんですけども、丁度新しく作業所が三次にA型作業所ですかね、できるという情報が入って、一度見学に来ないかって、病院の人が手配してくれたと思うんですが、うん作業所か・・・という思いはあったんですけど。直ぐに一般就労という思いも多少あったんですけど、やっぱり

怖いので短い時間で単純労働か、それし
かできんかなというところで、見学だけでも
しようかと思って見学に行ったんです。あ
あこれ簡単じゃあと見学に行ったとき思っ
て、君田だったと思うんですけど、君田の
作業所にちょっと2日くらい行って、それか
ら十日市に新しくできた作業所に通所する
ようになったんです。

ホップステップジャンプが僕は必要だと、
段々とわかってきてたので、地ならしをしよ
う、地ならしをして、体力と精神面、あと基
礎生活力をつけるという地固めですね。そ
れからパート・正社員というふうに、ホップ
ステップジャンプすれば最終的に政治家にな
れるんじゃないかなと思う。(ねてるさん:な
りましょうよ・・・)という野望を抱きつつ教
わりつつ何とか今まで来ています。

ねてるさん ありがとうございます。ホップ・
ステップ・ジャンプという総理がいて、支援
者の言うことを聞かないで、自分のあこが
れのパン屋さんに行ったくまちゃん、僕は
自由になりたいという気持ちが結構強くな
って、周りには早いといわれてもでも行くん
だって言った僕、そして周りには遅えとい
われたヒカルさん、まあそれぞれのタイミン
グがあるんだなあということですよ。

ヒカルさん さっきのテーマとはずれてたか
なあと思って、別のエピソードと思って。振
り切ったという件でいうと、さっきも言った
ように看護学校を受験したんだけど、デイ
ケア通所をして、デイケアの課長が看護
師長じゃったんだけど、彼が「あんたが言
うんじゃけえ多分ねえ、わしが無理でと言
っても、やるじゃろう。あんたがやるって言
いでしたら周りがなんと言うてもあんたは
やるけえなあ。でも俺はもともと看護学校

は通らんと思ったで。後から言うんじゃけ
どさ。あんたは自分でやってみんと納得せ
んじやろ。だから止めんかった。どうせ看
護学校を受験しても統合失調症をオー
プンにしたら通るわけないじゃん。わかる人
は分かっとなんじゃけど。だからこの壁
を飛ばしたかったから、俺だっけ行けるは
ずと言ってたから。実際落ちたときに、あ
んたはやってみんと、実際やらんと納得せ
んじやろう」と。

ねてるさん 実際やってみたら2人はどうで
した？ 失敗もあったと思うんですけど。や
ってみて納得感かみたいいな。

トミー総理 私は見学して作業所に行って、
これ簡単だと思いつつも、6時間作業し
たらあはあという力の自分がいて、8時
間のフルタイムの正社員は無理だ、今は無
理であるということがありました。

ねてるさん タイミングよく仕事を得るとい
うことではそれぞれありますが、チャレンジ
してみるという点では共通点があるように感
じました。で皆さん、働くということでの質
問とかありますか？それじゃ僕が聞きたいこ
とがあるので聞いてもいいですか？働くこ
とを続けている秘訣というものがあります
？秘訣！ちなみに僕は眠くなったら寝るとい
うことと、座っていると本当に眠くなちゃう
んで、「立ちます」って立ったりとか、昔だっ
たらできなかったことを今はオープンにして、
やってみてるんですけど働き続けるための
秘訣がありますか？

ヒカルさん 働くための秘訣。僕の持論なん
かもしれんけど、仲間を抜けて思うことな
のかもわかんないけど。例えば、当事者で
ない健常者で働いている職場の方でいう
と、普段は平日を働らいていて、週末にな

るとどうしよるかという、釣りに行っったりゴルフしっったりとか趣味がすごくあるわけじゃないですか。僕もだからある意味ピア活動が趣味の部分もあるのもあるし、これ意見が割れるところだけど、僕の趣味の中にはギャンブルとか競馬とかがあるんで、土曜日と日曜日が来るたんびに嬉しい。

