



## 精神障がい者地域生活支援事業

# 地域移行研修会を開催しました

11月21日に公益財団法人北海道精神保健推進協会主催の中空知圏域精神障がい者地域生活支援事業～地域移行研修会～が開催されました。今年からこの研修は厚生労働省の精神障害関係従事者養成研修事業に当たります。

北海道の精神障がい者の地域移行が始まって10年が経ちます。はじめの5年間は退院促進事業として200人余りの人が退院をしました。平成25年から地域相談として制度化されましたが、十分に活用されてはいないようです。

今回の研修は、①中空知圏域の精神障がい者を取りまく状況、②精神障がい者の特性と総論、③体験発表の3本柱です。

こころのリカバリー総合支援センター阿部所長の講義をもとに、当事者の体験発表や行政の方々からの提言を受け精神保健福祉の歴史を知り、自分たちの支援活動を考えました。

中空知圏域の精神科病床数は人口千対11.4と全道の3倍です。1年以上の在院患者数は約800余人であり、退院率も全道と比較すると低い状況がみられます。

精神科へ長期入院している人の医療費は年間一人当たり約500万円と言われ、全国でも中空知は長期入院者が多く、医療費も膨大な地域です。

精神科病院にだけ、なぜ、長い入院の人がいるのでしょうか？

日本の精神医療の歴史を振り返ると、明治から戦前までは「精神病者監護法」による私宅監置がありました。沖縄では1970年代まであったと知り驚きでした。戦後1950年「精神衛生法」が制定され、多くの精神科病院が建てられました。このころは収容主義、リハビリなし、働けない人は排除する発想です。特に高度経済成長期の炭鉱地域では強かったようです。20世紀後期になり、1987年の宇都宮病院事件を契機に「精神保健法」、1995年「精神保健福祉法」が制定され、やっと福祉が盛り込まれました。

明治以来150年余りの精神医療施策は安上り、後回し医療であり、隔離収容政策でした。私たちの意識は「①“精神”は地域にいないのが当たり前 ②“精神”は良くなれないのが当たり前」という考えが専門職まで染み渡っているという講師の言葉は重い！！

病や障がいで失ったものはあっても人生の回復はできます。

障がいを良くする方法は薬だけではありません。自分自身が障がいを理解することや理解してくれる環境が作られること、人や社会との対話が大切です。近年、ピアサポーターの活動が注目されています。彼らから、私たちは精神病からのリカバリー像を見ることができ、病を経験した人の視点を知ります。また、同じ病を療養している人は地域で生活する姿を知ることができます。

ピアサポーターも含め、多くの人たちと共に支援体制を充実すること、精神病への偏見を改善するための活動を推進してゆくことの大切さを学びました。



# 地域活動支援センターサテライト「憩いの場」



## 健康づくり講座



自立した生活を送るためには、身体面・精神面ともに健康であることがまず重要なことです。そこで、現在の自分の状態を知ること、楽しんで健康な心身を目指し、全4回の健康づくり講座を終えました。

### 第1回「健診・がん検診を受けよう」

講師 滝川市保健センター保健師 石原利香子さん

「健康で自分らしく生きるために」というテーマでイラストや事例をまじえながらわかりやすくお話をいただきました。

病気にならないことが一番ですが、もし病気になっても悪化しないよう、生活習慣の改善をしていかななくてはと感じました。「継続する」ことが大事だと思うので、毎日の生活の中で、あまり頑張らずに続けられることを見つけ実践したいです。

すでにかん検診を受ける年齢に達しているが一度も受けたことがない。私の家系は祖父、母、姉もがんで亡くなっているため、自分もがんになるのではないかと不安だったので、この講座に強い関心をもって聞かせてもらった。

来年は情報をもらい、がん検診に行こうと思う。(向井)



