横浜いのちの電話

広報85号
2013.5.1

社会福祉法人　横浜いのちの電話
事務局　〒240-8691　日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号　TEL. 045-333-6163
発行人　原川博光　　横浜いのちの電話広報担当（市村・十川・堀木）
制作　Visual Communication Design Convivia

さまざまなこころの病気や症状について
この誌面で考え続けています

今号は「統合失調症」について
学ぼうと思ったら　スタッフが
統合失調症などの方たちに教えられちゃった
というご報告です

北海道・浦河にある **べてるの家** の理念は
・三度の飯よりミーティング
・安心してサボれる職場づくり
・自分でつけよう自分の病名
・偏見差別大歓迎
・幻聴から幻聴さんへ
・場の力を信じる
・弱さを絆に
・べてるに染まれば商売繁盛
・弱さの情報公開
・そのまんまがいいみたい
・昇る人生から降りる人生へ
その他

こんな具合です　これって常識の逆さまですよね
毎年　日本中から　そして世界から
3000人をこえる見学者や研修受講者をむかえている
べてるの家 で何が起こっているのでしょう
それでは報告のはじまり　はじまり…

「弱さ」が生み出す力

べてるの家の「当事者研究」入門

向谷地さん

自分だけだと思っていた苦労が、仲間と共通の苦労だと知った時、
私たちは安心と意味を見出します。また、仲間がかかえている苦を共に
担おうとするとき、そこには豊かなつながりと連帯が生まれ、
自分が存在し役に立っている喜びを感じることができます。
「弱さ」には人をつなげ、新しい可能性を生み出す力があるようです。

横浜いのちの電話
広報編集室

べてるの家って何？

べてるの家は、今から30年前北海道日高の浦河で暮らす精神障害を体験した若者達により発足した「街つくり」の地域活動拠点です。地域の有志と共に、お互いの孤立を防ぎ助け合いながら、起業による地域貢献を目的に古い教会堂を拠点に発足しました。

現在は、障害を持つ人の就労支援や暮らしの支援とともに、当事者の起業支援などさまざまな事業を展開しています。年間、延べ3000人を超える見学、研修の受け入れをし、海外との交流もはじまっています。

そんなべてるの家のユニークなプログラムに、当事者研究があります。当事者研究とは、自らの統合失調症などの体験や日常生活の出来事を素材に行う研究活動です。それは自分の苦労の背景にある意味やパターン等を見極め、自分らしい独自な発想で、その人に合った自分の助け方や理解を創造する一連の「研究活動」の総称で、当事者の生活経験から生まれた自助（自分を助け、励まし、活かす）と自治（自己治癒・自己統治）のプログラムです。

べてるの家との出会い

私がべてるの家のことを知ったのは、広報の編集会議の席で、仲間の一人が興味深い活動をしているところがあるよ‥‥と、べてるの家の取り組みを紹介してくれたのがきっかけでした。いのちの電話のかけ手には、精神的病を抱えている方が少なくありません。「そんな方々が感じている世界というのはどんなものなのだろう？そこを少しでも味わえたら、こころの病へのかかわりのヒントがより深く得られるのではないか」と常日頃から思っていました。そして、昨年、札幌で行われた「いのちの電話全国大会」での分科会のメニューに「べてるの家の当事者研究」を見つけたとき、率先して参加を希望したのでした。

メインの講師は統合失調症などの当事者

分科会の場には、べてるの家の設立からかかわっている向谷地生良（むかいやちいくよし）さん（北海道医療大学教授）のほかに、当事者の方三人が講師としていらして、それぞれの研究活動の成果を発表してくださいました。それぞれ、べてるの家にたどり着くまでの苦しさや生きにくさ、そして当事者研究を重ねていくうちに会得した自分なりの対処の仕方を、時にはホワイトボードを活用しながら、ありのままにわかりやすく語ってくださいました。例えば、幻聴と言っても具体的にどんな声で、どのような内容の会話が聞こえてくるのか、そんな時どういう気持ちになるのかなど、自らの口で語り、仲間と共有することで、今まで傍からは意味不明だと思われていた行動が、その人にとっての必然的な行動として理解できるのです。そして、そこで交わされる向谷地さんのユーモア溢れる話し方、温かいまなざしに、私自身、何とも言えない心地よさに包まれ、ほっこりしてくるような気分を味わいました。それは、健常者とか障害者とかのくくりではない、一人一人の人間としてのかかわりの中に身を置いた安心感みたいなものだったのかもしれません。

「自己病名」をつけてみよう

向谷地さんのお話の中で興味深かったのは、「自己病名」をつけてみよう、という課題を与えられたことでした。当事者研究では、精神科医がつける医学上の病名よりも、自分の苦労の実感に沿った「自己病名」を大切にしているのです。例えば、「人間関係失調症」「人が怖い、嫌われ症候群」「人の評価依存型人間アレルギー」‥などです。

