

私たちの社会貢献活動

プログラムに参加された方々からのメッセージ： 私たちと同じ体験をもっと多くの方にしてほしい

J&Jが支援する活動に参加した方々の声をご紹介します。私たちの活動により、さらに多くの方々が健康で幸せな生活を送ってくださることを目指しています。



**「統合失調症の当事者を持つ家族による家族学習会」に参加した方より
経験と思いを共有することで学び合い、
助け合うことができます**

〔もくせい家族会〕
佐藤美樹子さん

混乱から受容へ

息子が発症して12年近く経ちます。発症した当初は病気に関する講演会に手当たり次第参加したり、本を読みあさることもありました。断片的な知識だけを得ても、息子の状態を統合失調症という病気として受け入れることは非常に難しいことでした。病気を拒絶する気持ちが、せっかく得た正しい知識を拒否することにもつながっていたのです。病気のことを理解したい。でも、受け入れられない。そのような葛藤がありました。自分で得た断片的な知識では病気の全体像が分からないので、病気の深刻な面ばかりに目がいき、今後どうなるのか、と余計不安になってしまいました。

家族による家族学習会では、統合失調症について、症状の経過、当事者への対応、社会資源、家族の心理ケアなど、仲間と一緒にゆっくり時間をかけて総合的に学ぶことができます。今家族に起こっていることはこれだ、過去に悩んだ経験はこのことだった、と整理されていきます。自分自身の知識と経験が整理されることで、息子の病気と冷静に向きあうことができるようになり、混乱から抜け出すことができました。本当に正しい対応はいまだに模索中ですが、そばにいる私たち家族が、本人の病気の部分、病気でない部

分、家族のサポートが必要な部分、自立できる部分を冷静に判断することが大切だと思います。それによって、自分自身の状態に混乱している当事者本人が病気を受容していく過程も見守っていけるのだと思います。

同じ悩みを持つ 仲間の輪を広げていく

家族は混乱しながら本人をケアしているので、同じ統合失調症の家族を持つ仲間と話す時間はほっとしますし、お互いの経験を共有することは学びになります。話すことで、自分の経験を自分自身が受け入れることにも



つながります。学習会に参加したメンバーは、新たに統合失調症を家族に持つ家族たちを集め、学習会を開催する担当者になっていきます。病気に関する情報を得て、家族同士が経験を語り合い、周囲とつながりを持つために同じ悩みを抱える家族同士をつなげていく。このリレーを今後も続けていきたいと思っています。



当事者ごと家族の心のケアを目的として特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構 (COMHBO) が発行している月刊誌『ココロの元気+ (プラス)』

「世代間交流 寺子屋回想法」に参加した方より

人と人とのつながりが社会を元気にしていきます



【新宿区
甚野公平さん】

初めて「寺子屋回想法」という名前を聞いたとき、昔の学びの場である寺子屋は、幼いころの良い思い出を彷彿させる言葉だと感じました。昔の体験を語ることは、貧しい時代を思い出すことにもなりますが、苦勞していたころが一番

輝いていたと感じます。また、当時の苦勞を忘れずに世代の違う若者に当時の経験を語ることで、若者には現代の生活に感謝の気持ちを持って生きてほしいと思いますし、私自身もこの年まで生きてこられた幸せを実感します。

年を重ねるごとに、幸せに生きてこられた世の中により感謝するようになり、より良い社会づくりに貢献したい気持ちが強くなってきました。寺子屋回想法に参加すると、高齢者の経験を真剣に聞いて学ぼうとしてくれる真面目な若者や、我々の世代との出会いを喜んでくれる温かい若者と出会うことができます。自分も価値ある存在であると実感すると同時に、素敵若者に会うことで、日本の将来に希望が持てます。

自分の体験を「伝える」という作業は、相手が正しいと感じること、相手に



子どもたちと交流を図る甚野さん

喜ばれること、相手のためになることについて深く考えることになります。相手から感謝されることはどのようなことか考えながら世代の違う人と付き合うことは、脳の活性化にもなると思います。昔の寺子屋のように、世代を超えてお互いが学び合える、つながりのある地域をつくっていくことが、元気な社会づくりへの貢献につながるのではないのでしょうか。

「こころのケア講座」に参加した方より

前向きで楽しい人生を送るきっかけになってほしいですね



【NPOレジリエンス
こころのケア講座受講者】

配偶者から暴力を受けている時期は、暴力が始まる前のちょっとした合図を見逃さないこと、暴力の被害を最小限に抑えることが思考の中心にあり、それ以外のことは何も考えられない状態でした。望みもなく、生きている感覚すらありま

せんでした。自分と子どもの命を守ることに毎日必死で、自分がドメスティック・バイオレンス(DV)を受けているという事実気づかず、逃げることも、助けを求めすることもできないのです。

そんなときに出会ったのが、「こころのケア講座」でした。講座では暴力の影響や仕組みについて語られ、暴力を振るわずに物事を解決する方法は他にたくさんあり、「DVの責任はあなたにない」と証明しながら説明してくれます。衝撃を受けたのは、話したこともない初めて会った講師が、今まさに私が体験していることを「DV」として語っていたことでした。「自分はDVを受けているのか」と、やっと気がついたのです。その日は、理解者に初めて出会えた喜びで涙が止まりませんでした。

私の体験がDVであると気付ける社



ファシリテーター養成講座修了者の皆さんと

会、DVに関する認識が深まり、自分の行動や他人の暴力に気が付ける社会になれば、トラウマに苦しむ人や、命を落とす人を減らすことができるのではないかと考えています。同時に、「こころのケア講座」のような傷ついた人々を受け入れる場所が全国に広がっていけば、心の健康を取り戻し、前向きな人生を歩むきっかけをつかむこと、希望へとつながるのではないかと思います。