

# Peer Link Times (第2号)

みなさんこんにちは。やる内容はよくわからないけれど、弱さを絆に、地域でも生きづらさを抱えている人たちと一人でも多くつながれる場を作りたい、という思いから立ち上げた群馬当事者研究会ピアリンクは、おかげさまでこの4月にちょうど1周年を迎えることができました。みな、発表や司会の仕事、ホームページ更新作業、ダイレクトメール送付作業など、順調に逃亡したり爆発したり、お客さんや誤作動に苦勞したり、ピアリンクが生き甲斐だと思ったり、辞めてしまいたいと思ったりしながら、とりあえず1年、続けてくることができました。手探りの状態から始めて、週1回のミーティングを重ね、試行錯誤しているうちに、あっという間にまた次の月の当日が来て、問題が起きて、誰かが具合悪くなって、またはみんな具合が悪くなって・・・(笑)、毎月その繰り返し、という感じだったように思います。新年度、今年も向谷地宣明さんと一緒に、仲間のつながりの連鎖が続いていきますよう、ピアリンクスタッフは今までの活動に加え、新しいことにもチャレンジしていけたらいいなと思っています。

## <お知らせ>

**医学書院「看護師のための web マガジンかんかん！」に副代表・村岡 聡さんの  
当事者研究が掲載されています。**



なぜ自殺なんてするのか。なぜひきこもりになるのか——。22歳のとき利根川に飛び込み、その後15年間ひきこもった村岡聡さんは、仲間とともに当事者研究を始めた。本連載(2回)は、その成果をまとめたものである。あなたはこのレポートを読んで、ひきこもりや自殺を「謎」と思うだろうか、それとも「地続き」と思うだろうか。 第1回(2月7日掲載) 第2回(2月14日掲載)

2012/03/24 「心のふれあい研修会」に参加して 小出 剛

3/24(土)に群馬県庁で心のふれあい研修会にピアリンクも呼ばれて参加してきました。心のふれあい研修会はAAやEA、NA、ピアリンクなどの自助グループ、当事者活動をしている当事者が集まり、活動を通じての回復についてそれぞれ話をしました。

100人近く参加者がいる中でピアリンクの活動紹介や当事者研究について紹介

してきました。メンバーそれぞれの自己病名を紹介したり、それにまつわる苦勞のプロフィールを発表してきました。

前日のピアリンクMTで本番に向けてのSSTをして練習をしたのですが、あまりのグダグダさに(特に小出が…)とても不安になりましたけど、本番はみんな出来すぎなくらいよく話しができていてとてもよかったです。

後半のシンポジウムにも、ピアリンクからは小出と関口くんが参加しました。

時間が押している中、私としては自分の言葉で伝えたいことは伝えられたのではないかと思います。そして、大勢の前に出て緊張していたのですが、隣を見ると明らかにお客さんにやられている関口くんを見て、とてもほっとしました。ついつい自分の中の期待お客さんがやってきて立派にやらなければならないと思ってしまうのですが、関口くんを見ていると「そんなに頑張らなくていい」と思えて楽になりました。そういう意味で関口くんにとっても助けられました。

そして、研修会終了後にピアリンクのチラシがほしいと言ってくださった方が多くいたのが嬉しかったです。今後ピアリンクに来て、新たなつながりができることを期待しています。

病気の子を持つ親の苦労を語っているお母さん方の様子を目にして、ここ1~2年ぶつかり合い、疎遠になり、今は一定の距離を保って接している私の母も、こうやって私のことを心配してくれていたのかなあ、と思ったのをきっかけに、最近の研究をまとめてみようと思いました。

私は、小さい頃からお母さんが大好きで、怒られるととても怖いけど、褒められると本当に嬉しくて、ひたすらお母さんが喜んでくれることをしようと思い、お母さんのために生きていました。私は自分が好きなものなのか、お母さんの好みなのか、自分がやりたいのか、お母さんが私にやって欲しいと思っていることなのかごちゃごちゃで、お母さんと自分を合わせて、自分だと思っていました。「この服がいい」と思っても、「この学校に行きたい」と言っても、お母さんがダメと言ったら全部ダメで、世界は全てお母さんが「いい」というものが良くて、「おかしい」というものがおかしいとっていて、大人になっても、お母さんの物差しの檻から出るところか、自分が檻の中にいるということさえ気付くのが難しかったです。

