


# おかやま こころの健康

kokoro no kenkou



2023 Vol. 65

 講演 現代世相の一側面  
心の健康に関する私の理解 (沢田の杖塾 講演会記録)

一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会

<http://okayama-mental.com/>

# 目 次

## 巻 頭 言

|                     |        |   |
|---------------------|--------|---|
| 岡山県精神障害者家族会連合会 副理事長 | 阪井 ひとみ | 3 |
|---------------------|--------|---|

## 私の夢・私の活動

|                      |       |   |
|----------------------|-------|---|
| 精神保健福祉の今後に必要なとされる人と場 | 鈴木 健司 | 4 |
| 精神障害者医療費助成制度の早期実施を   | 中山 芳樹 | 4 |
| 愚痴庵「酒蔵」のその後          | 金光 薫  | 5 |
| 備前ラップの紹介             | 嘉数 実加 | 6 |
| これからの夢               | 米山 晴巳 | 8 |
| 私の活動                 | 岡留 信行 | 9 |

## インタビュー

|                        |  |    |
|------------------------|--|----|
| 嘉数 実加 さん               |  |    |
| 「精神保健福祉大会で協会長表彰を受けました」 |  | 10 |

## 家族会の活動

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| 「家族による家族会学習会」で心の窓を開きましょう    | 永野 昭二 | 12 |
| 「一人ひとりが安心して過ごせる居場所づくり」を目指して | 井上 恵子 | 13 |
| 県知事表彰をいただいて                 | 川崎 栄子 | 14 |

## 講 演

|   |       |    |
|---|-------|----|
| 「現代世相の一側面<br>心の健康に関する私の理解」<br>(沢田の杖塾 講演会記録) | 山本 昌知 | 15 |
|---|-------|----|

## トピック

|                               |  |    |
|-------------------------------|--|----|
| おかやま精神医療アドボケイトセンター (OPAC) の紹介 |  | 31 |
|-------------------------------|--|----|

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 令和4年度 業務報告 |  | 32 |
|------------|--|----|

|      |  |    |
|------|--|----|
| 編集後記 |  | 34 |
|------|--|----|

# 巻 頭 言

特定非営利活動法人 岡山県精神障害者家族会連合会  
副理事長 阪 井 ひとみ

岡山県精神障害者家族会連合会の副理事長の阪井ひとみと申します。今回、巻頭言をお引き受けいたしました。最近、感じていることをお話ししたいと思います。

日本中がコロナという誰もが知らない病気に脅え、偏見や差別を感じながらここまで来ました。今では過去の話だったかのように、皆さんが穏やかに過ごしています。

私は、まだ岡山の感染者が10人たらずのころ、岡山駅で行き倒れだった方の支援をさせていただいた時、感染してしまいました。会社には、誹謗中傷の電話や脅迫文が届き、あげくの果てには金品の要求まで請求される始末でした。

そんなころ、岡大病院に入院中の私の体調を心配して電話を下さったり、夜になると携帯電話のライトを光らせ、私の病室に向けて入居者の皆さんが毎夜、入れ代わり立ち代わりライトをかざしてくれました。皆さんに支えられることで私は、メンタルを崩すことなく無事に退院できました。「おばちゃん、大丈夫か？無理したら、困るのは病気を持つ私らぁじゃけえ、大事にしてえよ」「また病気になったらいけんからはよう帰ってねられえ」などと声をかけてくれるようになりました。自分の親をいたわるかのように、声掛けをしてくれます。私には、何百人もの子供たちがいることに気づかされました。

改めて、心の病気になった方は、優しい方ばかりだなぁと思いました。また、心の病気の偏見差別について、体験された方々の気持ちを今一度、勉強させていただきました。

自分が体験していないことへの不安が、自分を守るための盾となり他の人を傷つけることなのです。

私は、障がいのある方とかかわるようになったころ、「1日に3個、よかった探しをしなさい。そして社会で生きづらい方々が困っていた時、よかった探しを伝えてあげて下さい」そんな言葉をいただきました。

言葉は、社会を変えたり、動かしたり時にはビジネスとして必要なものですが、人を傷つけたり、戦争や人を殺してしまうことになったりもします。みんなが、言葉遣いに気を付けながら生きていくことが、心の病気の人を少なくできるのではないかと考えています。





# 私の夢・私の活動

## 精神保健福祉の今後に、必要とされる人と場

岡山県精神障がい者団体連合会 鈴木 健司

現在、第4次産業革命の一端でもある人を超える人工知能である生成系 AI の出現、シンギュラリティ(特異点)の真っ只中である。今後、社会はより一層、一部の富める者は富み、貧しきものは貧しくなる時代である。現実、合理的配慮の名の下に制限のかかった障害者就労で行われている外注事業もその典型だと思ふ。

また、健常者も障害者も皆同じという支援者もいるこのグローバル化していく社会の中で、いかに一人ひとりの個人的な尊厳を維持し守っていくかが問われていると思う。至るところで皆同じの名の下に障害者の中であっても強者が弱者から搾取する構造を目にする。

そのとき、一人ひとりの安心安全が担保されるつながりや場は大きな役目を持つてくる。そのため、一人ひとりのニーズに合った多種多様で安全な居場所が必要だと思う。『精神障害者にも地域包括ケアシステム』で言われている重層的な支援の提供もその一つだと思う。一人ひとりのニーズに合わせた多種多様で安全な居場所の構築を目指して、私自身は多くの団体に関わっている。

なにより、居場所がないという方や話を聞いて分かってくれる人がいないという方の中には、ネオリベラリズム(新自由主義)の名の下に安易なりカバリーやセルフケアを押し付けられ自己責任論に傷つく人たちが多くいる。その声なき声を居場所や人につなげていく必要はあると思う。

現在、以下がそのような思いのもとに私が関わっている団体とその取り組みです。

岡山県精神障がい者団体連合会(学習交流会、講演会、電話相談、ピアサポート)

リカバリーカレッジ Okayama(講座、ワークショップ)

愚痴庵(居場所、オンラインでのワークショップと講演会と交流会)

備前 WRAP(元気回復行動プランのワークショップを会場またはオンラインで開催)

ぜんせいれん(講演会、電話相談)

NPO 法人マザーリーフ、あすなる福祉会ピアクローバー、NPO 岡山けんかれんなど

今後、今まで長年、私に関わって下さった方々へ力不足かもしれませんが、こういった活動を通して少しでもお返しをするためにも頑張っけてやっていきたいと思っています。

## 精神障がい者医療費助成制度の早期実施を

岡山県精神障がい者連合会 中山 芳樹

2021年12月県議会においてこの案件は全会一致で採択されました。しかし、県当局はそれから2年も経った現在においても、その実施については一向に前向きでは無く、「総合的に勘案します」との毎回の回答です。そして来年度の予算にも全くこの件に関しては計上されていません。