月曜日から金曜日はしっかり働いて金も節約して、土日に馬券を買うのが楽しみで、もうだから何と言うかね余暇がしっかり楽しめないと平日の仕事がね……。休みの日にしっかり余暇を楽しめないと月曜日から金曜日までの仕事楽しくないと思うんです。楽しくない日から始まって、楽しくない週末が来たら月曜日は楽しくないだろうね、というのは何となくわかる。別にピア活動が僕はたまたま趣味だから、こうした当事者発表も大好きで、活動が好きなんじゃけど、多分余暇の部分だと思うんですね。釣りが好きな人は次の日釣りに行くんだね、ゴルフが好きならゴルフすればいいだけの話。それが悪いわけじゃなくて、そこでしっかり楽しむから月曜日から金曜日までしっかり働ける。仕事楽しいという人が中にいるかもしれないけど、俺もどっちかという仕事は楽しい方なんじゃけど、けどでも週末がもっと楽しいわけじゃけえ、やっぱりこのメリハリっていうのがないとね。

よく仲間のコメントを聞いていると、休みの日に何をしたいかわかりませんかとか言う。休みの日は好きなことをしたいんだよってのが、好きなこととしていいと言われたら、何をしたいかわからないとよく言われる。まあ別に家でゴロゴロしたいのならするのもいいかもしれんし、それで本人が楽しければいい。その楽しいベクトルがなかなか

見つからないから、仕事楽しくないんだというのがよくわかるんです。それは自分がやり初めてやっとなと気付く。それまでは何かデイケア生活っていうのは波がないんで、穏やかであってあまり針が動かない。ずーと一定で止まっている。メリハリっていうことと、ちゃんと平日も5時になったら家に帰ってビールが飲めるでと思ったら立ち位置がちがってくる。その単純作業だったらあまり真剣に仕事をせにやいけんぞ、というそこぼつかりが頭に入っているわけじゃなくて、帰ったらカープ見てビール飲めると思ったら立ち位置が全然違う。

ねてるさん ヒカルさんの働く秘訣ありがとうございます。お二人はどうですか？

トミー総理 私もメリハリという点では同じなんですけど、仕事を楽しむということが一番。一日8時間週5日、フルタイムだったら、その時間全部苦だったらですね、人生の大半は苦。仕事を楽しむのは、特に新しい仕事とか、新しいメンバーが入ってきたとか、そのタイミングを楽しめればすべて楽しくなるし(ねてるさん:ああ面白いですね。)それに加えて週末は違うことをして僕だったらピアカウンセラーのボランティアをしたり、趣味をしたりするとメリハリがついて楽しい就労と余暇があるんじゃないかと思います。

ねてるさん 楽しむというのがキーワードで、どこに力を入れるかというのはありそうですが。

くまちゃん 私にとっての働き続けることの秘訣は自分が働き始めてからずーと職場の8時間の間の休憩時間に、週1回訪問看護師に職場に訪問に来てもらっていて、職場で話すのが嫌なので、外の車の中とか話しているんですけど、仕事のこととか週1回相談できる人、やっぱり自分にと

って続けられる中でサポートしてくれる人にとって相談できる人が何人もいるってということが大きいんじゃないかということと、あと自分が本当に13年前とか何もできないところに地域活動支援センターとかで出会ったてきた友人との付き合いというのがあったのと、最近では、結構なんというかイメージ勝ちなこともサポートしてもらってることにも話ができるというのがモチベーションになるなあと思っています。

ねてるさん 自分の悩みなどをそのままほっとかないというか。このシンポジウム時間がそろそろ来たところですよ。この後また働き続けるということに関して僕たちが取り組んでいるWRAPを通して皆さんと共有したいと思います。では第2部シンポジウムここで終わります。皆さんありがとうございます。(拍手)

伊木さん ねてるさん、トミー総理、くまちゃん、ヒカルさん ありがとうございます。ここで次の準備をしたいと思いますので10分の休憩に入ります。15:50から始めたいと思います。次のときにラップの実際のデモしてもらおうと思いますので、皆さんぜひ前の方に来てもらって、見てもらえたらと思いますのでよろしくお願いします。お知らせが2つあります。一つは鞆の落し物がありました。ドアの前の受付に置いてありますので心当たりの方は受け取ってください。もう一つは、ねてるさんからです。昨年と今年本を1冊ずつ出版してまして、それを持ってきました。本屋さんで買うと消費税がかかるんですけど、今購入された方は消費税はかからないので、興味のある人はどうぞというのと、立ち読みでも結構ですので見てください。受付のところに置いてあります。

第三部

= WRAP仕事編紹介 =

伊木さん それではお待たせしました、ここからはWRAPの紹介をしていきます。今日は元気に役立つ工具箱・仕事編の紹介です。ファシリテーターは引き続き、ねてるさんをお願いしたいと思います。それではよろしくをお願いします。