18歳で統合失調症になり、29歳で当事者研究の仲間に出会うまで、友達にも親戚にも弟にもずっと病気のことを隠し、普通の人のように生活するよう望まれてきたので、病気や幻聴さんがいること自体を許してもらえない母の態度は、私にとって辛く悲しいものでした。「病気の私はダメ」だとしたら、病気の私はもう母から愛されていないような気がして、ずっと心が傷ついていました。当事者研究発表を何回かしているうちに、様々なことに気付き、今度は怒りがこみ上げてきて、『毒になる親』という本を読んだときに怒りが頂点に達し、「死ぬ死ぬ」と携帯電話画面いっぱいに打ったメールを両親に送りつけて爆発しました。両親はびっくりして、「病気がひどくなった、また入院か！」とあわてて私のもとへやってきましたが、私も自分がこんなに怒っていたのか、ということに初めて気付いた、両親にも気付かせた、爆発でした。

それ以降、私と母とで、過去の話でけんかをしたり、責任を押し付け合ったりして、私は母の、顔を見るのも、声を聞くのも、字を見るのも嫌で、いろいろなことを思い出しは悔しくて泣いたり、腹が立ったり、時々恐ろしくなったりして、母からもらう物は捨てたり、突き返したりしていました。しばらくは、ずっとそんな調子でしたが、何度もけんかしたり、手紙を書いたり、話をしているうちに、お母さんはお母さんでいろんな考えがあって、お母さんにも捕われている思考の檻があって、お母さんも私の知らなかった「お母さん」という苦労をしてきて、本当に大変だったんだということがわかってきました。私とお母さんの間に認識のズレがあることや、お母さんも「親」である前に、私と同じ人間で、私もお母さんを傷つけていたんだ、ということに気付いて、お母さんばかり責めるのは申し訳ないという気持ちになりました。

過去に友達が、「幻聴さんが来て具合が悪い」と私に言ってきたときに、私はその友達が急にどうなってしまうのかわからず怖いと思った瞬間があり、母も、「みんなが私の悪口を言っている」とか、私が変なことを言い出して、相談できる人もなくて、私がいつも見慣れている自分の子どもでなくなってしまうようで怖かったのかな、とふと思ったことがありました。また、私が、幻聴さんや過去の苦労した話をすると、決まって「そんなことはなかったよ」と否定し、そのうち怒り出してしまのですが、母は、私が感じている以上に、私の苦労に共感して、私を可哀そうに思ってしまい、聞いているだけで辛くて、我が子のそんな可哀そうな辛い話は無かったことにしてしまいたいくらい、私のことを自分のことのように思ってくれているのかな、と感じるようになってきました。私が、今までの苦労をただ認めてほしくて話せば話すほど、母は、私に「責められている」と感じるのかな、ということがわかってきました。仲間の当事者研究を聴いていて、自分の苦労してきた過去が、一番解られたい、認められたいと思っているのは、お母さんではなくて、今の自分なんだということもわかってきました。

その後「あなたは、早くいろんなことに気付いて良かったね。お母さんはもうこんな歳になっちゃったけど、あなたのお陰でいろいろ気付いて良かったわ。お母さんも本読んで、今、勉強してるの。」と、言ってもらえました。散々、けんかして、なじり合いもしましたが、「さすが、私のお母さん！」と思いました。べてるの書籍は手に取ってくれなかったけれど、私には私の回復の仕方があったように、お母さんもお母さんが読みたい本を読んでくれればといい、今は思っています。「お母さんどうもありがとう、大好きです」というハガキも出すことができました。病気でもなんでも、私がお母さんの娘で良かったとお母さんも思ってくれているといいなあ、と思っています。私と母との適度な距離を保っての新たなつながり方は、始まったばかりです。これからも、研究は継続していきたいと思っています。