私たち「けんせいれん」では、この間何度も健康推進課との意見交換を行ってきました。その中で昨年10月に行った当事者40名のアンケート結果で「即時実施を」の声を届けたところでもあります。私たちの希望はいつ叶えられるのでしょうか。

一方、各自治体の動きをみると、本年2月現在で、岡山市、備前市、美咲町、美作市が1級の人のみですが、単独実施をしています。また、笠岡市では今年の4月から実施されます。他にも、浅口市、和気町で近く実施の運びとなる予定です。

この動きは、県の実施を待つことなく、自分の自治体でいち早く実施に踏み切るといふ、私たちにとってうれしい動向です。

このような自治体が一つでも二つでも増えれば、県当局も重い腰を上げざるを得ないと確信しています。

私たち「けんせいれん」では、引き続き県当局に対しても交渉を続けていくと同時に、一つでも多くの自治体が単独実施するよう働きかけていきたいと思っています。

つきましては、精神保健福祉協会の皆様様に置かれましても、私たちの思いを汲み取って頂き、ご協力、ご尽力のほど、よろしくお願いします。

## 愚痴庵「酒蔵」のその後

愚痴庵「酒蔵」代表 金光 薫

瀬戸内市に愚痴庵「酒蔵」を開くようになってこの春でまる2年を迎えます。この間、コロナ禍のため二度ほどやむなくお休みをしましたが、毎月途切れることなく来訪者をお迎えしています。1年を経過した時点で、月1回の開催だったところを月2回に増やし、毎回平均（スタッフ込みですが）7人前後の訪問者があり、この場所があつてよかったと、必要性を感じて下さっていることを感じます。

昨年の暮れには「この愚痴庵で希望者がいれば散髪をしてもらおう」と思い立ち、支援センターの利用者さんなどにも声をかけてみたところ、とても喜んでくださる方がおり、早速美容院の先生にお願いすることにしました。すると快く引き受けて下さり、実現することができました。この事業は毎月とまではいかないまでも、続けていけたらと思っています。ちなみに3月には第2回目を実施の予定です。

瀬戸内市の愚痴庵「酒蔵」では傾聴し、胸のつかえを少しでも軽くして帰ってもらうだけでなく、訪れ



る方のニーズの中から少しでも手伝えることがあれば手伝ってあげればということを目指しながら活動していきたいと思ひ頑張っています。

愚痴庵の風景は…

「この前100歳まで生きるにはどのような話を聴きに行った」

Eさんが切り出す。Eさんはひとり暮らし、55歳だ。仕事はしていない。自分は怠け者、今までよく働いたと言ひながら、日中暇だとドライブをしたり、ウォーキングをしたりしながら、2カ月に一度の受診をしながらの毎日を過ごしている。病院に行かないと病院に放り込まれるから、入院は二度としたくない。一人だと寂しい、退屈だと訪問をねだってくるのだが…。

朝体調が悪かったので、愚痴庵に来ることができないかなと思ひたけど、少し良くなったので出てきた。一人だとやっぱり寂しいのでやってくるKさん。毎日煙草を切らすことのできない50過ぎの息子さんに翻弄されている、これから先の息子のこと、自身のことも含めた健康問題、経済問題など抱えきれないほどのストレスをかかえた後期高齢者の方など、聞いてもらいたい、分かってほしいと思ひながら訪れてくる人の居場所として機能しているように感じている。

また、傾聴ボランティアの養成で活躍しておられる先生がスタッフとして協力して下さっているためか、講座生が愚痴庵の情報を知り参加して一緒に話を聴いてくださったり、時を見計らって先生が「どうしてもこの話を聴いてもらいたい人は？」と胸の奥に溜まっているが、しゃべり切れずにいる人に誘い水のようにしゃべれる機会を作ってくれたりしているところがここの愚痴庵の特徴といえれば特徴でいい雰囲気です。



## 「備前ラップ」の紹介

嘉数 実加

備前ラップは2020年に備前地域でWRAPをしたいというメンバーで始まりました。

西大寺会陽の備前平野に春を呼ぶから名付けています。WRAPとはwellness recovery action planの頭文字からとって、元気回復行動プランと呼ばれています。

アメリカのメアリーエレンコーブランドさんが当事者に調査をして作られたものです。



自分が元気を保てるようにプランをつくります。同時に対処プランも作ります。WRAPは元気の道具箱とリカバリーに大切な5つのことと、日常生活プランの3つから成っています。

リカバリーに大切な5つのこと

- ①希望の感覚をもつこと
- ②自分に責任をもつこと
- ③学ぶこと
- ④サポートを受けること
- ⑤自分の権利を擁護すること があります。

日常生活管理プランは6つあります。

- ①いい感じの自分をまずイメージし、そのために、毎日することや、たまにすることをプランに書きま  
す。元気の道具箱を使うこともできます。
- ②注意サイン 体の中から起こっているサイン
- ③引き金 外から来るものに対してサイン
- ④調子が悪くなっているときのサイン
- ⑤クライシスプラン
- ⑥クライシスを脱したときのプラン があり、対処プランも作ります。

以上がWRAPの説明です。話はもどりますが、備前ラップは2020年に1day クラスを開催し約20人の参加者と WRAP について学びました。2021年はコロナでお休みをもらいましたが、2022年からはズームでWRAPをしています。また、3月にはピアサポート WRAP として、WRAP を使いながら、ピアサポートするために自分の元気を保てるようにします。

例えば私の元気の道具箱には

- ・星空をみること
  - ・写真をとること (田舎、美味しいもの、サラメシ)
  - ・友だちと話をすること
  - ・コーヒーを毎朝飲むこと
- などがあります。

WRAP は誰にでも使えます。WRAP を作るかも自由です。どこかのパートだけ作るのも自由です。WRAP を始めてみませんか？

Wellness Recovery Action Plan(元気回復行動プラン)

**備前WRAP 1day クラス**

2020.2.23 (日)

このクラスのコンセプト  
なかまと共につながること  
互いを尊重し共に産み出すこと  
あたらしい時代の中で生きること

WRAPファシリテーター **ことね & 10sun & ぼう**

こころの健康、ワークショップ、リカバリー、いやし、セラピーについて興味がある方、人とつながりたい方、どんな方でも興味があればぜひ、ご参加いただければと思います。

今回のクラスで行うもの (+WRAPの概要も説明します)