ねてるさん それでは皆さん第3部始めていきたいと思います。よろしくお願いします。

(拍手) ラップなんですけども、初めてという方どのくらいいますか?教えてください。ああなるほど、ありがとうございます、手を下ろしてもらって、じゃあすでに自分はラップを持ってるといふ方はこの中にどのくらいありますか?なるほどなるほど初めてという人の方が多いようで、持っているって人もいるってことですね。わかりました、ありがとうございます。じゃあまずは初めてという方に少しお話をしたいんですが、例えばラップ、僕の場合はこんなラップを持っていま



す。これが自分のラップです。他にはこんなラップもこれまで作ってきました。じゃあラップとは何かというと、自分自身の取扱説明書です。自分を大切にするという表現で説明されることが最近増えた気がします。

そのラップなんですけども、言葉としてはあそこです。【スライド】

「W・R・A・P」と書いてラップ。英語では、WellnessRecoveryAction Planと

W	• Wellness 元気
R	• Recovery 回復
A	• Action 行動
P	• Plan プラン

いわれているもの、日本語では「元気回復行動プラン」というふうに訳されているものです。でこのラップの効果としてはこういうことが言われていて。お手元の資料にも同じものを入れていました。ちょっと読みます。

「ラップ (WRAP) は、あなたが自分自身の健康と元気について」次がポイントだと僕は思っているのですが、「健康と元気について主導権を握ることができるように力を与えてくれます。」自分の健康や自分の元気については自分で主導権を持てることです。そのところにラップは働きかけます。

じゃあどういふふうにして自分の健康や元気の主導権を自分で持っていくかというと、ここですね、真ん中に書いてある元気に役立つ道具箱というものに気づいていく、つまり自分自身の生活の工夫とか自分自身の感性だとか、そういうものに気づいていくことから始まります。例えばそれはヒカルさんが俺は馬券買うのがいいよねとか、ヒカルさんの有名なこととしては、広島カープが大好き。カープが負けるとどうなるんだろう？

ヒカルさん テンションが下がる。

ねてるさん カープが勝つと？

ヒカルさん テンションが上がる。ヒカルさんが元気で、ヒカルさんにとって大事なものはカープ。カープが大事。くまちゃんはどう

なことが大事なのですか？

くまちゃん 私は、週に一度日曜日に地元の直売場に行って野菜を買うこと。

ねてるさん 直売所に行って野菜をかうことね。総理は？

トミー総理 いろんな人とあつて政治の話をする。

ねてるさん それが総理にとって大事なことです。これっていいとか悪いとかじゃないじゃないですか。その人にとってそれが大事だということ。中にはもしかしたら巨人ファンがいるかもしれないし、職場以外にはあんまり興味がないという人がいるかもしれないし、そもそも政治には全く興味がありませんという人もいるかもしれない。でもその人にとってそれが大事だっていうのがポイントになります。そういったものをラップでは元気に役立つ道具箱といいます。そこに気づくことから始まっています。そのことを皆さんにお届けしたいので、会場の中から例えば3名の方、ボランティアで協力してもらったら助かるのですけれども、3人以外の方どうでしょうか？なかったらこのメンバーで始めて見たいと思いますが、よろしいですかね。

では皆さん自分の心と対話しながら、じゃあまずは紙を一枚ずつ配ります。これで名札をつくりたいのですが、まずは紙を半分に分けてくれますか？ああそうです。もうできてるじゃないですか。みんな早いな。



じゃつくってください。

じゃこんな感じにして、ペンがあるのでまずは好きな色をとってください。(伊木: 皆さんよろしければ前の方に来てもらえますか、囲むように) ああそうですね皆さん囲むようにしますか。じゃあ皆さん一度立ってもらって椅子をもって見やすいように移動しましょう。

～しばし皆さん椅子をもって移動～

ねてるさん じゃあ皆さん名前が出来たところで名札を付けてください。そしたら自分のペースで、ここにいるメンバーの呼ばれたい名前を言ってみましょう。

一緒にセッションに加わってくれる人を募集します。ああ一人決まり、どうぞ。そこに椅子を、あと一人か二人。どなたでも。ああ1人いました。そうすると残りあと一つ。

なかったら2人でもいいです。2人いなかったら1人でもいいんですけど。

ヒカルさん 僕は、ヒカルと呼んでください。ヒカルというのはただ「光る」の光るではなくて、「ヒカルの碁」というのがあって、その主人公が好きで、飼っている猫にヒカルという名前を付けて、それからピアのハンドルネームに使っています。(拍手)