自己病名を見いだすことが回復のはじまりと言ってもいいほどで、それは大切な自分との出会いをもたらすということです。しかも、その作業は自分ひとりの作業ではなく、仲間と共にワイワイと行う「当事者研究」のプログラムを通じて見えてくるという体験が大切なのだというのです。

人間にはその人ならではの癖とか長所短所があります。ときにはそれが日常生活に不便を与えたり、人間関係に支障をきたしたりということが、起こりがちです。それは、誰にも経験のあることでしょう。そういった意味から誰しも、時には軽い統合失調症だったり、うつ病患者だったりするのではないでしょうか。

向谷地さんいわく「統合失調症は偏差値高いからな〜、誰でもなれるわけじゃないんだよな‥‥」とまあ、こんなスタンスなんです。自分にはこんな傾向があるなーと思ったところを特徴づけるような「自己病名」、ぜひ皆さんもつけてみませんか。ちなみに向谷地さんは「先天性物忘れ症候群」だそうで、「忘れやすいから頼むね」と仲間に伝えているそうです。

■■ 当事者といのちの電話

ここに参加してくれた当事者はいずれも、いのちの電話にお世話になったことがあるそうです。パーソナリティー障害のAさんは、仲間内ではどちらかというと指導的立場で、皆から頼りにされる存在です。そんなAさんですが、夜になると淋しくて淋しくて、どうしようもなくなってしまう時があるといいます。いてもたってもいられなくなっていのちの電話にかけたはいいが、実際つながると、何を話していいのか、自分の気持ちを言い表せなくて無言のまま受話器を握りしめていたそうです。「でも、とにかくつながった向こうに自分の話を聴いてくれる人がいる、と思っただけで安心できるんです‥‥」とのことでした。「無言電話」にはこのような思いの方もいるのですね。　　また、統合失調症のBさんは、自分の中にごろつきが表れてきて、どうしようもなくなったとき、向谷地さんにものすごい過激なメールを打つそうです。「これがまた、言葉には表せない内容なんだよな。あはは･･･」とおおらかな向谷地さん。Bさんは、いのちの電話に「ごろつき」の感情をぶつけたことがあるそうで、これは対話というよりほとんど一方的な攻撃としか思えない電話です。そうすることでしか自分を保てなかったのでしょう。上手にいのちの電話を使っているんですね。Bさんはそういう方法を知らなかった時には、街に出てものにあたったり、通行人に難癖をつけては喧嘩して、警察のお世話になったこともあったそうです。

そんなことを実際当事者から伺うと、私たち相談員が受けているなまのかけ手の姿がより実感できます。攻撃も受け手に向けられたものではなく、そのような反応パターンにおちいりがちなかけ手の姿が見えてくるのではないでしょうか。

■■ 当事者どうしのきびしさとあたたかさ

当事者研究は、当事者たちが、自分の病気を医者に丸投げするのではなく、なんとか自分の病気とつきあっていきたいと思っているからこその決断だと思うのです。そのことを当事者同士のコミュニケーションのやり取りの中から自ら発見することの大切さ、そしてそれを実践することの大切さ。失敗したにせよ、成功したにせよ、また次回の集いで仲間に報告するという過程。自らの感じ方の傾向、どういう時にお客さん（幻聴さんや妄想さん、感情爆発などをここではこう言う）が来て、どうしたら折り合いがつけられるか‥‥ということを徹底的に問う姿があるのです。そして仲間が、ユーモアあふれる温かい言葉とまなざしでかかわるのです。

■■ 弱さは人をつなげ新しい力を生み出す

「弱み」そのものが「強み」と向谷地さんは言いました。「弱さ」には、人と人をつなげ、謙虚さと新しい可能性を生み出す力があるということを信じているのです。そして「自分の苦労を皆の苦労に、みんなの苦労を自分の苦労に」を合言葉にしているそうです。自分だけだと思っていた苦労が、仲間と共通の苦労だと知った時、私たちは安心と意味を見出します。また、仲間がかかえている苦を共に担おうとするとき、そこには豊かなつながりと連帯が生まれ、自分が存在し役に立っている喜びを感じることができると信じているのです。人間の「弱さ」がもつこの力を信じて、わたしたちもいのちの電話の活動につなげていきたいと思いました。

インフォメーション

【日誌　2012.11～2013.4】

2012年

11/03　相談員委員会
03　相談員のつどい
06　相談関連部会
06　「yind ひろば」編集会議
07　事務局会議
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
10　金沢文化芸術祭
11　自殺予防公開講演会
12　「広報83号」発送
14　中区自殺予防研修会
15　かながわ自殺対策会議
21　横浜市監査
22　理事連絡会
26　相模原市自殺対策会議

