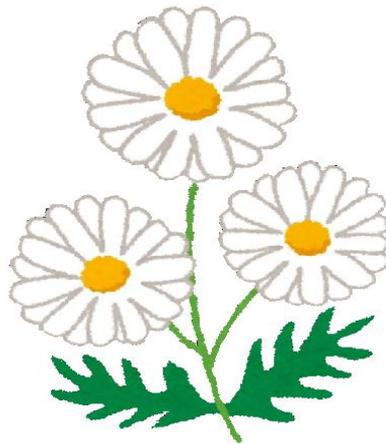


当事者による普及啓発活動 活動記録

当事者の“声”



令和2年8月  
新潟市こころの健康センター

## 当事者による普及啓発活動について

当事者による普及啓発活動は、精神障がい者地域移行・地域定着支援事業の中の1つの取組みとして平成28年度より始まりました。それまでは、医療・保健・福祉関係者が当事者に代わり、これらの知識の普及を行ってきましたが、今後は当事者が自らの体験を語ることで、広く精神障がいへの理解を深めることにつながるとともに、支援される側から、支援者となり得ることを目指した活動となっています。開始当初は、関係機関職員が主な対象でしたが、最近では精神科病院に入院中や外来通院中の患者を対象として体験談発表も行っており、参加者した当事者からは発表者に対して積極的に退院後の生活等についての質問がなされ、「参考になった」などの声が聞かれています。

【これまでの開催実績】（ ）内は参加者数

平成28年度 計3か所

・東区(57) ・中央区(45) ・秋葉区(30)

平成29年度 計5か所

・江南区(25) ・新潟信愛病院(44) ・西蒲区(36) ・中央区(38)  
・南区(70)

平成30年度 計6か所

・白根緑ヶ丘病院(58) ・佐潟荘(現:佐潟公園病院)(28) ・西区(21)  
・松浜病院(35) ・北区(34) ・河渡病院(49)

令和元年度 計2か所

・末広橋病院(30) ・新津信愛病院(58)

## 当事者活動記録について

この活動記録は、これまで体験談発表をしてきた方達の貴重なお話や発表してみたの感想を“当事者の声”として記録に残し、より多くの当事者やその家族、支援者そして地域のみなさんへと伝わっていき、精神障がい者のリカバリーのきっかけとなればと期待をこめ作成しました。今回は、貴重なお話の中の一部をご紹介します。今後も当事者による普及啓発活動を継続するとともに、活動記録の更新を続けていきたいと考えています。



### <Aさん> 支援者向け研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

- ・支援者向けだったので、精神科に関心のある人が多かったのだと思う。
- ・ケースワーカーとの対談形式は、話しやすかった。
- ・話していて、一方的な感じがした。会場とのやりとりがあると、おもしろかったかもしれない。
- ・社会の人が、我々（精神障がい者）をどう思っているか、知りたい。
- ・同じような病気の人向けに話をしてもよいかと思う。

#### ☆自分の病気の話など☆

- ・服薬、睡眠、食事など習慣づけること。次にやることが決まっているとよい。
- ・10年以上デイケアに通っており、人付き合いを学んでいる。
- ・音楽を聴いたり、本を読んだり、趣味も大事である。
- ・人と話していて、「おもしろい」と言われたときはうれしかった。プラスな気持ちになった。
- ・ぶつぶつ独り言を言っていると、「あいつはだめだ」「わからないやつだ」と言われ、否定されたようでつらかった。

### <Bさん> 支援者向け研修会、精神科病院職員研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

- ・研修会は、人数が多く、会場の雰囲気がかたかったのでとても緊張した。
- ・発表後に質問がないと、興味がないのかな？と不安に思ってしまうので、事前に質問を頂いたり、当日は会場の人と対話ができる形だとよい。
- ・聞く人のニーズ（何が知りたいんだろう）が分かるとよい。
- ・話す内容については、自分の過去を振り返りながら、苦しかったことを言葉に出すことで気持ちを整理できる。大変だけれども周りに助けてもらいながら消化できて良かった。

#### ☆自分の病気の話等☆

- ・長期入院していると、友人関係も途絶え、退院後に孤独になる。同級生の集まりで、カミングアウトしたことがその後も付き合いを続けられるきっかけになった。
- ・家族との関係は苦しんだ面も多かった。親の人生と自分の人生を分けて考えられたことが気持ちを楽にした。
- ・症状がとても悪いときは、ただ安心して休める居場所が欲しかった。
- ・少し力を取り戻して、何かを「やりたい」と思ったときに、家族・周囲の後押しや情報、サポートがもっと欲しい。

### <Cさん> 支援者向け研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

・発表内容を考える時、これまで人には言えなかったことだったが、自分の転機にもなった出来事については、話した方がよいと考えた。今まで話す機会はなかった。これまでは人に言えない辛さがあった。