ありがとうございます。じゃ準備ができたところから名前をお願いします。

キエちゃん えーと私は、本名は喜び栄えるで「キエちゃん」と呼んでもらっています。これが私のネームです。よろしくお願いします。(拍手)

リンダさん 私は去年まで違う名前にしてたんですけど、名字が林田というんで、「リンダ」としました。(拍手)

トミー総理 私は大昔から総理希望なんでトミー総理です。お願いします。(拍手)

くまちゃん 私は本名は矩美子なんですけど、ある日から、「クマコ」と呼ばれはじめて、そういう事情があつて「くまちゃん」と呼んでもらっています、よろしくお願いします。(拍手)

ねてるさん 僕はよく寝ているので「ねてる」という名前を付けています。前は寝てることが病気を想像して、まあ今でもそうなんですけど、嫌だったんですけど、寝ることが自分にとって道具箱だと思えてるので短時間寝ても、やっぱりねてるさんって寝るんだねで済むんで過ごしやすくなりました。よろしくお願いします。(拍手)

そしたら次なんですけども、ここに集まった皆さんの道具箱、生活の工夫、働くことについてみましようか。自分が仕事をするっていうときの、自分なりの工夫をこの裏に書いてもらっていいですか。働くための工夫。ではどうぞ。ポイントとしては実体験ですね。こういうことが本に書いてあったとかではなく、実際体験したというかそれですね。じゃあそれを準備のできた人から伝え合ってみませんか?どうぞ。じゃあ名前と合わせて伝えてください。

ヒカルです。先ほどもシンポジウムの中であつたんですけど、僕休めないタイプなので、あえて10時と3時にはお茶を飲んで休憩するようにしています。(拍手)

ねてるさん なるほどなるほどありがとうございます。(拍手)

キエちゃんです。私はこう書いたんです。よく眠り、よく食べよく働く。ポイントは1日10時間寝ることです。(拍手)

ねてるさん ありがとうございます。

リンダです。私は頑張りすぎるので、人一倍ほかの人がやることが全部見えて

しまうから、あんまり気を使うとよくないので、それを頑張りすぎず、全部一人で抱え込むから、抱え込まないように生活しています。

ねてるさん 抱え込みすぎない？

リンダさん そうです。

ありがとうございます。(拍手)

トミー総理です。私は時々自分にご褒美をあげる。例えば？

例えば、高いお菓子、スイーツ、もしくは5万円するぐらいのスーツだったり・・・

ねてるさん えー・・・もしかしたら？

トミー総理 これは2万くらい。あとはまあ旅行に行ったりご褒美を時々あげます。

くまちゃん 私の職場は周りに店が全然ないので、私にとっての働く道具箱は、楽しみにできるお弁当を持っていくというのが、食べるのを楽しむ道具箱になっています。

ねてるさん

ありがとうございます。(拍手)

僕は、休眠をとるということなんですけど、ポイントとしては、横になって寝ることが大事で、机で寝るのは全然疲れが取れなくて、眠れなくても横になるのが大事で、仮眠を取る、横になるです。

次なんですけど、道具箱の方が見えるようにしたいんですけども、他の人にも見えるようにしたいんですけど、他の人にも見えるように出してもらっていいですか？前の人のは見づらいと思うんでお互いもう少し、そしたら半分なのでアンダーラインを引いて、道具箱というか、箇条書きにしてもらっていいですか。もう一回見ていいですか。

ヒカルさんが10時と3時のお茶を自分で決めている。10時と3時のお茶。そして



キエちゃんが、よく眠りよく食べ、よく働く。一日10時間。一日10時間って、10時間眠ることなんです。12時間もあるけど最低何時間は決まっています？

キエちゃん 最低8時間です。

ねてるさん ありがとうございます。そしてリンダさんは頑張りすぎず自分一人ではしない。そして総理がお菓子、スイーツ、行を変えて書いてもらっていいですか？お菓子と書いたら行を変えて、ほんでまた行を変えて。そうですね。くまちゃんが楽しみの弁当。僕は仮眠をとる、横になる。

で次なんですけども、この道具箱を使っている人が、その道具の専門家だって想像してみてください。実際使っている人が、その道具の専門家であるはず。だとしたら、その道具の効果って聞いてみたい。お願いします。その効果、僕だったら横になって仮眠ととると頭がクリアーになるんですね。効果としては、横になることが絶対大事で、体の力を1回全部抜くのが大事。仮眠になっても眠れないかもしれないですよ。眠れなくてもでも頭がクリアーになっているので、横になることはいいですね。ではほかの方はどうですか？準備できた方から。