12/01　相談員委員会
05　かながわビネル賞表彰式
05　事務局会議
08　「yind ひろば」発行
08　床清掃
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
12　泉区メンタルヘルス研修
15　ＬＡＬクリスマス会
17　相談員募集（相模原市大野北公民館）
18　相談関連部会
20　相談員募集（相模原市橋本公民館）
28　仕事納め

2013

1/03　事務局長公募締め切り
04　事務局仕事始め
05　リフレッシュ１泊研修実行委員会
05　相談員委員会
05　新年会
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
15　相談関連部会
15　「yind ひろば」編集会議
16　事務局会議
19　法律相談交流会
21　ホームページをよりよくする会
24　理事連絡会
28　連盟・総務部会
31　理事会

2/02　相談員委員会
04　連盟・推進委員会
05　かながわ自殺対策会議
06　広報企画会議
07　事務局会議
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
10　相談員応募受付締め切り
12　相談関連部会
16-17　リフレッシュ１泊研修
23　説明会・適正テスト

3/01　評議員会・理事連絡会
1-2　宿泊研修
02　相談員委員会
02　理事長による施設使用に関する説明
03　研修担当者会
07　相談関連部会
08　映画会「幸せへのキセキ」
10　選定・認定会議
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
12　かながわ自殺対策会議
18　ホームページをよりよくする会
23　認定式・歓迎会
25　支援会交流会
27　理事会・評議員会

4/01　事務局会議
04　相談関連部会
06　オリエンテーション（日本語・ＬＡＬ）
06　相談員委員会
10　オリエンテーション（ＬＡＬ）
10　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

編集後記　べてるの家の「当事者研究」、折しも全国大会の基調講演で斉藤環先生が話されていた「人薬」（人は人間関係の中で傷つき、苦労するが、これもまた人とのかかわりの中で回復していくという考え方）が活かされているのだと思いました。（I.S）

維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

●維持会員
（定期的に一定額を援助して下さる方）
個人　年間１口
3000円　5000円　10000円
法人・団体　年間１口
10000円（何口でも可）

●賛助会員
（任意な時に任意の額を援助して下さる方）

※ 法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
※ 会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。

●振込先
郵便局　郵便振替　00240-3-15191
社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。
☎ 045-333-6163（月～金9時～17時）

毎月10日は フリーダイヤル

0120-738-556（こころ）

毎月10日8:00～翌日8:00　24時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。
自殺予防　いのちの電話です

震災ダイヤル

0120-556-189　発信地域限定です。
岩手県、宮城県、福島県、茨城県にお住まいの方の相談窓口です。13時から20時受付・無料（毎月10日を除く）。
今年9月で終了予定です。

神奈川県共同募金会からの配分金

25年度は広報誌と事業報告書に充当します。

横浜いのちの電話　秋の催し

KOBUDO - 古武道 コンサート

純邦楽　【尺八：藤原道山】
クラシック　【チェロ：古川展生】
ポップス　【ピアノ：妹尾武】

●日時　2013年10月25日（金）
18時30分開演予定
●会場　関内大ホール（横浜馬車道）
前売券3,000円　当日券3,500円
（全席自由　6月3日チケット発売予定）
お申込み・お問合せ　☎ 045-333-6163

異なるジャンルで活躍している三人のトップアーティストが意気投合し、2007年に結成。日本の伝統と感性を大切にしながら様々な音楽のルーツを取り入れ、新しいインストゥルメンタルの世界を創造している。演奏家としての抜群の技術はもちろん、コンポーザーとしての評価も高く、TBS系「NEWS23」をはじめ、テレビ番組のテーマ曲、ドラマやCM音楽、舞台音楽なども手掛けている。
これまでに4枚のアルバム【『KOBUDO』(2007年)『風の都』(2008年)『時の翼』(2009年)『イツクシミ』(2011年)】、DVD『古武道音絵巻～其の一～』(2010年)をリリース
<KOBUDO-古武道-オフィシャルホームページ>
http://kobudo-otoemaki.com

ひとりぼっちで悩まずに…

だれかと話したいとき　こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談
045-335-4343（24時間体制）
●エイズ悩み相談　045-335-4343

外国語電話相談
●ポルトガル語
045-336-2488　0120-66-2488
水　10時～21時　土　9時～21時
●スペイン語
045-336-2477　0120-66-2477
水　10時～14時　19時～21時
木・金　19時～21時
土　12時～21時

■ファクス相談　障害者のためのファクス相談は2013年3月で終了しました。