「希望」、「責任」、「学び」、「権利擁護」、「サポート」の5つのキーコンセプト  
「元気の道具箱」

**日時** 2020.2.23 (日) 10:00~16:00

**場所** リフレスンターびぜん会議室  
岡山県備前市伊部2264-2

**参加費** 1,000円 (会場費、資料代含む)

**定員** 20名

**お問い合わせ** 080-4268-5664 (嘉数)

## これからの夢

米山 晴巳

うつ病体験を語り、15年が経ちました。15年の間に何度か軽いうつを繰り返しましたが、この2年半うつの波は来ていません。この先入院するような大きなうつの波は来ないのではないかと思います。これが、語りの効果でしょう。現在は職場で、認知症の方のお世話をさせて頂いています。元の職場に復帰できませんでしたが、新しい職場で再スタートできたのは支えて下さった多くの仲間や支援者のおかげだと感謝しています。

スピーカーズ・ビューロー岡山は活動を休止しましたが、私は次代を担う中学生や看護学生、大学生に語り続けています。それが、私の生きる証だからです。2021年に中学生のメンタルヘルス教育の役に立ちたいと、メンタルヘルスに関するハンドブックをスピーカーズ・ビューロー岡山のメンバーと精神科医や支援者とで協働作成しました。語りと一緒に、このハンドブックを県内の中学生に届けるのが一つの夢です。

もう一つの夢は、いままで支援して頂いた、お礼がしたいということです。私は、おかやま精神医療アドボケイトセンターで理事をさせて頂いています。入院治療を受けている方の気持ちの代弁をするという活動のために、仕組み作りやアドボケイト養成講座の準備をしています。このアドボケイト活動によって入院治療を受けられている方が「自分の意見を話しても良いんだ」とか「聴いてくれる人がいるんだ」と思ってもらえたら嬉しいです。

人は無意識に安心できる場所を探し続けていると、ある本に書いてありました。「私はここにいるよ!」と誰もがみんな叫んでいるということです。声にならない声を拾い上げることが大切で、そのために聴く力が求められています。最初は自分の体験を語ることから始めましたが、今度は聴く側になって、今までに受けたご恩をお返ししていきたいです。





## 私の活動

岡留 信行

第60回岡山県精神保健福祉協会会長表彰を受けました。私は現在、次のような活動をしています。

倉敷市が行っている、心のネットワーク水島（水島精神保健連絡会）、水島地域の精神保健の活動に参加しています。心の健康づくり講座を皆で盛り上げていく活動に、10年近く参加しています。

水島会館で、そよ風サロンに参加させてもらって、たくさんの方々のお世話になっています。15年近く保健師さんがやっていた水島のつどいを、今現在代表として続けています。

参加人数は10名ほどですが、今は焼肉弁当を月に一度作っています。費用は一人350円です。和気あいあいとやっています。水島障がい者支援センターはばたきでは、運営委員を4年していました。今は実務者部会に参加させて頂き、みんなの話題提供をさせて頂いています。

はばたきでの活動は、2年くらいお休みしていますが、コロナが終わったら、また続けて倉敷市精神障がい者連絡会の代表として、みんなの意見を聞き、楽しく話をする会を続けていきたいです。毎月第4日曜日午後1時から2時まで、自由参加です。

次に、はばたきができた当時から、ソフトボール、ルーキーズのキャプテン、今は監督として皆を引っ張っています。参加人数は10人ほどで、年に2回対外試合をするようにしています。

他にはハウスひなたぼっこ作業所B型に勤めています。それと、火曜日と木曜日には、そよ風サロンとして、水島会館の掃除を2時間やっています。続けてやっっていこうと思います。

以前には、岡山スピーカーズビューローの活動に参加していました。岡山方面に体験発表をしに行っていました。今は倉敷の方で体験発表することもあります。早くコロナが終わって、安心して人と関わっていけたらいいですね。

## 嘉数 実加さんインタビュー

(第60回岡山県精神保健福祉大会で精神保健福祉協会長表彰を受けました。)

協会長表彰を受けての感想をお願いします。

私はやりたいことがいっぱいあります。もっと頑張らなくては思っています。主治医からは「ぼつぼつやりましょう」と言われました。

やりたいことがいっぱいですね

公認心理士を目指そうと思っています。今は社会福祉士になるための通信教育を受けて、そのあと精神保健福祉士になろうと思っています。メンタルヘルスマネジメント検定をとって、制度のはざまや支援の枠に入らない人がたくさんいるので、その人たちの居場所づくりに関わりたいと思っています。今は、愚痴庵を紹介したりしています。

それから、オープンダイアログを勉強しています。亀山先生の「対話で学ぶ会」に参加しています。リフレクティングといって、その人の話していることを上手に伝えることが大事なんです。私も人にいろいろ聞いてもらってよくなった体験があります。その人の思っていることをポジティブに返してあげることです。「あなたのこういう面がいいですね」と返してあげることです。否定的な言葉とかきつい言葉はいけないと思います。

他にもいろいろやっています。けんせいれん（岡山県精神障がい者連合会）の役員、岡山市精神障がい者団体連合会〔岡精連〕の副代表、らっぴーちの副会長。らっぴーちは、ラップとピーチ（もも）を併せた愛称です。東備地域で鈴木さんや難波規子さんたちと一緒に活動しています。

いろいろとやってらっしゃいますね。その元気の素は何ですか？

人と会って話をするとう元気になります。それか

ら、自分の時間をもつことです。夜、星空を見上げているんです。星が動いていくのを見ているんです。20年前、病気の時にずっと空を見ていると、時が流れているんだなと思ってほっとしました。

お元気になったきっかけは？

23歳の時に、瀬戸内市のI型センター（スマイル）の野瀬ワーカーさんが、スマイルの運営委員会やいろんなイベントなど、当事者の活動する場に参加するよう声をかけてくれたこととか、林病院の星ワーカーさんや、佐久間先生が外来診療でしっかり話を聞いてくれたことです。

スピーカーズ・ビューローとの出会いもありましたね。野瀬さんが当事者の体験発表会があるよと教えてくれて、メディアコムでビューローの人が体験発表をしているのを聴いて、自分も発表したいと思って参加しました。そのときの人は今川さんで備前の人でしたが、その後亡くなられました。

今、社会福祉士になるための通信教育を受けています。そのあと精神保健福祉士になりたい。子供から老人まで、支援出来るようなことをしたいと思っています。認知症のキャラバンメイトの研修を受けています。サポーターの養成講座の企画などができます。こども食堂も関心があります。親が精神障がいの子どもで、こども食堂に来られない人、こどもピアとかヤングケアラーといった人のつながりができればと思っています。私も母が精神障がいがあり、祖父は身体障がいがあり、私が小学生のころ、世話をしていました。