### 第2回「自分の体力を知ろう」

講師 砂川市スポーツ振興課のみなさん

今回は、握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びの4種目を行い、おおよその体力年齢を出しました。学生時代以来の体力テストという人も多く、なつかしく思いながら、また結果にドキドキしながらでしたが、楽しかったです。



私は三十数年ぶり（高校時代以来）に体力測定を受けました。不規則な生活のおかげで、体力年齢が60歳代と、実際の年齢とふたまわりのギャップを感じました。

これからは、グータラ生活をやめてなるべく体を動かす生活+食生活の改善を見直すつもりです。参加してよかった。(柳沼)



### 第3回「楽しく身体を動かそう」

講師 エクササイズインストラクター 佐藤敬司さん

エアロビクスは気軽にできる健康ダンスで、ダイエットに高い効果が期待されています。そこでみんなでエアロビクスに挑戦しました。

音楽に乗ってステップを踏むだけで汗かくて、心地よい疲労感と気分も爽やかになりました。次回が楽しみです。



12月4日に、ゆうでエアロビを行ないました。だいたい1時間でしたが、うっすらと汗をかきいい運動になりました。次の日は身体のおちこちが痛かったです。

また来年もこのような機会があったら参加したいと思います。(佐藤)



### 第4回「“笑い”で健康になろう」

講師 笑いヨガリーダー 遠藤恵美子さん

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせで生まれた「笑いヨガ」。最近では認知症予防、運動機能向上などを目的に笑いの健康法が推進されています。

「ワッハッハー・ワッハッハー」で握手し挨拶をかわしたり、風船やスカーフなど色々なものを使って遊びながら思いっきり笑いました。お金のかからない健康法を是非一度やってみては？



笑うことは脳を活性化してくれる。最初は照れくさかったけど、呼吸を整え先生のレクチャーにより、体の中から笑うことができました。でも、そこは笑いヨガ。体いっぱい使ったの笑い、とてもよい運動になりました。(鈴木)

## 収穫祭



10/19、収穫祭を開催しました。

当日のメニューは、炊き込みご飯や豚汁、鮭のチャンチャン焼き風ホイル焼き、サテライトの畑でとれたじゃがいもを使ったフライドポテトなど秋らしいものとなりました。

みんなで協力しながら2時間かけて作った料理はどれも美味しく、お腹いっぱいいただき、大満足でした！食後にはビンゴゲームをしました。なかなかビンゴになる人が出ず、ハラハラしましたが、楽しい時間を過ごすことができました。



## パークゴルフ

今年は、“健康”に目を向け、楽しく身体を動かすことに力を入れ、夏はパークゴルフをしました。ボールを追いかけてどこまでも歩いてしまうパークゴルフは人気でした。初めてチャレンジした方もおり、歩く健康を意識して、また来年も楽しみましょう。



### ～はじめてのパークゴルフ～

今年、はじめてパークゴルフに参加してみた。クラブ1本でやるとは知らなかった。強めに打っても飛んでいかずラフに入り、少ししか力を入れていないのに遠くへ転がってしまう。思うようにはいかないが、おもしろい！！はまりそう…。来年はもっとうまくなりたい。(熊谷)



## クリスマス会



今年のクリスマスはグルメファクトリーで食事会をしました。たくさんの参加があり、心もお腹も満腹になりました。いつもは手作りのパーティーですが、楽々パーティーも楽しいものですね。最近サテライトに来られない方も参加していただき本当に嬉しく思いました。



今年は初めてグルメファクトリーでのクリスマス会でした。みんな楽しそうに話をしながら、焼肉やお寿司、その他のものを食べながら過ごしました。毎年のクリスマス会とは違いましたが、これもまた良いものだなと思いました。

(吉井)

## 撮影に協力しました！

先日、PwCコンサルティング合同会社から、精神障がいに対する理解促進のための映像制作に関する協力依頼がありました。ぽぼろからは、①約30年間の入院生活を経て現在は地域生活を送るAさん、②ピアサポート活動を続けるBさんの2人がインタビューや撮影に協力しました。

