



浜家連 ニュース4月号

第272号

2023年4月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階
電話 045(548)4816 ・ FAX 045(548)4836

URL <http://hamakaren.jp/>

幻聴ではなくヒアリング・ヴォイシズ（聴声体験）として 副理事長 倉澤 政江

先日、「声と共に生きる豊かな人生」と題して、日本でヒアリング・ヴォイシズ運動を推し進めてきた佐藤和喜雄さんのお話をべてる Web セミナーで聞く機会がありました。

佐藤和喜雄さんはイギリスで学んでいたとき、1987年にオランダで始まったヒアリング・ヴォイシズ運動に出会い、帰国した90年代から日本で運動を進めてきました。昨年「声とともに生きる豊かな人生・50人のリカバリー体験記」が刊行され、佐藤さんが日本語版の監訳者（他の人が「翻訳」したものを「監修」する最終責任者）となりました。



監訳者まえがきの中で「ヒアリング・ヴォイシズという取り組みは、聞こえる体験をそのまま『ヒアリング・ヴォイシズ＝声が聞こえる』という言葉で捉え直し、経験者の体験と言葉を大事にしながらその体験への理解、対処、支援について学び、聞こえる本人の自己理解と関係者の理解や視点の深化と広がりを探求しようとする研究と支援活動である」と述べています。

精神医療では声が聞こえることを精神症状の幻聴と捉え、薬物中心で対応しようとします。ヒアリング・ヴォイシズでは声が聞こえる（聴声体験）を一つの体験として理解すること。体験を自由にわかちあい、探求し、声を聞くのは意味のあることで人生を導く手助けにもなる。とのお話を聞き、今までとは違う視点が開かれるのを感じました。実は病気ではない多くの人たちが聴声体験をしている可能性があり、特に子供たちの20パーセントが「みえる」「きこえる」体験をしていることが明らかになっているとのことです。以前、精神科医の青木省三さんが“思春期の頃は病気でもなくとも声が聞こえる体験をする人がいる”と語っていたのを思い出しました。

べてるの家では幻聴・妄想を語る場が開かれ、聞こえる人の体験を丁寧に聞き共有する取り組みが行われてきました。声の相手に対しても失礼のないように「幻聴さん」と親しみを込めて呼ぶのが当たり前になっています。

これまで幻聴、妄想は否定も肯定もしない、内容を聞いてはいけないと言われてきましたが、本当にそうなのでしょうか。

「声とともに生きる豊かな人生」には声もたらす困難をのりこえ、声を受け入れてリカバリーした50人の体験が記録されています。その中の1人エレノア・ロングデンさんは「私の頭の中の声」というTEDプレゼンテーション動画になっています。その動画の中でエレノアさんは重要なことを語っています。

- 精神医学での重要な質問は「その人の何がおかしいか」ではなく「何がその人に起きたか」であるべきです。
- 幻聴は統合失調症のおかしな症状ではなく、異常な状況下で生きる為の正常な反応と位置づけ探求すべき複雑で重要かつ有意義な経験
- 私の悟った一番大切なものは、攻撃的な“声”こそ実は一番ひどく傷ついている私の部分を表現してこれら声こそ思いやりやケアを最も必要としている。

ぜひエレノアさんの動画をご覧ください。

日本では精神科医療に過剰な役割と責任が集中しているのが現状であり、もっと社会的心理的アプローチがなされてほしいと誰もが願っているはず。佐藤和喜雄さんの拠点である岡山では十数名の精神科医がヒアリング・ヴォイシズ運動に共感しメンバーになっていますが、臨床の現場では体験を大事にすることの難しさがあると佐藤さんはセミナーで話されていました。

書籍「声とともに生きる豊かな人生」(解放出版社)とエレノアさんの動画は私たちに多くの示唆を与えてくれます。

浜家連の動き

.....



『横浜市の精神保健福祉ガイド 第11版』発行にあたり 副理事長 安富 英世 会員の皆さんのお手元に『横浜市の精神保健福祉ガイド 第11版』は届いているでしょうか。

浜家連の2022年度の活動の一つとして、「歩子の会」からの寄付金を有効活用しようということで、毎年浜家連で発行しているこのガイドを、印刷所に頼んで製本化してもらい、会員だけでなく、病院や生活支援センター、福祉保健センターなど関係団体にも配り、利用してもらうことを計画しました。

また、製本化の機会をとらえ、ガイドを飾る表紙デザイン画についても10年振りに一新することとし、当事者から広く募集するために各家族会を通じて呼びかけさせていただきました。

その結果、応募作品は合計6点となり、どれも個性的な良い作品で甲乙つけがたいところでしたが、最終的にしげみさん(栄区)の『野原の景色』に決定しました。市内各所からご応募頂き、編集委員一同お礼を申し上げます。

改訂にあたっては例年通り理事の方々をお願いし、資料編に関する各区役所のワーカーさんによるチェックは、最新情報を入手するためには欠かすことが出来ませんでした。理事の皆さんとワーカーさんのご協力に感謝申し上げます。