嘉数さんのエネルギーはすごいですね。

みんなに伸ばしてもらったんです。岡山大学の中山芳一先生から「非認知能力を伸ばすこと」を教えてくださいました。学童保育の研修で出会ったんです。学校のテストやIQでは測れない能力です。潜在的なもので、とにかくやってみるということが大事です。自分なりに工夫して自信をもってやろうということで、自己肯定感が高くなりました。

のんびりしたいときは？

1週間ぐらい自分の家にこもります。そのときはまず休むことです。

それから、スマイルのオレンジの会でピアサポート活動をしています。いろいろな人と話していると、相手も私も元気になります。

これからしてみたいことは？

居場所、シェルターですね。大人でも自分の気

持ちを発信できない人達があります。自殺のおそれがあります。そんな人のための居場所です。でも一人ではできないので他の人にしてもらえたらと思いますね。

元気いっぱい嘉数さんですが、困ったことや嫌なことはあったんでしょうか？

社会福祉士の人や専門職の人から、上から目線で、アドバイスされたりすることですね。「こうしてみたらどう?」、「こうしたらいいんだよ」、「いいんじゃないの」とかですね。伝え方もあると思います。相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとってほしいなと思います。

そうですね。今日は長い時間ありがとうございました。



# 家族会の活動

## 「家族による家族学習会」で心の窓を開きましょう

備前市・和気町精神障がい者家族会

「もみじの会」会長 永野 昭二

「家族による家族学習会」は全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）が十数年前から実施している精神障がい者家族向けの事業で、毎年全国各地の家族会などで開催されています。その実施方法は主催者で厳格に管理されており、「担当者養成研修会」で実施資格を得た人が世話をするシステムにより行われています。昨年からはZOOMでの開催も始まり、個人参加ができるようになりました。

「家族学習会」というと、なんだかむつかしそうですが、勉強会というよりも、ちょっと変わった読書会とえばよいでしょうか。「家族による」というただし書きが付くのは、家族だけが少人数で集まって行うということです。精神障がい者のお世話をする家族だけが参加できるのです。家族が集まって「じょうずな対処—今日から明日へ—」という本を数ページずつ順番に声を出して読んだ後に、その内容について感じたことや、日ごろ自分が体験していることなどを話し合うのです。誰かがその内容について説明したりアドバイスをしたりすることはしないことになっています。ただそれだけなのです。



「じょうずな対処—今日から明日へ—」は、イラスト入りの分かりやすいテキストです。精神障がいの病状とその経過に始まり、治療と支援などへと進みます。さらに、家族としての治療へ向けての対処法から、家族自身が元気に過ごすためのノウハウまでが述べられています。「家族学習会」では全5章90頁のテキストを1回3時間、5回に分けて読んでいきます。5回を5日に割り振りしますので、全部終えるのに数カ月かかります。

「家族学習会」は約10名の少人数でおこないます。その内の4～5名はこの会の経験者で「担当者養成研修会」で学んだ方々で、会の進行と新しく参加される方のお世話をします。新しく参加される皆さんは、ほとんどが家族会などにつながることもなく、やっと腰を上げて出てこられた方々で、日ごろのストレスに加え、どうなることかと不安でいっぱいです。



そのような方々も会が進むにつれて、同じ境遇の家族としての安心感から、今まで心の中に押さえこんでいたことを包み隠すことなく吐き出し、いつの間にか皆さんの中に溶け込んでいくのです。

この変化を私は「学習会マジック」と呼んでいます。「家族学習会」に参加した家族は、障がいについての幅広い知識を得ることができるとともに、孤立から抜け出して家族同士が同じ仲間として支えあうウインウインの関係になるのです。そして明日へ向かっての元気を得ることができるのです。ひいては、障がい者本人へのサポート力を高めりハピリにつながっていくのです。

精神障がいは生活の場の中で長年かけて治療を続けていくものです。家族も「家族による家族学習会」に参加して、明日に向かって心の窓を開き外の空気をとり入れましょう。

## 「一人ひとりが安心して過ごせる 居場所づくり」を目指して

特定非営利活動法人おしあげ

副理事・事業所職員 井上 恵子

このたびは、輝かしい賞を頂戴し誠に光栄に思います。この栄誉は、これまで「おしあげ」に関わって下さった全ての方々のおかげです。心より感謝申し上げます。この受賞を機に、改めて47年続く「おしあげ」について振り返ることにしました。事務局の移行や作業所の移転により設立当初の保存文書がないのですが、わに診療所の和辻院長がお持ちの貴重な資料をいただき、少しではありますが歴史的背景を伺い知ることができました。

昭和50年頃の事、心の病を抱えた人達は自宅以外に行く所も働ける場所もなく、家族は「作業所」の必要性を感じておりました。当時、障がい者問題に対して非常に熱心に取り組んでおられた保健師、医療関係者、家族を中心に地域家族会を発足し、作業所運営に必要な家具等や資金を家族が持ち寄り、手弁当、草の根レベルで活動していたと知りました。多くの困難を乗り越えられた先駆者の思いや意思を継承し、平成18年家族会は法人格を取得して「就労継続支援B型事業所」を運営しています。近年「福祉はサービス」で、サービスにおける対価を求められるという成果主義が強まっています。しかし「おしあげ」が目指す「福祉」とは

- ①一人ひとりが安心して過ごせる居場所づくり
- ②自分を大切に相手を思いやる心
- ③地域とのつながりを大事に奉仕と感謝の気持ちをもつ

半世紀前に始まった共同作業所づくりの頃と変わらず「障がいがあってもなくても、その人がその人らしく地域の人々とともに豊かな人生を過ごす事」であると再認識しました。これからも精神保健福祉の向上に邁進してまいります。より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。(こんな駄文を最後まで読んで下さってありがとうございます。今、この瞬間にも心を病んで苦しんでいらっしゃる人の幸せを心からお祈りしております)

## 県知事表彰をいただいて

笠岡市すみれ会家族の会 川崎 栄子

このたびは岡山県知事表彰をいただきありがとうございました。

家族会は、平成元年11月21日に発足しました。私の思いは作業所づくり、家族の人たちの思いも同じでした。場所を借りるにもすぐに確保できるわけでもなく、私の自宅を作業所にしてスタートしました。作業は縫製したズボンから出ている糸つみでした。その後、しばらくは笠岡市の建物を借りていましたが、借り続けることはできませんでした。市の補助金をいただくには週5日作業をしなければならず、どこを借りるにも家賃等大金が必要です。そのため、再度家賃がかからない自宅に戻り、週5日の作業を開始し、名称を「笠岡市すみれ共同作業所」としました。その頃の補助金は、県・市・家族会がそれぞれ1/3ずつ。昼食は自己負担50円とし、家族会の皆さんが当番で作ってくれました。