キエちゃん 私はよく食べよく働き、一日10時間寝ることなんですけど、やっぱり寝ないと元気でいられないですね。何もできない。結局日中の活動量が減るので、どうし

でも最低8時間寝ないと自分が思うように
いかないことがよくわかりました。

ねてるさん 元気であるためによく眠る。最
低8時間。

ヒカルさん 僕の道具箱は10時、3時のお
茶なんですけど、先ほども言ったように休
憩できない。本当は休みたいのに休めない
タイプだったんですけど、10時と3時にな
ったら、お茶を飲んで休憩するというふう
にやると、効果的に言うと、休むほうが仕
事の効率が上がる。集中力が上がったたり、
とりあえず休憩すると休むことで仕事がは
かどる効果がありました。

ねてるさん なるほど!休んだ方が効率が上
がる。集中力が上がる。ありがとうございます。
はい総理。

トミー総理 時々自分にご褒美、高いお菓
子の効果はアドレナリンが出て目がぼっち
りして、ああうまかった~という形でまた仕
事に精が出ます。

ねてるさん うまかったと思って仕事に精が
出る。スイーツは?

トミー総理 お菓子は本当に駄菓子みたい
な、和菓子みたいな、スイーツはパフェみ
たいな、主にパフェのなんですけど、パフェ
の方がすっきり頭がさえて・・

ねてるさん 頭がさえて

トミー総理 仕事の効率が良くなります。

ねてるさん 効率が良くなる?!

トミー総理 服の効果は、5万円もすると財
布がすっからかんになるんですね。そした
らまた働いて稼がなくちゃあと。それでい
い服着て外出したりして、余暇を楽しめる
じゃないですか。また稼がなきゃーという
のと、余暇のときにいい服を着てテンショ
ンを挙げて楽しむ、休日が楽しめる。

ねてるさん なるほど休日が楽しめる。確か
に違います?

トミー総理 違いますねえ。今は普通のジャ
ケットです、カールの。本は鞆しか買わな
いんですけど、一万五千円くらいの地図と
か世界地図ですね。

ねてるさん 海外に行くと絶対地図を買う!

トミー総理 ああそうですか。私は海外に行
かないけど、地図を見てああここはいいな
あとと思って。

ねてるさん ああいいですね。

トミー総理 想像しながらするのが好きで、
最新の地図でグルジアがジョウジアに名
前が変わったんだ、首都はまだトビリシな
んだとか、想像して夢の旅行に行きます。

ねてるさん 夢の旅行に行く・・・。

リンダさん 私は頑張りすぎたら手が動か
なくなる。あんまり頑張らずにしたら手の
持ちがいいので

ねてるさん 面白い!手のもちがいい。

リンダさん 手が長いこと使えるからなるべ
く一人でやってしまったら全部やれること
が、やってしまうのはいいんだけど、手が長
続きしないので、結局あんまりできない。

ねてるさん できないのね。

だからいろんなことがしたいんだつた
ら、ほかの人に任せる。

ねてるさん いろんなことがしたいならほか
の人に任せる。

リンダさん この人はこんなことができるか
ら、じゃこの人なら任せられるなあという人
をちょっとつつ増やして、なるべく自分でし
ないようにしています。

ねてるさん 自分がしない方がいろんなこと
が結果できるんですね。

リンダさん そうそうそう。

ありがとうございます。

くまちゃん 私はなんかお弁当が違くと、仕事の効率が違うので、これは何て言うか切り替えというか、休憩時間の切り替えと、仕事の時間の楽しみが増える感じかなって思います。そんな気持ち。

ねてるさん こんなふうにして実際やってきた人たち。あと2・3分あるんで、もしこれ紹介したいというのがあったら、効果というのかがあったらお願いします。

キエちゃん 私は作業所に行って辞めて内職になって、辞めて地活に行ったのですが、結局効いたことは、その過程の中で自分が生活できたことは一番喜びだったので、自分で稼いだお金で暮らすということがなんかうれしかったので、今日Drなんかにはやめた方がいいんじゃないのとか言われるけど、もう一回いつか踏み出してみたいなあと夢を持ってました。

