

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その2) 】 ( 南部 )

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患】本を前号に引き続き紹介したいと思います。

第2章 リカバリーの覚醒

改めて考えてみましょう。私たち精神障害者はどうすれば良いのでしょうか。精神科医療・福祉はランク付けすることが出来ます。ただ、私たち精神障害者をランク付けすることは出来ないのです。全ての精神障害者は人として何者にも代えられない価値あるものです。精神障害者は全世界で同じです。なぜなら、私たち精神障害者は全世界を見渡しても同じ特質があるからです。それは、『私たちには語るべきストーリーがある』ということです。語るということは、他の人や世の中の人に対して、伝える価値のあることを語ることです。そして、その“語るべきストーリー”全体を合わせたものが“リカバリー”と言います。私たちには“語るべきストーリー”があるのです。私たちの経験は何事にも代えられない、何事にも比べようのない価値あるストーリーなのです。肝心なのは、『リカバリーは前の状態に戻るのではない』ということです。リカバリーとは、良い状態でも悪い状態でも紆余曲折のある、その人らしい生き方、そして希望をもって生きること、そのものです。



リカバリーを起こすのは、専門家が何かできるわけではありません。精神障害者が自分たちで考えながら、自分たちで選択し責任を持ち、語ることです。リカバリーの過程では、再発はつきものです。自分の価値に合わせて、自分で行動するからです。一見それはチャレンジングで他の人から見れば、無謀なこともあるかもしれませんが、それでも、私たちは、再発を繰り返しながら、その時は一步後退しても、再び自らリカバリーに目覚めるのです。リカバリーの過程では当事者自らが治療に参加し、治療を学び、薬も担当医と相談して選択します。そして、リカバリーに目覚めるきっかけとして、ピアサポートが良いそうです。ピアサポートとは、当事者の仲間が集まって、自分のことをお話しして理解してもらい、そして相手のことを理解し合うことです。そして自分たちで考え、自分たちで責任を取る。皆で知恵を出し合う活動がピアサポートだそうです。

(続く)

\*\*\*\*\*

明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	5月5日(日)	11時 ～ 15時	ふれあい作業所
	5月19日(日)		
こころの 相談窓口	5月13日(月) 27日(月)	10時～14時 担当：城川、岩永	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」 ご相談がある方は当日お越しく下さい。  
出来ましたら事前にご連絡をお願いします。(電話：090-1138-4777 岩永)  
「こころやすらぐひろば」では、ネットでの相談もできます。  
メールアドレスは、kokoro20218fureai@yahoo.co.jp です。(南部)