

Peer Link Times (第1号)

新年、明けましておめでとうございます。『群馬当事者研究会 ピアリンク』は、群馬県で初めての当事者研究会です。また、当事者が自主運営する日本で初めてのグループでもあります。ピアリンクでは、活動情報をみなさんに発信していきたいと、不定期で新聞を発行することにしました。確かな計画は立てていませんが、全力疾走タイプ、お客さん体質、逃亡タイプ、スタッフ一同、頑張ったり、逃げたり、疲れて倒れたりしながら、どうにかやっていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

<2011年度 当事者研究発表者の自己病名・研究テーマなど>

- 第1回 4月17日 『テレビの前で毛布にくるまって一生寝ていたい病オレンジジュース依存型』の研究(向谷地宣明さん)
『私のサトラレ幻聴さんについての研究』(中尾)→詳しくは『こころの元気+』2011年10号
『「相談の達人」への道のり～つながり憲法の研究～』(島田)→詳しくは『こころの元気+』2011年8月号
- 第2回 5月29日 『くどさの研究 安心して不安になる～劣等感スイッチの研究～』(小出)
『主治医との付き合い方、お薬の研究』(Aさん)
- 第3回 6月26日 『つながり喪失症・孤立無縁型～つながりの研究～』(村岡)
『人前に出ると声が震えてしまうのではないか』という恐怖の研究(Oさん)
- 第4回 7月10日 ゲスト 向谷地 生良さん
『仕事の抱えこみの苦労』の共同研究(関口・長谷川)
『プーのくま型ハリネズミの親子症候群』の研究(小田さん)
- 第5回 9月11日 『無意識 KY 発達障害自己反省会ジャック病』の研究(甘田さん)
『疲れについての研究』(Uさん)
- 第6回 10月9日 『統合失調症、全力疾走依存あわてるタイプ』の研究(べてるの家伊藤知之さん)
『全力疾走系(まぐろ型)他人の荷物を持ちすぎ、たまに繋がりを見失う病』(佐藤)、他1人
- 第7回 11月13日 『感情音痴自己否定全力疾走病』(柳)
『浦河べてるの家滞在記』(中尾)
『言葉の1音1音に責められているのではないかという感覚』などの苦労の研究(Hさん)
- 第8回 12月4日 『緊張・アウェイ感→抑うつ→自閉(眠り込む)→引きこもる→昼夜逆転のサイクルの研究』(高橋さん)

<その他>…べてるまつり 2011 『つながりの研究』(村岡)、『「相談の達人」への道のり』(島田)、『ガラスのハートの研究』(長谷川)→詳しくはべてるねっと「当事者研究全国交流会 2011」のページをご覧ください。

ピアリンクでは、日々の苦労、幻聴さん、お客さん、発達障害、人生についてなど、様々なテーマをみんなで研究してきました。どの人のどんな苦労にも、大きい・小さいはなく、どれもみな本当に大切な苦労です。まだ、当事者研究をよく知らない人も、ぜひピアリンクに1度来てみてください。ピアリンクスタッフは、ピアリンクにつながってくれた一人ひとりが、また新たなつながりを呼び、次々にリンクしてゆく好循環がいつまでもどこまでも続くよう願っています☆

Peer Link Times 第1号によせて・・・

ようこそピアリンクの世界へ！

○ ピアリンク代表 柳 春海

「ピアリンク」のミーティングを始めて、はや半年以上が経過しています。専門的な援助技術を何も持たない病気の当事者が集い、組織運営のノウハウもないままスタートしたピアリンクの活動は、傍目には無謀なチャレンジに見えたかもしれません。しかし私には確かな勝算がありました。その根拠は私たちが当事者研究で一番必要とする「場の力」を持っていることでした。

『べてるの家の「非」援助論』によると、「場の力」とは「人間としての相互の成長を促がす人間関係(コミュニケーション)定着のレベル」と表現されています。言いかえれば「安心感に根差した人間関係そのものが、温かいぬくもりとして伝わり、当事者の勇気と希望を生み出す場」ということができるかもしれません。