私共編集委員も、正確で最新の情報を反映すべく作業を進めてきましたが、ガイドには間違いもあることと思います。間違いを発見された場合は、ご遠慮なく指摘下さい。

「すべての障害者が、住みなれた町で、尊厳を持って生きられる社会の構築」と言われていますが、これが単なるスローガンではなく、将来に向かっての実現可能な目標でなければなりません。そのためには、今ある制度を正しく使いつつ、必要な制度を一つ一つ積み重ねることが必要です。

多くの会員がこのガイドを活用し、制度を使いこなし、前述の「目標」実現に役立てることを願っています。

・・・第5回市民メンタルヘルス講座に参加して(その2)・・・ 白梅会 川合 節子

2 恋愛と結婚 根本俊史氏 (YPS 横浜ピアスタッフ協会めんちゃれ代表 (ホームページ有り))

恋愛、結婚を語り合える場を設け、活動中

① 恋する力を磨くプログラム「あいりき」少人数のグループワーク、愛について真面目に語り合う。

② 出会いの場「めんちゃれ」 友達作りから、恋人探し、結婚相手探しまで

対象相手との会話の訓練 バウンダリー (心の境界線) の実践の場

引きこもりがちで人間関係が苦手な当事者が、具体的な行動、対策をグループワークを通じて身につけていく。 例 *きれいに見えるようヨレヨレの服でなく新しい服で。おしゃれポイントを用意する。

*目線が合った時は笑顔で。 *自己アピールを考える。

*その人のよいところを見つける。 *基本は褒めあい。

*相手のことをすきになる 等

会場からは、早速次の会合に参加したいとの申込みもありました。

3 水月琉凧(るな)氏 (子育てピアサポートグループ ゆらいく代表 (ホームページ有り))

始めに、妊娠してはじめていった精神科で中絶を勧められ、知らない町での出産、孤独のなかでの子育て等誰の助けもない辛い経験が語られる。当事者会での分かち合い体験を経て、「精神障害を抱えて子育てしてきた自分」同じ苦しみを抱えている人のためコミュニティを作ろうとして、「ゆらいく」が発足した。

子育てカフェ (zoom 及びリアル (面接)) を横浜他4カ所で開催。カフェでの話題は

*自分の体調が悪いとき、子どもとどう接するか。

*子どもに自分の病気を打ち明けるタイミング。

*自分のアンガーマネジメント、体調管理

*ママ友との付き合い 等

地域における家族丸ごと支援（当事者だけでなく、親・夫婦・子どもなど）
周産期からの地域包括ケア、支援の必要等、当事者が発信することが重要。
大変なことはあっても、「普通の親」にはなれなくても、サポートがあれば妊娠、出産、子育てできる。
自分らしく幸せに生きる権利がある。今の私は、夫と息子（19才）、仲間に囲まれてとても幸せ。
精神疾患があっても幸せに生きたい。

4 和田公一・和田千珠子氏（精神障害者当事者夫婦の会 負けてたまるか代表）

交際を始めたが、主治医や家族の猛反対を受け、墮ろせ、墮ろさないの平行線、親族と断絶して出産。乳児院に2才3ヶ月までお世話になり、乳児院、児相、行政等地域の支援をうけ育てた。娘は今や高校1年生。
2021年2月から夫婦、カップル、子育てなど当事者の相談相手になろうと、会をはじめた。社会の中で前向きに生活することを目指す。

連絡先（毎月第2土曜日14：00～16：00 電話080-3420-3331和田）

娘さんは中3の時作文コンクールに両親のことを書いて応募し、全国大会で奨励賞をうけた。神奈川新聞にもご一家のことが報道された。記事によれば 支援者は次のように述べている。

*娘さんには、嫌なことを嫌だといえること、何か親に異変があったとき「どうしたの」といえることを目指した。

*地域で助けられながら生きていくのが、本当の自立の姿

娘さんは、新聞のインタビューで 「他人が勝手に、あなたは {ヤングケアラー} {かわいそうな子} みたいに決めつけるのは違うと思う」、また作文で「障がいのある両親だけど、いろいろな家族の幸せのカタチがあるように、我が家の幸せのカタチがあります」と述べている。

＜質疑応答、会場の声＞

*30代男性発達障害 婚活は痩せてからしようと思うのだが、なかなか痩せない。

→今すぐ行動を始めよう → めんちゃれ参加希望

*息子は45才、母と仲良くくらしている。恋愛したいというが、失敗したら荒れるのではないかと心配。

→ 何事も経験、失恋も普通の当たり前のこと。 暴れたいときは暴れさせてあげよう。

*児童相談所、乳児院は資源としてつかえるので利用を。

*障がい者だからと 卑屈になることはない。

*13年つきあって、プロポーズを3回した。最初は別居婚から始めた。別居もありだ。

*夫64才、妻58才。結婚して30年。双方1級。妻の発作中恐ろしいこともあったが、今はとても幸せです。

若いカップルのお二人から「とても幸せです」というそれぞれの発言があり、会場がとても幸せな雰囲気につつまれて、学習会は終了した。

（それぞれのグループの連絡先は、各ホームページをご覧ください）

2022年度 A ブロック 「家族による家族学習会」の報告が届きました。

家族学習会に参加して

みどり会 松浦 望

昨年9月に初めて「みどり会」の定例会に出席し、11月の定例会の後、高塚会長から「家族学習会に出てみないか」とのお誘いがありました。緑区・青葉区・都筑区・港北区から10名の参加がありました。