ねてるさん 自分で稼いだお金で暮らす？

キエちゃん はい！

ねてるさん そのことで・・・

キエちゃん 夢が持てました。

ねてるさん ありがとうございます。何かありますか？

ヒカルさん 働くための道具箱。僕は会社がちょっと公務員体質なこともあって、逆に残業するなといわれているので、1分1秒たりとも残業しないと決めているので、だから電波時計、サービス残業は一切ない。1分1秒たりともサービス残業しないために常に電波時計を持っていて、秒単位で動く。12時ぴったりになったら食事を食べに行って、1時になったら働き始めてみたいな感じで。

ねてるさん なるほど。

ヒカルさん で残業はしない。会社が求めているので。効果的にはサービス残業はしない。

ねてるさん ありがとうございます。そして、こんなふうにして僕たちが実際暮らしているということは、何となく意味があるはず。ひとり一人がいいことも悪いこともあると思うんですよ。でもこんな実体験があるとしたら、ここから学んで行こうとする取り組みです。で時間があつたらここから持ち帰りたいものを聞いて、それを実際にやってきているっていう話をできたらいいなあと思ったのですが、時間なので今日はここまでにしたいと思います。

こんなふうにしてラップで、お互いの実体験から学んでみよう、そう思ったときに人の数だけ可能性が広がってくるんじゃないかと思います。皆さんも、もしもこれから取組んでみようと思ったら、まずは自分の体験に目を向けてみてください。



そしてそこには何らかの意味合いがあるはず。そしてそれを周りに伝えることがお勧めです。そして自分がやっていることに意味があるように、他の人がやっていることにもやっぱり意味があるはず。だとしたらそこから学ぶことは無限にあるんじゃないかと思います。以上ラップの紹介でした。皆さんありがとうございました

伊木さん 皆さんありがとうございます。
拍手をお願いします。(拍手) そろそろ終わりの時間が近づいてきましたが、フロアの皆様から何か質問がありますでしょうか？もしあるようでしたらお願いします。

Aさん 去年の3月に行われたラップの集中クラスに参加させてもらって、自分の道具箱があるんですけど、時々それを見返したりとか、思い返したりとか訂正をかけたしたり、1年とちょっとしてきたんです。けど時々その自分の道具箱だったり、ここに書いてあるプランを見るとしんどくなるんです。なんて言うんだろう?!しんどい自分と向き合わなければならない自分がしんどい時があったりして、なかなかうまくまとまらない時もあったりするんです。

そういう方もラップを進めていくうえで、おられるかなあ、私だけじゃあないかなあと思ったりするんですけど、そういう時はどういうふうにアドバイスをされてるのかなあと、教えてもらいたらと思います。

ねてるさん なんでしんどいんですかね？

Aさん 自分がこういうことが、こういうのでしんどくなるだろうとか、特に自分を苦しめる対象のものを思い返すと「うつつ」となって。

ねてるさん わかりました。僕もそういうときがあったんですけど、僕は自分のいい感じなりを探求するのも結構しんどくて、ましてや自分のクライシスを探求するのは、もっと嫌だったし、引き金に至っては、そんなのなくなってよと本当に思ったから苦しかったんです。その時はラップを一回捨てたというか、1年とかラップから離れた時があるんですよ。しんどかったから。またそのしんどい作業を、楽しそうにやってる仲間た

ちを見ると、僕の住む世界じゃないと思って、身を引いた時もあります。

もう一回今はラップがしんどくなったこともあるんですけど、それは意識が、向こうに書いてあることで言うと、「状態」で引き金とかクライシス、そこからは意識が道具箱の方に移ったからなんです。

そうやって今思っているのは、そもそもラップって何かって言うと、道具箱を使いこなすための仕組みがラップであって、いいときとかしんどい時を探求するのはラップじゃないと今は明確に思っています。



じゃなんでクライシスとか引き金とか注目して明らかにするかっていうと、道具箱を使うために、サインとして設定している感じ。で自分自身を振り返ってみると、道具箱が使えなかったから苦しかったんですよ。なんで道具箱が使えないかという、適切な使い時を知らなかったから。むやみやたら使っていた。

じゃあどうやったら道具箱を使いやすくなるかといえば、サインを明らかにすること。使いやすくなるということが今は見えているので。だからなんで自分は引き金を持っているの?じゃなくて、道具箱の方に意識をやると、しんどさはゆるむんじゃないかと思うんですけどどうですかね？