私たちは自分の弱さを他人に知られることに恐怖を感じ、それをひた隠しにしようとしています。なぜなら自分の弱さを知られると、他人から軽蔑されたり、認めてもらえないのではと思ひこんでいるからです。そして孤独に陥っていくのです。しかし弱さの情報公開は仲間に「こんな苦しみは自分だけではなかったのだ」という安心感と勇気を与え、助けあいや繋がりをもたらします。私たちは特別な援助技術を持たなくても、誰よりもたくさんの弱さを持っているだけで、安心感と勇気を与えるプロフェッショナルになれるのです。

「ピアリンク」ができることは援助者、当事者かかわらず、その人らしい生き方ができるよう応援することです。私たちの弱さが、皆さんに応援メッセージとして届き、たくさんの人たちが回復していくことを心から願っています。

○ 副代表 村岡 聡

私の病気は躁鬱病です。強いパニック発作もあります。

自己病名はつい最近まで、「つながり喪失症 孤立無援タイプ」でした。今の自己病名は「つながり失調症・自分と折り合うのが苦手なタイプ」です。

私は20代前半の自殺未遂後、かろうじて大学を卒業したものの、15年間引きこもりを続けました。社会の誰とも繋がれず、孤独で孤立した生活を送っていました。

ただ、引きこもりの後半には「何処か自分が出ていく場所はないのか？」と思う日々でした。無為に5～6年を費やしたと思います。

幸運にも私はデイケアとべてるの当事者研究に出会えました。

病気ではあっても苦勞の主人公になり人生を生きていく。自分の弱さが絆になり、生きていく力になる。『これだ！』と思いました。

現在、私はまだまだ回復途上です。しかし、デイケアの枠を越えて、地域の病気できっかけをつめずにいる人に、病気に振り回されている人に“病気・生活の苦勞を分かちあえて回復していけるきっかけの場”になればと思いピアリンクに参加しました。

「独りではない仲間がいる」と皆さんに伝えて行きたいと思っています。

♪ スタッフインタビューコーナー ♪ 今号は、島田 雅章さん・・・

Q. どうしてピアリンクに関わってるの～？

私は2010年に仕事上のストレスをきっかけにうつ病を発症し、飛び降り自殺を企てました。幸いにも一命を取り留めてケガの治療が一段落した後、華蔵寺クリニック(群馬県伊勢崎市)のデイケア『ファーブラ』で

当事者研究に出会い、私の研究活動が始まりました。ファーブラの仲間とともに自分の研究を進めていくうちに、自分でも回復を少しずつ実感し始めました。その後、一緒に研究したりすることで、自分と同じように病気や様々な苦勞を抱えた人たちを応援していきたいという気持ちも強くなり、今まで勤めていた会社を退職して精神保健福祉士・社会福祉士資格取得のため進学しました。

そんな中、代表の柳さんからピアリンク設立の話聞いて、ファーブラ外の「研究者」(精神疾患を抱えた当事者やその他苦勞を抱えた人たち)はどんな苦勞を抱えているのか、どんな才能を持っているのか、といったことに私は興味を持ちました。また、今後支援者の立場になった時、ピアリンクでの経験や気づきを支援の場で活かせるといいな、と思いこの活動に携わり始めました。そして、月1回開催の研究会にファーブラ外の支援者(現役の専門職)の方にも参加して頂くようになったため、今後の就職活動のためのコネ作りといった、ちょっとした下心もピアリンクに携わる動機となっています。

Q. ピアリンクの活動を通して印象に残ってることは何ですか？

2011年4月に開催された第1回当事者研究会です。第1回ということでほとんど全てのことが初体験で、準備から、当日の進行から、何から何までスタッフ全員緊張したり慌てふためいていた記憶があります。私は第1回では、自分の研究発表を担当させて頂きました。比較的気心の知れたスタッフ間でさえも自分の内面をさらけ出すことは抵抗があることなのに、初対面の大勢の参加者の前で自分のことを話すのはとても緊張しました。また、「きっと理解してもらえないだろう」「こいつ、何言ってるんだろう？と思われてるんじゃないか」といった“お客さん”も千客万来といった感じで、お腹がキューツと締め付けられるような感覚があったりして非常に苦しい思いをしました。でも、参加者の中から色んな視点から質問をして下さったり、「私も島田さんと似ている所があります」といった発言によって、私は「ここでも繋がれた」という実感を得ることができました。この経験はとても嬉しく、発表して良かったと思っています。