「統合失調症を知る心理テキスト」を順番に音読し、途中途中で参加者の家族の実情に合わせて質問したり、考えを聞き合う時間もあり、内容の濃い勉強会でした。

- ・家族が辛い時には、家族を支えてくれる支援者を見つける。
- ・家族同士が支え合う場として、家族会や家族学習会に参加して参加し仲間とつながり語り合う。
- ・子供の状況に合わせて、寄りそっていく。
- ・すぐ反論しない。 等々

普段上から目線で子供に接している自分を反省しました。

テキストは統合失調症についての内容ではありませんでしたが、病気がどのような経過をたどって回復していくのか、その時々はどう対処すれば良いか等、他の精神疾患を持つ家族にとっても、参考になることばかりでした。



これからも定例会や講演会に可能な限り参加して、子供と一緒に考えていければと思います。

令和4年度家族学習会に参加して

白梅会 H・S

募集要項の“1人で抱えて悩んでいませんか？”そして5回にわたる学習内容を見て、大きな期待を持って申し込みをしました。期待通りの家族学習会でした。

素晴らしいテキストにも出会うことができました。毎回、テキストを輪読しましたが、一つ一つ納得しながらかみしめて読みました。病気のこと、治療のことを正しく知り、対処の仕方や様々な支援の事を学習する中で、気持ちが軽くなっていきました。

私は家族会に入会して1年余になります。それまでは家族の病気のことを自分に閉じ込めてしまい不安を募らせるばかりでした。学習会では、初対面の方達とも直ぐに打ち解けることができました。夫々が苦悩している事、戸惑っていることをありのままに語り合うことで自分一人ではない！一人で抱え込まなくとも良い！と、楽な気持ちになることができました。現実には厳しい道程です。学び合い語り合っ、そこから前向きになれて、一步一步動けるようになることだとも思います

残念ながら精神疾患はまだまだ誤解による偏見があると思います。家族自身が先ず元気で、様々な支援を受けて孤立しないで、楽な気持ちになることが大切！と、つくづく思いました。

リーダーの方達が、毎回の準備やお世話、進行をして下さって、和やかで素晴らしい学習会でした。5回で終了になることがとても残念です。ずっと続いてほしい気持ちです。

<家族による家族学習を終えて>

白梅会 おっ家内さん

<家族による家族学習>に参加させていただき、躊躇なく参加することが大切だと思えました。

今までにない統合失調症に関することが一冊にまとめられたわかりやすいテキストに出会えた事、又参加者の皆さんとの体験談、現状を話し、回を重ねる度に心が開き、落ち着き、何事も隠すことなく話をしました。そうする事で皆さんともすぐに打ち解けられたと思います。隠し事をせずに話をするには抵抗があると思いますが、私はそうする事で、皆さんとそごご家族の苦労が共有でき、お互い共有共感することが大切だと思えました。

今回参加して当事者との関り方も勉強できましたし、少し自信がついたと思います。

精神疾患に対する世の中の偏見、差別はまだまだ消えませんが、どうか当事者その家族の皆様が楽しく安心して過ごせる世の中になることを切に願います。

役員の皆様、毎回早い時間から準備等、有難うございました。心より感謝申し上げます。

単会からのたより

家族会に入会して

若杉会 Y・S

私は平成16年に家族会に入会しました。思い返すと、娘が発症したのは12歳位でした。

ある出来事があり、自殺未遂をして一時生死を彷徨いましたが、一年半位（手術6回リハビリを含めて）で退院しました。その件が原因と思われるが、主人も食道癌に倒れ1年2ヶ月の闘病の末、平成19年2月に67歳で亡くなりました。その間3年間位は私も多忙を極め、家族会の例会等、全く出席できませんでした。ここから娘の病気と向き合う事になるわけです。

最初は病識がなく、私が家族会に出掛けることに反対ばかり、でも私にとっては唯一本音で話を聞いていただく場所でした。会員の皆様と深い繋がりをつくる事ができました。娘は急性期症状が長く、次の事件を起こします。私への娘の暴力で心臓にダメージを受ける程になり、当事者の娘は措置入院となり、入院が5年となりました。やっと令和2年秋に退院できましたが、私と自宅で10ヶ月程生活しました。また娘は体調不良で藤沢市の病院に6ヶ月入院、この程2月末日退院できました。今度は自立訓練に向けてグループホームに入居の為の準備中という所までになりました。その間、家族会の皆様や支援センター、ワーカーさんにお世話になり、私にとって家族会はなくてはならない存在です。

これからも前に向かって進んでいくつもりです。

【編集後記】いい季節になりました。横浜ラポール横を流れる鳥山川の土手には、桜が咲き誇っています。

新年度が始まりました。コロナの制限もだいぶ緩和されてきました。皆で協力し、より自由で活発な活動ができればと思います。
(事務局 中居)

