

根間 あさ子 氏

私は小学校低学年より不登校気味で12歳の時に精神分裂病と診断され1年間私立単科の精神病院へ入院させられました。退院後は自宅でひきこもり生活をしていましたが20歳位から自分から勉強したいと思い、独学で中学校卒業程度認定試験を受け、通信制高校から夜間大学へ進学し福祉を学びました。学生時代に大学近くの精神病院で看護助手をする中で、20年、30年入院しているという社会的入院者と出会いました。

その後結婚、子育てという家庭中心の生活となりますが、自分に出来る範囲での社会的活動、例えば学童保育の公営化運動などにも携わってきました。子育てが一段落した2000年頃から多摩草むらの会でボランティア活動を始めました。その後、夫が始めた飲食店経営に関わるなど仕事のストレスと母親の介護の負担が重なり病状が再燃しクリニックを受診、現在も治療を継続しています。2010年、多摩草むらの会のスタッフになり、2016年に精神保健福祉士の資格を取り、グループホーム、就労継続支援B型事業所、相談支援センターなどで働いています。

私は実は思うところがあって6年前に精神保健福祉士の資格を取りました。その理由は、地域で頑張って下さる支援者は大勢いる。でも長期入院者の退院支援こそ昔から私が目指してきた活動です。私が学生時代に看護助手として働いていた1980年代の精神病院には、すっかり病状が落ち着いているのに退院できない人が大勢いました。学生の頃に発症し、それから20年以上もずっと入院が続いていて、もう退院は無理だからと諦めている。そんな人が多かったのです。私は彼等に、あなたならきっと退院してもちゃんとやっていける。いつもそう炊きつけていましたが、しかし彼らは、いやもう無理だよ、病院にいるのが一番いいんだと取り合ってもらえませんでした。当時は今のように地域で住む場所も、集う場所も、そして支援する人もほとんどありませんでしたから、彼らの言うことももっともなことで、なんの力もない私にはなすすべもありませんでした。

その事は私の中でずっと気にしながらも、目先の事に追われていつしか心の隅に追いやられていました。でも2014年の夏に多摩草むらの会で主催した講演会に、退院支援をやっているという団体の方々が来て、こんな風に取り組んでいますよ、と話してくださった時、一気に全てが甦ってきて、ああ、私もやりたい。いえやらねばならないと思うようになりました。私もこれまで山あり谷ありの人生を何とか生きてきました。幸い孫の顔を見ることもでき、苦労も多かったけど色々な事を経験できて良かったなと今では思えます。そんな「苦労する機会」すらも奪われ、病院の中で「保護」されて生かされている人たち。一度で良いから誰にも束縛されることなく自由な空気を吸える「街での当たり前暮らし」を

経験していただきたい。そんな思いが沸き起こり、いても立ってもいられない思いで、福祉の勉強をしておそうと決めました。そして、私の学生時代にはまだなかった精神保健福祉士という資格を取ることにしたのです。

そして学び直した私は、草むらの事業所で当事者の方々と関わるかたわら、ピアサポーターを始め、八王子市の障害者地域生活支援拠点事業の一つである病院訪問活動を続けてきました。患者さんたちに向けた活動の他に、支援者や、行政、民生委員の方向けの研修会にも当事者として発言してきました。

では、次に地域移行を進めるうえで私が大事だと思うことをお話しいたします。

まず、入院が長引いて街での暮らし方を忘れてしまった方々に、どうやって退院を勧めたらよいのか？そして次に、地域で暮らしていくために欠かせないものは何かを考えて見ました。

◇ 退院に必要なものは3つあると思います。

1つ目は知識です。病院の外の世界を知らなければ住みたいかどうかわかりませんよね。外の世界がどうなっているのか断片的な情報はあれこれ入ってくるかもしれませんが、肝心なのは正しい情報に基づく理解、言い換えれば知識です。知識こそが**地域移行への希望**をもたらします。この時に病院を訪問してくれるピアサポーターの役割はとても大きいでしょう。地域生活の先輩として具体的に話を聞かせてもらうことで退院後の生活のイメージが作りやすくなります。