Aさん やってみます。

ねてるさん もっと言うと道具箱だけを持つようにしたんですよ。道具が見つかったらそれを壁に張ったりして、ノートもそれだけ作っていて、で事あるごとにそのノートを、見返すようにしたんですよ。そしたら嫌なことがあったときに見てしまって、うれしい時に見ているページがあって、ラップは自然に出来上がったのが今のラップ。お勧めとしてはいきなりプランをつくるんじゃなくて、道具箱づくり、それを眺めていると楽しい部分を見ている場所があるんですよ。いやなことがあって見てる場所があるはずで、それが自然と来るようになったら、自分はお勧めですね。

Aさん ありがとうございます。

ねてるさん 他の方で何かありましたら。

Bさん はい。ありがとうございます。自分は、今日いろいろな意見を聞かせてもらって自分自身プレッシャーというんですか、いい意味でプレッシャーをかけて、こういうふうにしやべることによって、自分自身を鼓舞するというかああいうふうに関後できればいいと思います。(拍手)

Cさん もう一度生活保護になった時生き直して皆さんみたいに、働いて生きたいと思うようになりました。今日はどうも素敵な企画をありがとうございました。(拍手)

伊木さん 質問ありましたらお願いします。

ねてるさん 納得するのがしんどくなったら？という質問に対して、僕しか答えられてないんで何かありましたら。

ヒカルさん はい。集中クラスを受けられた時の体験をしゃべられたと思うんですが、僕も8年、9年前に初めて集中クラスを受けたときに、先ほどの引き金のときに、クラ

イシスとかで落ち込んで、めちゃめちゃネガティブになって、体調が悪くなったのを覚えています。先ほどねてるさんが言われたように、集中クラスを受けてからしばらくは自分のラップがつかれなくて、落とし込んだので、引き金とクライシスのところに落とし込んだので……。よみがえってきた感覚が、ちょっと離れた時期があったんですけど。でも先ほど控室でちょっと話していたんですけど、働くときに例えばこのペットボトルを今日捨てなきゃいけないという固定概念、答えは一つしかないとか、これを今日中に捨てなきゃいけない、会社でも指示を受けたら今日中に捨てなきゃいけないと思ったりする。けどラップをすることによっていろんな考えがあって、いろんな発想があつていいんじゃないかと気づき始めると、これを今日中に捨てるよう指示があつたとしても、なんで今日捨てなきゃいけないのか明日でもいいんじゃないかという発想が自分の中に芽生えて、これってラップなんかと思ったりして。

しなければいけないのか、しないでもいいという答えもあるんじゃないか？探しているときに自分の中ではこれがラップなんかあと。いろんな発想があつていいはずで、上司が今日中にこれを捨てとけと言うんだつたら、捨てるか捨てないかはわからんけど、とりあえず見えんようににふたをしといて明日捨てるんかもしれないと思う。いろんな選択肢があつていろんな考え方があつていいということに触れると、先も言った無理にラップに従わないといけないわけではなくって、ラップから遠ざかったときストレスが少ないことがラップなんで、わかってくるといろんなものに置き換えられて生かされるんだなあというのが実体験です。

ねてるさん 成る程ありがとうございます。

Dさん 質問してもいいですか?自分が落ち込んだ時、その時どうすればいいんでしょうか?語り部さん達が、いつも落とされたような気持で世界に発しておられるように思ったのですが。

ねてるさん そこで言うとならぶは、精神疾患を持った人達が自分たちで開発してきたところ、ものすごい意味があると思っていて、僕は今薬物治療なので、薬物療法を使えなくなったんですよね。それは療法を使えなくなったんですよね。それはすごくつらかったのですけれども、薬が使えなくなった時に同じ境遇の人たちはどうやって回復したのかって調査を始めた。そこから始まっていて、つまりならぶってこれまで精神疾患って社会から変な烙印を押された者、精神疾患を持った人たちがどうやって社会復帰できるだろうかと取り組んできたところで、行き着いた感じがするんですよ。

だから語り部というところで言うと、今は精神疾患に苦しんでいる人はいっぱいいて、その人たちにこれを届けたいと思うし、精神疾患でなくても、苦しんでいる人がいたんだったら、これまでの自分と同じように僕らと同じように、精神疾患から苦しんだ人たちが見つけた知恵が社会に役に立つようなメッセージを社会に発信したいですね。そうしないと僕らもこれまでも精神疾患に苦しんできた先輩たちも報われないというか、これまでいろいろ差別や偏見を受けてきて、でもそこで努力した結果、ここで実は精神は癒されるんだよとか、見つけたよって精神疾患をもっている者はもちろんだけど、持っていない人達にも役に

立ちたいなって思うんですよ。で精神疾患を持った人がカバリーできるんだったら、持っていない人たちはもっとよりいい社会をつくることに貢献できるんじゃないかと思って。一緒にやりましょうよ。まあそんな感じ。答えになっていますか?

