

《話題提起》

東京都自立支援協議会からの情報発信

- ・ 私が相談させてもらった人達

東京都自立支援協議会委員 小林 可奈

- ・ 相談支援 当事者であり支援者であること

東京都自立支援協議会委員 能松 七海

- ・ 東京都における相談支援の現状と課題

及び相談支援の質を高める手立てについて

～相談支援の特別アドバイザーの立場から～

東京都自立支援協議会委員 岡部 正文

トークセッション

- ・ 当事者が望む地域生活を支える相談支援とは何か

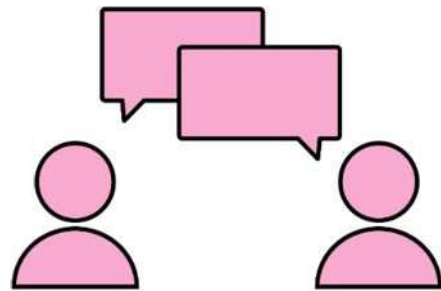
進行役 東京都自立支援協議会会長 石渡 和実

発言者 東京都自立支援協議会委員 小林 可奈

東京都自立支援協議会委員 能松 七海

東京都自立支援協議会委員 岡部 正文

私が相談させてもらった人たち



発病から18年
相談させてもらった
その数、12人以上！

特定非営利活動法人多摩草むらの会
パソコンサロン夢像

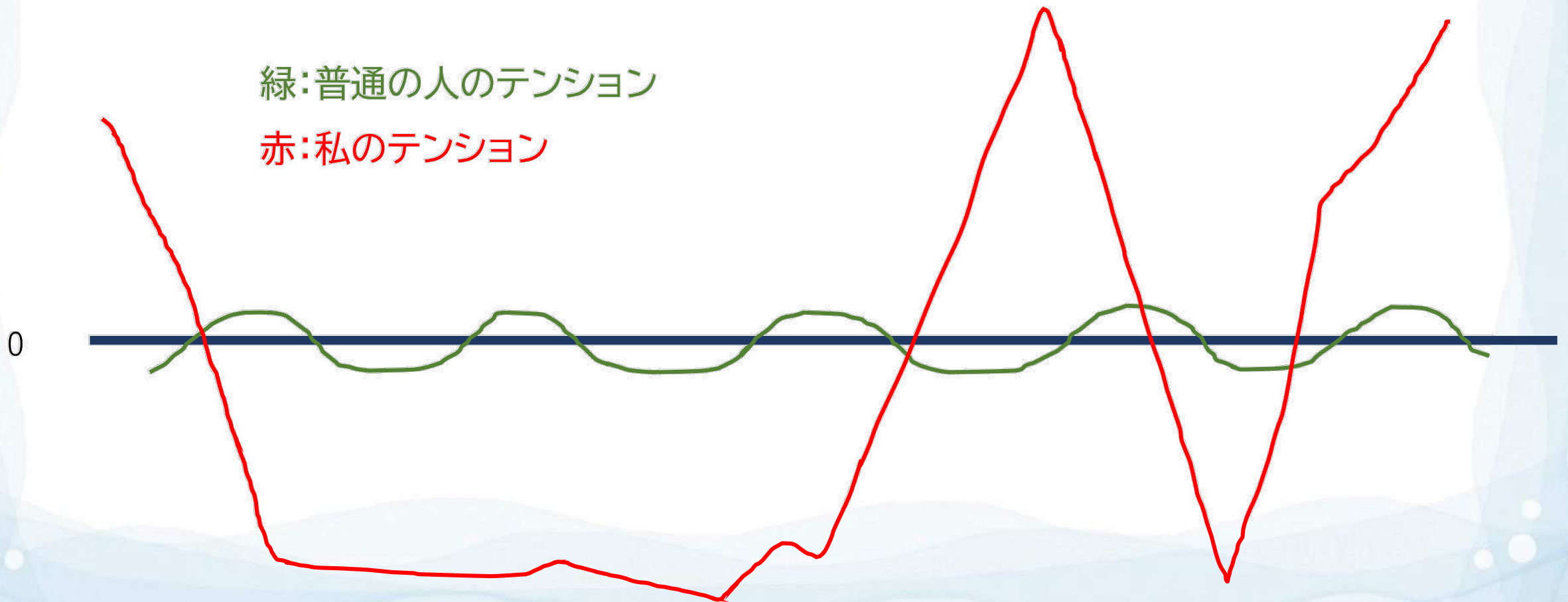
小林 可奈

1 私がどんな病気か

躁うつ病・・・躁状態と鬱状態を繰り返す病気

緑: 普通の人々のテンション

赤: 私のテンション



2 私が相談させてもらった人たち（発病から1年）

① 発病 → 家族・友人

発病者本人がショックでパニック。
一番近い家族には少しでも冷静でいてもらいたい。

② 通院 → 医者

病院側から、受けられる医療サービスや
相談支援センターの情報提供があったら嬉しかった。

3 私が相談させてもらった人たち（発病から2年～5年）

③ 認知行動療法 → カウンセラー

この時にはじめて「相談すること」の大切さを知りました。
特に私は、ネガティブな考え方になりやすかったです。

④ デイケア時代 → 精神保健福祉士

昼間活動できる場所としてとても楽しく過ごすことができた。
この時に精神障害者手帳の存在を知り、取得することができた。
この時の相談内容は「その日あった楽しかったこと」「友達関係」などの単発事項

4 私が相談させてもらった人たち（発病から6年～10年）

⑤ 就労時代 → 就労相談員／生活相談支援センター

この時にはじめて「相談するための組織があること」を知りました。
同じことをいろいろな人に相談したので混乱することがありました。

⑥ 入院時代 → 看護師／作業療法士／ケアワーカー

行政や病院、組織の存在を感じることができてきて、
色々な人に助けられているんだなあと思いました。

5 私が相談させてもらった人たち（発病から11年～現在）

⑦ B型事業所 → 精神保健福祉士／インストラクター

今はここに通いながら、主婦業と就労準備をすすめているところです。

⑧ ???

次のステージの選択肢が知りたい。（目標ができるから）

障害者である先輩方のお話を聞きたい。（寛解に向けて勉強したい）

公的サービスの最新の情報が知りたい。（より自立に近い生活を送りたい）

6 私がありがたかった支援



- ① 迷路のような思考回路を整理してもらえた
- ② 有益な福祉サービスの情報を提供してもらえた
- ③ 次のライフステージの選択肢や人生の可能性を広げてくれた

7 困っている事と感謝している事

★ 書類が煩雑で難しいです

頭が混乱します。

★ 今は相談させてもらったみなさんに感謝しています

当時は余裕がありませんでした。申し訳ありません。

8 希望という光について

- ★ 病気になって失ったもの
- ★ 病気になって得たもの
- ★ 病気になって変わらないもの

9 当事者の皆さんへの話題提起

話題提起①

皆さんは、相談員さんとお会ったきっかけを覚えていますか。

話題提起②

一番よく相談した人は誰ですか。それはどうしてですか。