平成10年に笠岡市からの紹介で一軒家を借りることができました。9時から15時の間に果物を包むフルーツキャップを成形し袋詰めする作業をしました。職員と当事者が仲良くラジオ体操をしてから作業の開始です。町内会へも入れていただき、地域の皆さんといっしょにボランティア活動、清掃活動をしました。社会福祉協議会主催の夏のボランティア活動では、中学生の皆さんに来ていただきます。中学生と力を合せて空き缶を使った作品づくりもしました。スマイルの精を表現したその作品は今でもすみれ会のトレードマークになっています。

また平成10年度からは、毎年、笠岡市内で最も収容力のある市民会館を会場に心のふれあい講演会を開催しています。美輪明宏さんやアグネス・チャンさんなどに自らの人生体験をお話していただき、そのあと当事者の病気や実生活の発表、シンポジウムなどをしてきました。精神障がいへの理解と当事者の社会参加が主な目的ですが、コロナ禍で3年前から中止しています。ぜひ再開したいと考えています。

平成18年には特定非営利活動法人すみれ会を設立、その年の10月からは「笠岡市精神障害者支援センター」の運営を受託し、その後、井笠地域3市2町の相談支援事業をスタートしました。夏まつりはご近所の皆さん、ボランティアさんに支えられ、毎年、学校が夏休みに入る終業式の夜、にぎやかに開催してきました。

笠岡市から借りていた建物が老朽化し取り壊されることとなったため、近くに土地を購入し、建物を建てて3年目になります。今後とも市民や地域の皆さんと気軽に交流しかわいがってもらえるような活動を続けていきます。



## 講演

現代世相の一側面  
心の健康に関する私の理解  
(沢田の杖塾 講演会記録)

講師 山本 昌知 先生 (精神科医)

ボクは精神科の医者ですからすぐ薬に頼るんです。頼って、患者さんの不安が強ければすぐ抗不安薬を、興奮が強ければ鎮静化の作用がある薬にすぐ頼ってですね、心を分け合って乗り越えていこうとすることはあまりできないとか、はやく結果が見えるようなものに惹かれていくということがあったんです。

それでは、なんぼやってもね、一瞬はええんだけど、長く見たらぜんぜん意味がないなあ、というようなことをいろいろ体験しました。60年近く仕事をしていきますから、考えるところが、歳をとるにしたがって出てきたということですね。それで、そういうことを含めて今日はお話しさせていただこうかと思っております。

それぞれ悩んだり苦しんだりしている人に病名をつけて理解するということがあります。みなさんの周辺にもあると思うんですが、この人はうつ病らしいとか、統合失調症とか神経症らしいとか、そんな病名をつけられた人々を前にして、ああそうなんだなと思われることがおありだったんじゃないでしょうか。

しかし現実にはですね、病名は一般に言われる統合失調症でも、精神科の医者が10人診たら10人違いが出てくるようなあやふやなものなんです。身体的病気とはぜんぜん違って。心の病に対する病名というものは、そんなきちとしたものじゃないわけです。

それなのに「統合失調症」という診断書を持って来られた人を見たらね、なんかちょっと分かった気に

なるんですわ。自分の頭の中にある統合失調症イメージ(地図)と重ね合わせて理解するということですね。そういうことが現実にはあるんです。

## 切り捨てられ不安

レジュメに「心の健康に関する私の理解」と書きましたが、「切り捨てられる不安」というものが、ボクは心の問題としてとくに大きいんじゃないかと思うんです。人間は一人じゃ生きていけないからね。だから切り捨てられんようにせにゃいけない、そんな気持ちをみんなが潜在的に持つような気がするんですわ。

村八分にされんようにせにゃいけないとかね、職場からはじき出されんようにせにゃいけないとかね、そういう気持ちは潜在的には誰も常に持つと思うんですわ。

いまここで、誰かが踊り始めたとします。そうしたら、ちょっといけんことになるんですなあ(笑い)。あの人はあんなところで踊ったんじゃないかということになって、その人にとって今踊ることがぜひ必要じゃということがあってもいけんのじゃ、みんなと合っていないからね。

その人にとって「今だ」というときに踊ったのにねえ、それは×なんですなあ、できんですなあ、踊れんです。それはなんでそうなるのかというと、切り捨てられる不安があるからできんです。これがねえ、ものすごく強いと思う、実際は切り捨てられ不安があって、周囲の空気とか、何かいろんなものを察知して、自分の立つ位置や

らふるまいをチェックしていくようなそういうところがある。

### 抹殺される不安

切り捨てられ不安がだんだん強くなってくるとね、心の状態は安定せんようになるんです。心の不安がだんだん強くなって最終的には社会的に抹殺されるとかね、そういう状態に陥るようなことがあるわけですが、そうなる、ものすごく状況が変わってきてですね、抹殺されるんじゃないからね、みなさんいろんな行動を取るんですね。

自分の死刑がこれから執行されることになったら誰でも大変でしょう、それが生命の問題じゃなくて社会的生命の問題でもこれは大変なんですな。

そういう状態になった人をわれわれは統合失調症という名前をつけとるんじゃない。抹殺される状態に置かれたとしたら、人は皆さんと同じようにここに落ち着いて座っておれんでしょう。もう、いろいろと行動すると思うんです。

その不安恐怖の程度は、軽いものから、抹殺されるところまでいろいろある。そのある部分で区切って病名をつけているのがいまの精神医療の状況ということじゃないか。

その落ち着いていられない姿が、「抹殺される状態に至る不安恐怖」だったらですな、治療とは何かというと、不安恐怖から救い出すことになりすわな、どうしたら不安や恐怖がなくなるかということなんです。

### 不安や恐怖とのつき合い方

皆さんどうですか、不安や恐怖に陥ったとき、どうしてくれたら一つでもラクになると思いますか。「ボクは抹殺されるんじゃない、助けてくれ」と叫んだら、周囲の人から「そんなことはない、落ち着かれえ、落ち着かれえ」と冷静に言われる。それじゃ落ち着かんし、助けにならんでしょう。一般にはそういう接し方をするでしょう。「そんな心配しなくてもええんじゃない」とかね。「ごじゃ