#### ☆自分の病気の話等☆

- ・自分の症状は、見た目でわからないので、考慮してもらえない。
- ・3ヶ月入院してただけで、浦島太郎状態だった。
- ・家族が「イライラした時は、吐き出していいよ」「ためるな」と言ってくれたのがうれしかった。それまでは、ためこんで爆発していた。
- ・「大丈夫だよ」「就労できなくても、(事業所に)毎日来るだけでもいい」という言葉は安心する。
- ・家族の理解、サポートは重要。  
患者自身、いろいろな人に頼るとよい。出会いは大切。支えられる。

### <Dさん> 精神科病院職員研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

- ・対談形式はよかった。単独でもできる。50人未満位がちょうどよい。パワーポイントを使用して発表できるとよい。
- ・最初の発表は、コーディネーターがいた方が安心感がある。発表の準備は大変。
- ・本人にとっては、障がい者だと知られることが、まず怖いこと。

#### ☆自分の病気の話等☆

- ・自分は具合の悪いとき、友人に被害妄想的なことを言っていた。具合の悪いときにわかってくれる人がいるのは助かる。
- ・自分はピア活動をしているが、サポートする側がリカバリーになる。
- ・雇用にあたって、障がいをオープンにするか否か、は大きな問題。  
企業や行政には、理解をすすめて、雇用の場を広げて欲しい。
- ・焦らずに自分に合う薬を見つける。あきらめないことが大事。
- ・家族には、根気よく見守って欲しい。

### <Eさん> 精神科入院患者向け研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

- ・対談形式はよかった。これまでに何度か体験談発表をしたことがあったおかげで、大人数の前で話すことへの抵抗はなかった。何回も発表するうちに慣れてきた。
- ・発表内容について、退院後の生活（特に仕事をはじめてからのこと）を話したい。

#### ★自分の病気の話など★

- ・発病時は、何が起きているのかわからず、混乱するが、落ち着いて考えられる時間があれば整理ができていくように思う。周囲の人も、その人が落ち着いて考えられるように見守っていることも必要。
- ・生活する中で、周囲の人が元気に挨拶してくれることがうれしい。
- ・せっかく生まれたなら、入院しているよりは、地域で生活している方が楽しいと思う。頼れるところはたくさんある。（実際にEさんは、病院や訪問看護ステーション、ハローワークなどに必要な時は相談しながら、生活しているとのことでした。）

### <Fさん> 精神科病院職員研修会で体験談発表

#### ★発表の感想★

- ・約20～30人の前で話したが、ちょうど良い人数だった。
- ・対談形式だと、コーディネーターと向き合う形になるので緊張しすぎなくてよかった。
- ・病気のことを話すことに抵抗があったが、かかりつけ病院での発表だったため、話しやすかった。

#### ★自分の病気の話等★

- ・体調の波に振り回され、様々な支援機関に電話をかけてしまうことがある。そんな時、助言をもらって助かる時もあるが、色んな助言を受けて混乱してしまうこともある。
- ・他者と信頼関係を築くまでに、とても時間がかかる。
- ・病棟は窓が開かず自然の風を浴びることができず風を感じたかった。今はその風を感じることも当たり前になっている。
- ・地域で生活すると色々なことで迷い苦しいこともあるが、自由に選択することができる。
- ・地域で生活するにあたって、主治医から「挨拶をしなさい。そうするとおのずと周りが変わってきます」と言われたアドバイスを守っている。最初は辛いこともあったけど、少しずつ地域の人との関係が良くなってきて、ほんの少しの優しさを嬉しく感じる。

## <Gさん> 支援者向け研修会で体験談発表

### ★発表の感想★

- ・入院中やこれから社会復帰をしようとしている人に対して話をすることで、その人たちを勇気づけたい。
- ・発表に対して、質問があると良い。自分の話を聞いてくれていると実感し、張り合いを感じる。また、フロアとのやり取りがもっとあると、良いなあと感じた。

### ☆自分の病気の話等☆

- ・退院後、地域で生活するにあたって、薬をきちんと飲むことが大切。
- ・入院して気持ちが落ち込んでいる時に、仲間がわざわざ病院に面会に来てくれたことが何よりもうれしかった。
- ・入院してつらいこともあるけど、あきらめないうで社会復帰してほしい。また、もし働けそうな場合には、短時間でも働いて、給料をもらうことのありがたみを感じてほしい。

## 編集後記

今回「当事者による普及啓発活動 活動記録」に 7 名の方に協力していただき、活動記録を作成することができました。

これまでは、精神疾患を持つ当事者にリカバリーストーリーを語っていただく場を作ってまいりましたが、今回それを「活動記録」としてホームページに掲載することで、当事者の生の声がより多くの当事者やその家族、支援者の方々に届くことを願っております。今後も、この活動記録は更新していく予定です。

ご協力くださった当事者の皆さん、本当にありがとうございました。