## ☆経験は宝☆ 実はこんな苦労してきました… 私のホームレス体験談 佐藤 光良

私は以前仕事や人間関係が嫌になりそこから逃げるようにホームレスをしていました。

私は20代の頃東京の新宿2丁目の公園でホームレスをしていました。

そこで待っていたのはとてつもない苦労の連続でした。

新宿2丁目は同性愛の人が多く、良く勘違いされることもありましたが(苦笑)。  
寒さと雨をしのぐためにビルのエレベーターホールでしのいだりもしました。  
でも、エレベーターホールで寝ていると警察官が来て注意されることもありました。  
そんな時はビルの軒下で寝たりしていました。  
それにお金もない為病院にも行けなくお風呂にも入れずご飯も食べれない時もありました。  
人間関係から逃げたもののやっぱり頼るのは人間でした。  
同じホームレスをしていた人に助けてもらったことありました。  
お金の稼ぎ方などです。  
例をあげると町でアンケートに答えて図書券をもらいそれを金券ショップで現金に換えたり、身分証明が無くても働ける日雇  
い労働をしたりなどをしていました。  
仕事や人間関係から逃げたはずなんですけどね。  
アンケートや日雇い労働で得たお金はお風呂や食事になっていましたー  
一番苦労したのは、私はてんかんという病気を抱えていて病院に行くための保険証が無かったので病院に行くことができず、  
よく発作をおこして救急車が来たりなどしたけれど、払うお金が無いから病院に行けなかったことでした。  
そのホームレスから脱出するために寮つきの派遣会社に勤めようとしたのですが身分証明が無いためできませんでした。  
でも新宿2丁目で知り合いになった同性愛の方から仕事と住むところを提供してもらって、そこでわずかなお金でしたけど貯  
めて秋田県から身分を証明できるものを郵送してもらってホームレスから脱出できました。  
あれがなければ今でもホームレスをしていたかもしれません。  
やっぱり自分は人一倍、人と繋がりたいと思いつつも感情を出すのが下手で悪びれていたのかもしれませんが。  
今でも時々あると思います。  
でもこんな自分も自分なんだとあらためて知ることができ、ちょっとだけ認めてあげることができてきました。

## 2012/2/18「“うつ”が教えてくれたこと」講演会 & シンポジウム感想 島田 雅章

群馬県のうつ病医療体制強化事業の一環で、講演会とシンポジウムが開催されました。べてるの家の向谷地宣明さん、  
全国各地でトークコンサートを行っている ESPERANZA さんと一緒に、うつ病当事者である私はシンポジストとして参加する  
ことになっていました。

ところが、当日になって急遽向谷地さんと一緒に講演にも参加することになりました。私自身、利用しているデイケアに依  
頼のあった講演会や、個人的にべてるの講演会へ行って何度か壇上へ上がり自分の体験を語る経験があったので、300 人  
の観客を前にしても不思議とあまり緊張はしませんでした。向谷地さんと二人だけで登壇すること、何より当日私の両親  
が見に来ていたので、何ともいえない気持ちでした。

今回の講演会が決まり、「たぶん来ないだろうな」と思いつつ一応チラシを母親に渡してみたら、「行ってみようかな」という  
反応。私にとっては予想外。ただ、私の気持ちの中で驚きが大半を占めていたけれども、それでも両親が来てくれるのがち  
よっと嬉しいような照れくさいような、そんな気持ちもありました。というのも、私は普段デイケアやピアリンクのことを家でほと  
んど話しません。朝決まった時間に家を出て、デイケアに行って夕方帰ってくる、その間どんなことをしているのかは両親は  
ほとんど知らないと思います。

私のことを知って欲しいけど知られたくない、知られたくないけど知って欲しい、そんな複雑な気持ちを抱えていたような折に、  
講演会というきっかけがあって良かったと思います。

講演会では、簡単に私の研究紹介(「“我慢”憲法から“つながり”憲法改正への研究」、詳細は HP にあります)をしたりしま  
した。一見周囲の人とうまくやっているように見えて、私は孤独でした。こうした情報公開によって、講演会后、母親から問わ  
れます、「家でも孤独だったの?」と。私は「そうだよ。親戚の集まりが嫌だった。」と答えました。やり取りはここで終わりました  
が、母親に小さな変化がありました。それは、デイケアの家族向けのプログラムに行きたいと言いつつ出たことです。早速母  
親はそのプログラムに参加し、何か相談してきたようです。また、スタッフなどから「また来て、家族同士仲間ができるとい  
いですね」と言われたようです。

母親は、近くに住んでいる祖父母の世話をたまにしています。それ以外は家事と、昼間は TV を見ながら編み物などをして  
いるようで、私から見ると人とあまり接していない印象があります。母親は膝が悪い上、元々出不精であるため、孤立してし  
まうのではないかと、お節介ながら私は少し心配していました。家族向けプログラムなどをきっかけに、母親にも色んな仲間  
ができるといいなと淡い期待をしています。

病気でであろうとなかろうと、子が願うのは親の楽しそうな表情、幸福だと思います。今回、色々なきっかけを与えてくださ  
った講演会 & シンポジウムにとっても感謝しています。