余談かもしれませんが、私の研究発表が長過ぎて、私の後のもう一人のスタッフの研究発表の予定が崩れてしまい、私はその後しばらくそのスタッフに対して罪悪感に苛まれました。今となっては良い思い出、笑い話ですが罪悪感には相当苦勞しました(苦笑)。

☆毎日が実験☆

DESC法で怒りを伝える こじま

2011年10月、徳島県上勝町で開かれた「地域密着型インターンシップ研修」に参加してきました。老若男女いりまじった二十数名の参加者たちとともに、1ヶ月間の共同生活をしながら、農業などの研修を受けてきました。

そのなかで、自分がとっても怒った出来事がありました。はじめ、それを上手く伝えることができなくて、とてもモヤモヤとした気持ちになりました。

「相手に嘘をつかれてるんじゃないか」

「交渉が下手だから、いいようにあしらわれるんだ」

「でも自分が勘違いしていて、勝手に怒っているのだとしたらどうしよう」

といったお客さんが来ていて、これ以上どうしたらよいか分からなくなっていることがその場の研究で分かりました。状況は整理できましたが、気分的にこのまま放っておくことができなかつたので、もう一度伝えてみることにしました。

気持ちを伝えるといえばアサーション。DESC法を思い出しながら、大体こんな風に伝え直しました。

Describe: 状況を描写する

「さきほど、生ゴミ処理機にフランスパンがまるごと入っていたことについて、もう一度お話ししたいです」

「Hさんをご存知と思いますが、自分は生ゴミの管理係をしています」

「全員には伝わってませんが、このところゴミの量が増えたため、処理が追いついてません」

「そのため、生ゴミを減らす努力を管理係では色々やっています」

「この地域はゴミゼロを目指していますね」

「ですから、生ゴミの処理の体験も、地域について学ぶことになると思ってます。任された以上、ゴミの管理もしっかりやりたいと思ってました」

Expose: 心を明かす

「それなのに、勝手に大きなゴミを入れられていたので、係を任されている自分はとても怒りました」

「それから、『これを捨てたのはHさんに違いない』と思いこんでしまいました」

「なぜかという、Hさんが以前生ゴミをこっそり捨てているのを見たことがあったからです」

「あと、Hさんが夕食用にパンを余分に買っていることも知っていたからです」

Suggest: 提案する

「フランスパンを捨てたのがHさんかどうか、もう一度確認させてください」

Choose: 代案を伝える

「もしHさんでしたら、これから生ゴミで困ったときは管理係に一言相談してください」

「Hさんではないのでしたら、明日のミーティングで他の人にも聞いてみるつもりです」

「疑ってしまって申し訳ありませんでした」

Hさんは自分の話をきちんと聞いてくれました。これまでのゴミの捨て方について謝ってくださって、その上で、今回の件はやってないよと説明してくれました。

次の日に、フランスパンを捨てたのは別の人(途中から参加したため、ゴミ処理のルールをあまり知らなかった人)だと分かって、一件落ち着いた。

自分としては、Hさんの弁明を聞いても疑いはまだすこし残っていました(笑)。けれども、話すことができ自分の気持ちはすっきりしました。

「どうして怒っているのか」を相手に分かってほしかったのだと思います。誤解しあっていたり、お互いの考えや気持ちが見えない状況が解消できたのがよかったです。

それまでHさんに対して苦手意識がありました。その後すこし気軽になったのも、ありがたい副産物でした。

* 自分自身で、共に… *

「落ちてゆく生き方」 佐藤 光良

自分の人生は決して誇れる人生ではありませんでした。兄と比較され、比較した父親を見返そうと必死に仕事をしてきました。でも上手いかず転職を繰り返してきました。

時には人間不信になったり、でもまた人を信用したりの繰り返しでもありました。

当事者研究をはじめ自分の気付かない所とか弱さだったりを語る事ができ何でも相談出来る仲間も増えました。情報公開は大変勇気がいることだけど、その分自分が生きやすくなりました。

だからピアリンクは私にとって必要な大事な所です。

2012年、今年も向谷地宣明さんと一緒に研究を行います。新年開催日は、1月9日(月)、2月は12日(日)です。以降の予定、今までの活動など、ピアリンクの詳細はホームページをぜひご覧ください。

今年も、群馬当事者研究会ピアリンクをどうぞよろしくお願ひします。(編集 中尾)

URL <http://gunma-toujisha.jimdo.com/>

Email gunmatoujisy@gmail.com(代表)