ごじゃ考えんでもええ」とかね。

そんなこと言われても出来りゃせんのかじゃ実際にね。出来んことばかりを要求して、それが出来なかったらやっぱり病気じゃと言うて、何が何かわからんようになってる。

そこで何が一番大事かと言うと、真実は何か、何が正しいかということじゃなくて、要はその人の体験していること、たとえば抹殺されていると言うことを、それが真実で無くてでもいいんです。患者さんが感じている世界を、抹殺されると感じている世界を、それが表現できるような状況を作ってあげることが、やっぱり、その人を大事にすることになるし、抹殺されるような恐怖を感じているんだから、恐怖を感じるのは当然だというように形でしっかりガードが出来たら、ちょっとラクになれるでしょう。

ガードとは何かというとね、抹殺されるということが正しいとか、恐怖を持つのは当たり前だとかじゃなくて、その人の近くに、「あなたの陥っている世界を教えてくれ」、「私は分からんのかから教えてくれ」と聞いてくれる人がいて、患者さんが自分の状況を話したら、その恐怖から救われるかもしれないと思ってくれて話せるでしょう。

そう思って話せると、心にゆとりができて、自分の置かれている状況、立ち位置とか、こんな流れの中で抹殺恐怖に陥ったという自分を見ることができると思うんです。そういう状況を作っていくのにカウンセリングという手法があるんじゃないかと思うんです。

そういう形でボクも患者さんの話を聞いているのが実情じゃないかと思います。

### 病気と健康とは、状態として流動的

もう一つは、病気と健康に関して、クリアカットに、この人は病気、この人は健康、この人は半病人というように線を引いてカテゴリーに分けてね、そうしてやっていくクセついていると思うん

です。それはそれで理解の仕方としてはいいのですが、しかし現実の人間の姿というのは、体もそうですが、とくに心の姿というのは、流動的なんじゃないかと思うんです。人間は流動物みたいなところがあってね。流れに対して、邪魔なものが石でも何でも遮るものがあつたら流れが変わるでしょう。

ですから、さっき話しましたように抹殺される恐怖みたいな状態に陥っている人がおつたとしても、何人かの人が一所懸命、「どうしたん」「どうしたん」と言うてですね、例えばスキンシップとか、手を握りながらですね、「少しでも話してほしい、そしたら少しでも手伝えることがあるかもしれんから」と声かけをしたら、その人の心の姿が流動的なものだったら変わったりするでしょう。変化していくと思うんですな。

そういうこともあるからですね、「カウンセリングなんかしても変わるもんか」と言う専門職の人がおられるんですが、そういう専門家にとっては（患者さんは）統合失調症の枠の中に入つて流動的じゃないわけです。統合失調症はココ、うつ病はココとね、キッチリと判断できて流動的じゃないわけ、カウンセリングなんかする必要ないということになります。

しかし流動的なんだということが意識できればまた違ったことになるのじゃないかと思うんです。

皆さんはいまここで、それぞれの精神状態でおられると思うんですが、みんなであの人を無視しようということを決めて、誰かを無視しますね、そうするとその人は、今までと心の状態がぜんぜん違ったものになって、「どうしたんじゃるか」と不安になり出すんです。「いったいどうなつたんだろうか」と心が短時間のうちに変わってしまうと思うんですな。それで落ち込んだとかね、面白くないとかね。イヤになったとかね、苦しむことになる。そういう体験をされることは皆さんも

多々あると思うんです。

また何かいいことがあつたらいい顔になってね。気分が変わったりもしますわな。

その辺のことは、とりあえず掴んでおく必要があると思う。皆さんも自分の体験の中で、それぞれにイメージをお持ちじゃないかと思うんですね。それを掴んでおくということが大切だと思いますね。自分のイメージはこうなつとるな、ということ点を点検する必要があるんじゃないかと思ひます。そうしないと話が合はんのです。統合失調症はこういう枠の中にあるんじゃないかと思つとる人に、カウンセリングは有効じゃと言うてもお互いに話が合はんのです。

そりゃ、枠が決まつとつたら、そう見とつたら確かにそうかもしれんという共通認識ができるわけじゃけどね。

そういうことで、カウンセリングをする場合は自分の立ち位置を理解しておくことが大事じゃと思ひます。それを理解していないと、みな患者さんが悪いということになる。

自分の思い通りに物事が展開しないとね、あの人は性格が悪いからとかね、素直でないからとか、みな自分でなくて相手の問題になってしまうんですな。そうかもしれないけど、自分の立ち位置との関係の中でそうなつとるかもしれんと思へられる状態を作っておくことが必要だと思ひますな。

そういう意味で、心の健康に関するそれぞれの理解の仕方ということが、大切な一つのポイントとしてあるんだということになります。

#### 対応の仕方 ～私の経験から～

そういうことについて、私自身が体験したことを話したいと思ひます。今の人間関係をみなさんどう感じておられるか分かりませんが、先ほどちょっと会合がありましてそこでお邪魔して聞いて話です。



## 人と人との関係 物と物との関係

お父さんお母さんが八百屋しとってね、この八百屋さんが、ある人には値段を2円安くして、他の人だったら1円値引きするというように、人によって対応が違うと言うんですな。この八百屋は人と人との関係の中で物事を展開していくわけです。昔はこういう関係が多かった。

そういう人間関係では、空気を読むとかいろんなこともあるんだけど、対人関係訓練というものができやすくて、「あの人と八百屋の関係は私とよりはいいから、そうなっとるんだろうな」と勉強するわけですな。

ところがいま、物と物との関係が広がってきまして、典型的な例で言えば、たとえばみなさん、スーパーに行ったときの自分を考えてみればわかりますが、自分が人だとは思えません。自分が必要とする物をパッと取って、レジに並んで、「袋はありますか」と言われる。袋を持っていてもレジ係の役割でマニュアルで聞かれているわけです。

そういうマニュアル的な、(人と人との関係でなく)物と物との関係はみなさんの生活の中で広がっておると思うんです。新幹線の改札なんかもそうですな。

役所なんかに行ってもね、マニュアル人間が受付しておってね、「こうこうで困っとるんじゃ」と話したら、「ここはそういう窓口でないのでダメなんです」とマニュアルで言葉が返ってくる。「そしたらどこへ相談したらいいんですか」というと、「それは自分で考えて下さい」というような反応があつてね。ワシは必死で相談に来るとのにナンジャイということになる。それでちゃんとしてくれなかったと腹を立てるようなことがある。