撮影当日は、二人のありのままの一日に密着し撮影が進められ、入院時の様子や現在の生活の楽しみ、ピアサポート活動についてのそれぞれの思いが語られました。

この映像は今年度中に完成し、その後さまざまな媒体で公開される予定です。



# ピアサポーター活動を紹介します



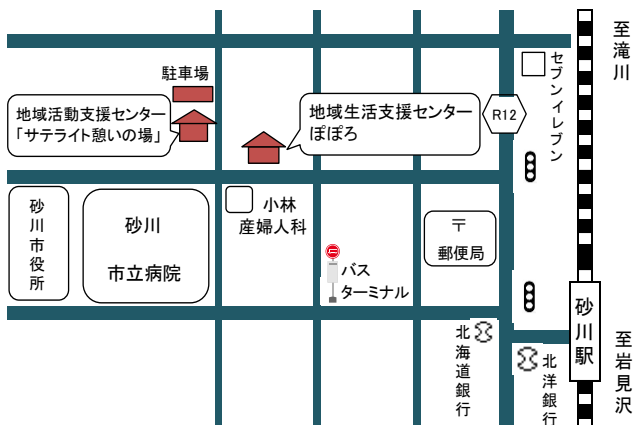
今回は…  
谷井智也さん

11月30日、滝川市のやさしい精神福祉講座で体験発表をしました。体験発表することが決まり、私がひきこもり生活からどのように抜け出し、そして今どのような生活を送っているのかということを中心に原稿を書きました。その後、書き上げた原稿をもとにぽぽろスタッフと「体験発表で何を一番伝えたいのか?」「自分の体験を『語る』ということとはどのようなことか?」ということについて話し合いを重ね何度か原稿の書き直しをしました。私が一番伝えたかったことは、引きこもり生活の辛さや病気や障がいからの回復の体験ではありません。私と同じような体験をしている方やその家族・知人に「私だけじゃなかったんだ」「私の家族や知人だけじゃなかったんだ」と思ってほしかったのです。

私の17年間の体験を10分間で伝えるのはとても難しいと思いました。当日、原稿は用意しましたが、できるだけ自分の言葉で『語る』ことを意識しました。話しながら会場を見渡していると、私の発表を真剣なまなざしで聞いてくれている参加者の顔がたくさん見え、心強さとともに手ごたえを感じました。そして、発表を終え、たくさんの方からいろいろな感想を聞かせていただきました。私がひきこもり生活から抜け出す過程でお世話になった方から「活躍されている姿を見て安心しました」と声をかけられたのが特に嬉しかったです。

体験発表の中で「私はうつ病ではなく怠け病になってしまった。怠け病になった私を世間は偏見や差別の目で見ると思っていた。」と話しました。これは、私自身が精神疾患や障がいに対する偏見や差別の考え方を持っていたからです。自分が病気をする前のこうした考え方や「恥ずかしいと思っていた体験」「あまり言いたくない体験」も発表しました。なぜなら、体験を包み隠さず正直に自分の言葉で表現することが「私だけじゃなかったんだ」と思っていたために一番効果的だと思ったからです。

私は自分の体験を客観的にみる傾向があるようです。しかし、自分の体験についてぽぽろスタッフと話し合いを重ねる過程で「あの時こんな悔しい思いをした」「あの時こんな後悔をした」という主観的な感情を自分の言葉で現わすことができました。私は体験発表の最後に「ひきこもり生活にはもう絶対に戻りたくない」と原稿には無い言葉を言いました。体験を『語る』ということとはこうした主観的な感情を素直に言葉にすることが大切だと思うようになったからこそ、自然に出たのだと思います。



## ○地域生活支援センターぽぽろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3  
電話：0125-55-3101（8：45～17：45）

## ○地域活動支援センター「サテライト聴いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20  
電話：0125-54-1651（9：30～15：30）