Dさん なっています ありがとうございます (拍手)

伊木さん ありがとうございます。それでは最後に本日の企画をした三次病院地域生活支援部並びに「ピオWRAPみよし」のつぼっちこと大坪より閉会の挨拶をいたします。

大坪部長

最後の挨拶にあたり、今回のシンポジウムの実現のため備北障害者就業・生活支援センターの谷口センター長、職員の皆様並びに運営にご尽力くださった関係機関の皆さんにお礼を申し上げます。



このたびのシンポジウムでは、増川ねてるさんのリカバリーストーリー、富井さん、世良さん、尾畑さんそれぞれの「働くこととリカバリーについて」の感じ方や貴重な体験談を聴く機会となりました。病気や障害があっても働ける、働くことで現在の生活が以前よりも充実していることが熱い希望のエネルギーとして伝わってきました。後半では、WRAPのデモンストレーションを見学する形で行い、WRAPに関心を持っていただく時間となったのであれば嬉しく思うところです。

WRAPの最大のストレンクス(強み)は、自分でプランを作成し、実行に移すことができることにあります。WRAPの特徴は、いわゆる支援者と被支援者(利用者)という

枠にとらわれないということ、別の表現をすると、自分のWRAPを作成し、実践するために、誰もがWRAP当事者として対等にそれぞれの経験を活かし共有することができることにあると考えています。

「働く」ということについて考えた時にも、同じ働く当事者として、それぞれの経験を活かし共有することができるでしょうし、WRAPと組み合わせることで、より元気で仕事を続けるための自分なりの工夫が上達すると考えています。ある企業の離職アンケートの本音回答の1位は、職場の人間関係が約25%を占めているという報告がありました。それだけ職場における関係性で大きなストレスを抱えている人が多いのかも知れません。そのような職場の関係性を改善していく方法としてもWRAPは活用できます。

リカバリー（自分らしさの回復）実現のための大切なことに、「希望」、「主体性」、「学び」、「自分の権利擁護」、「サポート」の5つがあります。この5つは、自分らしく元気に前向きに仕事を続けていくために大切なことで、職場の関係性を互いにいい感じに保つという意味でも大切です。

「ピオWRAPみよし」は、地域にWRAPを普及し、より多くの住民に日々を元気に過ごしていただきたいとの思いから2016年4月より備北圏域でWRAPを体験するワークショップや、互いに学ぶ研修を開催しています。参加者のあらゆる多様性（ダイバーシティー）を受け入れ安心して過ごせる場として、そして、地域で暮らす私たちがリカバリーを意識しながら元気な日々を送り続けるために、現在も活動を続けています。

これからの地域が、医療、福祉だけに頼らない新たなコミュニティー相互支援の場

として発展することを「希望の感覚」として、今後も邁進していきます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

WRAPの活動につきましては、ピオWRAPみよしのフェイスブック、WRAPプロジェクトZのサイトをご覧ください。それでは皆様に再びお会いできる日、共に活動できる日を楽しみにしています。(拍手)

伊木さん 以上を持ちましてリカバリーシンポジウムinみよしを終了します。アンケートは、後ろのアンケート回収BOXにお願いします。お帰りの際にはお忘れ物のないようにお帰りください。本日はありがとうございました。(大きな拍手)



= 編集後記 =

6月の暑い時期、「熱い情と柔軟な思考をもって多方面でご活躍されている」増川ねてるさんをお招きして開催したシンポジウムからあつという間に月日が流れ、もう雪降る季節になりました。大変遅くなりましたが「報告書」をお届けします。テープ起こしでは聞き取れない箇所もあり、十分な編集ができませんでしたこと末筆ながらお詫びしますと同時に、振り返りの中でこの冊子が皆様方に少しでもお役に立てることができましたら幸いです。

平成30年12月1日

備北障害者就業・生活支援センター
センター長 谷口 光治

発 行

備北障害者就業・生活支援センター

〒728-0013 三次市十日市東3-14-1 三次市福祉保健センター1F

TEL 0824-63-1896 FAX 0824-63-1897

Mail info@bihokucenter.com