

平成 23 年 10 月号

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

けやきと仲間 めーる



心の病と闘っているメンバーと大学生の協働の会 NPO 法人「けやきと仲間」

平成 23 年 10 月 1 日 (第 78 号)



「自分で作ろう！リカバリープラン」に参加して

9月5日に、NPO 法人ぴあ・さぼ千葉が主催する「自分で作ろう！リカバリープラン」という講座に参加してきました。

冒頭、講師の方に「ここでいう『リカバリー』とは直訳の『回復』ではありません。皆さんは、病気になる（障害を持つ）ことによって多かれ少なかれそれまでの人生とは違った道を歩むことになったと思いますが、これからは単に病気になる前にそのまま戻ることを考えるのではなく、新しい自分にできることへの道を考えていきましょう。それが、カタカナでいう『リカバリー』なのです」「リカバリープランで大事なものは、専門家や他人に作ってもらうのではなく、自分主体で作ることです」「病気に中に自分がある、という発想ではなく、病気『も』持った自分の夢を実現するプランを作りましょう」といった説明がありました。

そのあと2時間ほどかけて、4人ずつに分かれ、10枚ほどのワークシートを埋めながら、自分の夢、今の自分、夢を実現するために何をするか、そのために自分は何をするか、また周囲の人や物（資源）をどのように活用していくか、とディスカッションし、具体的なプランを作っていました。

大体プランらしきものが出来たところで、講師の方からこう言われました。「内容を見てみて下さい。最終的に『病気』ということばが入ってないでしょうか？そうなんです。病気があっても、障害があっても、自分の夢を持ちそれを実現する事は可能なんですよ！」確かに私が作ったプランもそうでした。

今回説明を受け実践したプラン作りは、うまくできたワークシートにそって、限られた時間で、しかもケースワーカーも誰もいない当事者だけで作ったものですから、実際にはこのとおりに実現できないかもしれません。でも、講師の方が強調されたポイントには大いに共感できるものがありました。「前向き思考の必要性」がよく強調されますが、今回の講座のように具体的にいろいろ考え実践してみることも意味がある事だと思います。

皆さんにも機会がありましたら、こういった外部の講習会でリフレッシュを図ってみる事をお奨めします。

武ノ上 紀之

リカバリーフォーラム 2011 に参加して

9月8日（木）、9月9日（金）と二日間にかけて、NPO 法人コンボが主催する、リカバリーフォーラム 2011 に武ノ上さん、岩井さんと共に参加をしてきました。今年のテーマは、ピアサポートについてということで、当日は会場となる東京大学の安田講堂に、多くの当事者、家族、支援者の方が集まり、リカバリーとは何か？というシンポジウムから始まり、阪神淡路・中越・東北の被災地の方を呼んでのトークライブを行い、ピアサポーターから見える新しい支援の形という記念講演を行いました。

午後は各分科会に分かれ、それぞれのテーマに即した話し合いがもたれました。

僕達は、二日とも精神医療サバイバーとして有名な、広田和子さんの主催する、ピアサポートの部屋という分科会に参加をしました。

参加した方達で、その場で話す議題を決めてそのテーマに即して話をするという、自由な雰囲気の中で進み、他の施設におけるピアサポートの現状と、問題点などを知ることができました。

ここ最近になって、ピアサポートについて注目がされてきてはいますが、まだまだ認知は高くなく、どの施設においても、給料が安い、メンバーとスタッフのどちらの立場にもなることによって、どっちつかずになり、立ち位置がわからなくなるといった悩みを抱えている方が多いというのが印象に残りました。

今回、二日間参加をしてみて感じたことは、全国から集まったいろいろな方の話を聞き、同じ立場や境遇にあるからこそ、お互いの理解や共感が深まるという、ピアの心の大切さを学ぶと共に、現在、けやきと仲間で行っている、ピアサポートの重要性を再度認識しました。

根木 知之

ある日のメールのやりとり

ボランティアの U さんから、メンバーの N さんへ

ハロー 新聞受け取りました。ありがとう。N 君かな？伊豆の研修。

車窓を楽しみながらお薬を届けられたお母さん。自己責任だと言われるお父さん。愛されていますね～～～。
ごきげんよう

メンバーの N さんから返信

はい N です。メールありがとうございます。

U さんはいつも明るくて笑顔が素敵という印象しかないのですが、暑い夏も終わりですから笑顔見られるといいのですが、右足が悪くて。悪く思わないで下さい。

ではでは。

ボランティアの U さんから返信

ハロー N 君足、どうなさったの？お大事にね。お母様にもよろしく。

メンバーの N さんからの返信

その後ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

前半月板損傷したので手術したところがあり申し上げた次第です。右足のひざのお皿の部分がショックして骨と骨を結ぶゼラチン状のそれが出てきてます。原因はその時はスライディングでした。

U さんも怪我にはご注意ください。僕もだんだん良くなってきてます。歩けるけど正座できません。

母はげんきです。ではでは。

ボランティアの H さんからのメール

ポプラの成長の早いのに驚いています。根が畑の方に伸びているのを発見、I さんが大分掘り除いて下さいました。今後、広がらないように手をかける必要がありますね。

歌を思い出して、U さんのように歌いました。

生きている子供達が 生きて走りまわれる土を 私は残してやれるだろうか 父さんは目を閉じてごらんなさい 山が見えるでしょう 近付いてごらんなさい こぶしの花があるでしょう

うろ覚えながら、魚、鳥と環境破壊を憂えた歌です。いま切実に日々感じます。

自然から学び、こんな時だからこそショボくれずに笑顔を、目線を上げて歌いましょう...

ボランティア U さんからのメール

ホワイトポプラの成長が早くてすみません。I さんにも大変な思いをさせていただきました。よろしくお伝え下さい。お詫びと言えませんが今度行くときにホワイトポプラでマイ葉やマイ・クリヤーホルダーを作る遊びの用意をしていきます。根の先から孫生えの苗が出ます。珍しいですから苗が売れると思います。

H さんが歌われた歌、知らない歌です。今度聞かせてくださいね。植物たちも歌声や笑い声が好きです、たぶん・・・。友人のご主人が東大で植物の体内音の研究をなさっていました。空気が少し秋めいてきましたね。

ごきげんよう

川柳

台風で病も飛んでくれればな

しがみつく病がボクに暴風で

何があれば家に帰れば自由人

ばあちゃんが咳をするたび大騒ぎ

暑さダメどんな寒さも平気だが

言ってたね寒いのはダメだって