## 相手を物にしてしまう関係

あるいは、ボクらが患者さんに接していて、患者さんが「物」になることが多いんじゃ。患者さんに「薬を飲みなさいよ」とか、「ちゃんと寝と

るか」とか「食べとるか」とかパターン化してね。「ほんなら薬出しとくから」というような対応で、人間的な交流はないんですわ。まあ、あるように見えて実際はないんです。…で、面接したことがぜんぜん印象に残らない。あるときこうだったなという印象が残らない。それで30人、50人さばいたということになって、再診料はそれだけ入りたいことになる。相手を物と見ておるわけですから。どういう感じで苦しんでいるかとか、良くなっているかなどとは関係なく、来て通っていけば再診料とかね、物的ですわな。

そういう関係が、医療とかね、教育の場でも実際はありうると思うんです。生徒の名前は知っているが40人どうまとめていくかが大切なので、ひとり一人に関わることは実際やれんのじゃからというてね、それで40人をキチッとまとめていく先生がいい先生じゃいうことになる。周囲が「あの先生よくやってじゃ」言うてね。

クラスをまとめきれん先生もおるわな、「この子どもしたらいいか、あの子はどうしたらいいか」と思えば思うほど答えが出んわな、それでどうしたらいいかわからん状態になったら教室が崩壊するということもある。そうしたら、「あれはもうダメじゃ」いうことになる。まとめるという意味では確かにダメなんじゃ。でも教員としてダメじゃという見方をするのはね、その先生を物として見とるんじゃ結局は。人として見ることは大切で、エネルギーの使い方としてまとめるということは苦手かもしれんけど、それだけが教育じゃないからね、まあ、結局は効率と管理ですな。

効率よく管理していくという形がいまの社会の要請にピッタリ合っているからね。そうすると、それにマッチするものはいいけど、それから外れるものは生徒もはずされるし、先生も隅の方へ置かれるしという形になって、ひじょうにしんどくなっていくんですな。そういう状況があるように

思います。

### 人として見ているか、物として見ているか

そういうことで、自分がいま相手を人として見ているのか物と見ているのか、また、自分自身を一人の人間として見ているのか、それとも教員として役割として見ているのか、そういうことをチェックする必要があると思うんです。

ボクの経験ですが、息子がね、高校時代ジョイントコンサートという高校同士が一緒になってコンサートをやるのが禁止されたらしいんです。その禁止を破って息子らはそれをやったらしい。家内はもう高校生やからお父さんに聞けということで、ボクは息子にはぜんぜん関わってないのにねえ、聞けと言われてもね、どう関わったらいいかなどと思って、…それでも息子の話を聞くことにして、「話があるから来い」というとね、ポッテン、ポッテンと大きな音をさせて、階段を降りてきて応接間で話をするわけです。それでボクが「そのことをどう思うんなら」と聞くとね、息子は「あんたどう思うんなら」と言うんですなあ。もう腹がたってねえ、父親に対してアンタですからね。何を言ひよるんかと思ってね。

この会話、しまいには、息子は怒って「話にならん」と言うて2階に上がってしまったんですわ。それで何の話もできん、コミュニケーションがぜんぜんできん。目的達成できずですわ。どうしてそうなったんじゃろうかと思ってねえ。

後になって息子に聞いたらね、ジョイントコンサートが禁止されとってね、それを破ってコンサートやる方がいいか悪いか、正しいか正しくないかは幼稚園児でもわかると思うんですな。だけど一人の人間として「あんたどう思うのか」と聞いたと言うんですな。

それを聞いてボクは親として、父親として役割人間を抜け出せずね、頭が役割でガチガチになっとるからね。親をバカにしとるように思えて

ね。親に対して何を言うかという怒りがあってうまくいかなかったんじゃ。

ボク自身が父親という役割になっとるんですな。人間を置いて人間であることを忘れて、ワシは父親なんじゃとね。

みなさんも「わたしは、教師なんじゃ」「やるべきことはチャンとせにゃいけんのじゃ」とか「これが正しい」とかという形で、ガチガチになっとるということがあるんじゃないか。こういうとき、人じゃなく自分が物になっとるんじゃないか。

息子は人じゃと認めとったんじゃけど、そういうことがあるともう認められなくなってね。きちっと親を親として認めるべきだとかね、あるべき姿を息子に要求する、そういう関係になってしまったんですな。

でも息子は、人と人との関係を求めておったわけです。それに気がつかないということなんです。

だからカウンセリングは人と人との関係の中でしか成り立たんのですな。自分が物でなく人なんだという自覚が大切なんじゃけど、ボクは役割意識が強いからなあ、自由がきかんのじゃ、なかなかね。そういうとき何を考えよるかと言うと、「善いか、正しいか、すべきか」というその基準を当てはめるんですな。

それは、相対的には正しいんですよ。だいたい正しいなんていうのは相対的なんですな。でも絶対的じゃないんです。でもボクらは絶対的というように相手に要求していくんですな。これが正しい、間違っるといふようにね。それで対応を間違ってしまう。

じゃあ絶対的なものは何かというとね、好きとかね、したいとかね、できるとかね、ものすごく個別的なんですわ。一般的でないんです。「好き」と言うても、蓼食う虫も好き好きで、個別的なんです。「したい」もみんな個別的、「出来る」もそれぞれに個別的なんですな。

それぞれの個別性を大事にするということですが、相手も人間、自分も人間、人と人との関係はすべて個別性じゃととらえ、その中で彼が何をしたいのか、自分が何をしたいのか、あるいは、相手に何ができるのか、自分はどうしたいのか、また相手は何が好きなのか、自分は何が好きなのか、そういうことをお互いが自覚し合った中で関係というものが生まれてくるんじゃないかとボクは思っとるんじゃ。

でも、多数派の考えとか、みんなの考えの方が正しいのではないかということが頭にもたげてくるんですな、それが染みついておるからね、そういうことが自分を自分で縛っていて自由にならんですな。そういうことがあります。

### カウンセリングの有効性

カウンセリングの有効性みたいなことはいろんな人が言うておるんですが、フロイトは「感情の言語化」ということを基本に置いているんじゃないかと思うんですが、ロジャーズは「理解する態度と温かな関心が結果を左右する大切な要素」だと言っておると思います。

生き生きとした人間関係のためには、やはり人を理解しようとする態度がものすごく大切だと思うんです。理解している量の問題じゃない。理解している量が多いから変化するんじゃない、量は少なくとも変化することが多々あるんです。やはり理解しようとする態度が問題なんです。