ピアリンクには、最初は一人の当事者として参加していました。2011年の11月頃から代表の柳さんに「人間関係や仕事をすることで復職後の良い実験場になるから」という趣旨で誘われスタッフとして関わるようになりました。

柳さんの目論見通り(?)、スタッフになった当初は他のスタッフ達と上手く行かずイライラや爆発などをしていました。その度に華蔵寺クリニックのデイケア「ファーブラ」のプログラムを利用したり相談したりしながら、多くの仲間に助けられ何とか今までやってこられました。

現時点では紆余曲折があり、いまだに休職中の身ですが、残り少ない休職期間を復職に向け頑張っています。ピアリンクスタッフのみんなを含めた仲間に応援してもらいながら日々出来る事を一つひとつこなしている毎日です。そのため、ピアリンクには主に本番しか関われなくて不完全燃焼といった感じです。

まずは復職活動(復職後は仕事)が第一ですが、たとえ少しでもピアリンクに関わって、自分の力が役に立てば良いなと思っています。

## ～仲間との当事者研究を通じて～ 「変わってきた自分の助け方」 関口 公一

僕の自己病名は「お客さんにジャックされて自分のコントロール不能型」です。苦労は、常にある漠然とした不安感や憂うつ感から逃れたく、買い物などで気分を紛らわすことや自殺企図を考えオーバードーズをすることでした。

7年前に務めていた会社を入院がきっかけで辞めることとなり、群馬に帰って来ました。その後やっと孤独だったことに気づき仲間との繋がりを求めてデイケアに出会いました。デイケアに通い始めてからは常にある漠然とした不安感を取り除いて欲しいと「苦労の丸投げ」⇨「人への依存」をし自他ともに関係を悪くさせ、罪悪感に苛まれました。この時に「ひきこもる」という自分の助け方をする事で、人との関係や、コミュニティから距離を置き一時の安心を得ました。ただ長続きはせず、買い物依存をしたり過食をしたり、自傷行為に走り結局困って、孤独感に気づき人との繋がりを求めていきます。

このようなサイクルを繰り返してきました。2年前に当事者研究をするようになり自分の苦労が明らかになったことと、自分にはマイナスのお客さん(自動思考)が沢山来ていたことに気づきました。「こんなことはなしたら嫌われるよ」「明日は SST だよ、いっぱい人が来てどうせ混じれないよ」などマイナスのお客さんから自分を助けるための方法を考えました。「お客さんを実況中継してみる」「お客さんの来る人(自分のこと嫌っているのでは)に嫌っていないか聞いてみる」「マイナスのお客さんにジャックされているときの不安感を twitter でつぶやく」などです。

最近わかってきたことは、以前人との関わりの中で失敗した、依存という関係性にならないように自分をセーブしすぎる傾向がありました。自分からのアプローチがなかなかできなく、デイケアの仲間とはデイケアの中だけでの関係性を保ちました。「寂しいけど嫌われるよりはまし」と思いその先に進めなかったのですが、仲間と夜にスカイプ(インターネット電話)をしたりメールで助けを求めることができるようになりました。もちろん自分が主体となります、事前に距離が近すぎたりしたら言ってねと相手に伝えておくのもコツです。

少しずつですが変わってきたという実感がありました。現在はまたひきこもりになっています、トントン拍子にはいかないようで、とても順調です。こんな自分ですが受け入れてあげたいです。

## そして→ → → ピアリンクの一年を振り返って

ピアリンクのメンバーとして受け入れてもらえたことがとても嬉しかったのを覚えています。ふとマイナスのお客さんにジャックされているときに問い合わせの電話があったりすると元気になったりなど、自分がピアリンクに携わっている、役に立ちたいという気持ちがとても助けになっています。

運営スタッフとしてはいい加減なので、仕事をすっぽかすことが多々あり仲間に怒られたりしたこともあります。認められたく勝手に仕事をやっては疲れたり、マイナスのお客さんにジャックされていると動けなくなったり自分の苦労と付き合いながらピアリンクを通じて仲間との関係をより深められたり、自分の発見があったりします。

ピアリンクで出会った仲間との繋がりに本当に感謝しています。

今後ともよろしく願います(´・ω・`)ヨロシク

5月以降の予定、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。

新年度も、群馬当事者研究会ピアリンクをどうぞよろしく願います。(編集 中尾)

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

Email [gunmatoujisya@gmail.com](mailto:gunmatoujisya@gmail.com)(代表)