そして2つ目、**地域生活を実現**する上で一番肝心なことは**人と人のつながり**です。入院している自分の所へ度々訪ねて来てくれる〇〇さん、この人の言うことなら信じてもいいかなと思わせてくれる**支援者の存在**は必須です。そして不安を持ちながらも思い切って出ていった先で**温かく迎えてくれる人の存在**も欠かせません。

3つ目は**退院したらこれをやりたいあれをしたいという夢**でしょうか。私の場合は今度こそちゃんと学校に通うんだ。中学生になるんだと張り切って退院しましたが、残念ながらすぐにまた不登校になってしまいました。でも、実現できるかどうかよりも病院の外で**したいことがある**と退院へのモチベーションはとて上がると思います。

◇ さて退院が実現したとして、**退院後の暮らしに欠かせないもの**は何でしょうか。

◎ まず何といっても住まいです。**安心して住める居心地の良い住まい**(居心地の意味は豪華とかでは無く自分の気に入った暮らしという意味です)を手に入れること。しかし、残念ながらアパートを借りることは精神障害を持つ人には

たいへんハードルが高いです。何件も、何十件も物件を探し続けるのが当たり前という現状があります。

◎ そして何とかしてアパートに入ることが出来たら、早速生活が始まります。掃除、洗濯、食事、買い物、役所の手続きなどの暮らしの技術で足りないところを補う手立てが必要です。入院が長引くとこれらのことは人任せ病院任せで、やり方も忘れてしまっていることでしょう。一つひとつ改めて学んでいかねばなりません。方法の一つで有効なのはグループホームに入り暮らしの技術を学ぶことです。私はグループホームで、めきめきと力をつけて地域での一人暮らしを実現している方々を大勢見てきました。

◎ 次にほしいのは居場所です。仲間と出会え、愚痴をこぼし合い、励まし合えるくつろぎの場所があるといいですね。

◎ そうして暮らしていくと様々なトラブルに見舞われます。切れた電球を替えることから、新聞の押し売りの撃退方法まで、頼りに出来る相談相手が欲しいですね。日常生活での小さな困りごとを何でも気軽に相談できる人と、自分らしい暮らしを実現していくための専門的な相談を出来る人と両方欲しい。前者はヘルパーさんや訪問看護さん、後者は相談支援専門員などが該当するでしょう。

◎ 最後に私が一番大事だと思うことは、自分の好きなこと、やりたいことをするためのサポートが欲しいですね。例えば私は家に引きこもっていた頃、本が好きで家にある本で自分が読めそうな本はほとんど読み尽くしてしまった時、あらゆる本が置いてある図書館というものがあることを教えてもらい、でも自分一人で外出することは出来なかったので最初は母に連れて行ってもらいました。これは、例えば現在の制度で言えば「移動支援」が使えるでしょう。

イラストを描くのが大好きな人が漫画家になりたいと言ったり、歌を歌うことが得意な人が歌手になりたいと言うなど、支援者の目から見ると実現可能性のない夢物語のように思えることでも、本人の夢や希望を否定することなくどうしたら実現できるのかを一緒に考えてくれる支援者であってほしいと思います。人は衣食住が足りているだけでは満足できない生き物です。それは障害を持っていても変わりません。自分がだれか人の役に立てていること、大好きなことに没頭できること、そういった人として当然の願いをどうか軽く見ないでほしいのです。昔、通信制の高校へ行きたくて、でも小学校も出ていない私はどうしたら行けるのか途方に暮れていました。今の時代と違い、福祉制度も支援する人も身近にはありません。でも小さなきっかけをつかみ、必死にもがき回るなかで、

偶然にも助けられ義務教育の内容が分かりやすくコンパクトにまとめられたテキストを手に入れることが出来、独学での高校進学を実現しました。

求めよ、さらば与えられん、と言います。どんなに実現不可能な夢でも持ち続けていればきっといつか実現するチャンスがやって来る、私はそう信じています。

以上、私が考える地域生活には何が必要かについてのお話でした。つたない話を聞いていただきありがとうございます。