たとえば、いつもご主人が飲み屋に行って帰ってくる。なんで飲み屋がそんなにええんじやろうと奥さんは思うんですなあ、もしかしたらいい人が出来たんかと思ったりもする、それで聞いてみたら「何もない、飲み屋がいいから行くんじゃ」という。いったい何がいいんだらうということですが、飲み屋には、要するにですな、人を理解しようとする態度があるんですな。

このお客さんどんな人なんだらうとか、どんな

ところに勤めているんだらうかとね、知りたいという気持ちが大きいからですな。知らんからね、ちょっとでも知っておきたいという態度で接するわけです。「どちらにお勤めですか」とかね、「どんなお仕事ですか」とかね。

すると「職場はクソおもしろくもない」とかと言いたくなる。「課長がもううるさいことばかり言いやがって」とか愚痴ったりするわけですが、そういうとき、ママさんがどう接するかというかね、「男の人のお仕事って大変ですね」と言うてくれるんじゃ。そうすると、「まあ、女房や子どももいることじゃから、まあ頑張らにゃいけんか」と言うて元気出して帰れるんじゃからね。

飲み屋によらずに職場の怒りを持って帰ったらどうなるかというかね。たとえば「課長がこんなことを言いやがった」と説明してもね「お父さん、あんたばかりが大変なんじゃないんよ、私も大変なんよ」と言うたりするんですなあ」（笑い）

それから今頃利口な奥さんもいて「どういうことがあったんか言うてごらん」と言うから、「課長がこう言うた」と説明するでしょう。そしたら「それであんたはどう返事したん」と聞くでしょう。夫が説明すると、奥さんはしばらく考えて「それはお父さんの方が悪いんじゃない」と言う。（笑い）

そしたら「もうええんじや、どうせワシが悪いんじや」言うてね、ふてくされて寝床に入るしかないものね。それで翌朝は、「もう出勤したくないなあ」ということになるんですよ。飲み屋に行つとるときは、ちゃんと出勤できるんですよ。じゃあどうすればええかということですが、奥さんが「どちらにお勤めですか」と言いだしたら困るわな。（笑い）

そうじゃなくて、話を聞いて奥さんに「今日は大変だったんじやな」と言うてもらえばばいいんです。自分の大変さが分かってもらえればばいいん



です、それをいちいち聞いてね、それで正しく理解してですね、それに対していかに対応すればよいかと、そういう話になるとね、奥さんの言うことがいかに正しくても役に立たんです。

その人をぜんぜん知らん飲み屋のママさんの方が理解しようという気持ちがあるからね、理解しようという態度があるとね、そのことの方が役立つんです。

### 理解する態度

温かな関心だから人を理解しようとする態度が大切だと言うんです。少しでも分かりたい、だから教えてくれという気持ちで接するのが大切なんです。

反対に、あんたのことだいたい分かったと検討をつけたような面接をされると、当たっていればいいけど、外れも多いからね、「これ先生に話してもしょうがない」という気持ちになってしまう。

そういうことで、その人が話すことが正しいか間違っているかじゃなくて、その人がいま置かれている状況がどうなっているのか、それを理解しようとする、そういう「関心」が大切だということです。その人をこういう状況に陥れているのが何かということへの理解が大切だということです。それを一つでも理解したいという温かい関心が大切なんじゃないかということです。

### 理解できていない自覚が聞く意欲になる

それともう一つ大切なのは相手のことを分かっていないという自覚を持つことです。

「あんたのこと、まだよくわからんのじゃ」と言うてね、第3者が聞いたら何回も面接しながら何を聞きよるんじゃと思うかもしれませんが、人によっては分かった、理解できたと言うて、キッチリ説明する人もおるんじゃ、でも説明できるほどわかったら、そこから先は関係が進展せんのですな。

分かったと思ったらね、その範囲のことは、相

手が同じ話をしていてもね、もう聞かんからね、それでもう次に行こうかという形になって、分かたらダイナミックなエネルギーが湧いてこなくなる。

ボクが面接しよたらね、前に座った患者さんが挨拶から始まって毎回同じ話を、常同症というんじゃけどね、同じことを言うたりされる人がおられるんじゃけど、ボクはこの方が前に座られると、「ああ、もうわかった」という気持ちになって、身を乗り出して聞くような気持ちにはなれんです。不謹慎なことです。そしたら患者さんが「先生、寝とるんじゃないか」と言うんですが、ボクは「イヤ、寝とりゃあせん、集中して…」と言う。(笑い)

そしたら患者さんが、「オレが言うことが分かるとるか」と言う。それでボクが言うところをちゃんと説明するんじゃ、なんで説明できるかわかるでしょう。(笑い)

分かったと思ったらそういう関係になるんじゃ、おかしいけどね。不謹慎じゃけどね、実際そうなりますよ。

分からないことがあると思ったらね、どんどん聞く意欲が湧いてきますよ。ちょっとでも理解しようという気持ちになりますな。じゃから、分からないということを大切にすることがカウンセリングにとってひじょうに重要なことだと思っています。

### 内発的な変容が大切

それから、ボクは最初のころ患者さんを前にしたとき、「この患者さんに、ああしたらいいのに、こうしたらいいのに」と思うんですね、だからそれを言う。そしたら患者さんは「分かった」と言うんですね。そしてボクが言うように努力するんです。つまり「右に行った方がいいんじゃないか」というと右に行く、「そこのところは左がいいんじゃないか」というとその通りにされるんです。

そういうふうにつき合いよったらね、ボクの言うように目的地に達するんですわ。それで「ああ、良かった」と思っていたらすぐ崩れるんです。元の木阿弥になるんですな。

何でそうなるのかと言うことですが、外発的なエネルギーでやっとするものですからね、元に戻ってしまうんです。

終戦後、ボクは戦争から戻ったオジさんの話をよく聞いたわけですが、「兵隊に行こうとしたああした」という話です。「朝、何時に起きて、こんなことをして」と、規則正しく厳重にきちっとさせられた話です。しかし、このオジサンたちは規則正しくきちっとした習慣が身についているわけではないんです。

それは軍隊と言う、外発的な枠組みの中に自分を適応させたということであって、その人自身が成長変化したということではないんですな。

それでボクは60歳過ぎた頃からね、人間は本来内発的発展しかせんのじゃないかと思ひ始めたんですな。その気にならなきゃ変わらんということですよ。タバコやめるんでも、本人がその気にならないとやめんですわ。周囲がなんぼ禁煙外来を勧めても、やめにゃいけん状況を作ってもやめられん。

だから本人の内発的な発展をどう支えていくか、それを本人が自覚したり表現したりできることを周囲がどれだけ助けていくかということが大切になる。

その内発的な動きと外の刺激とが偶然ガッチャンコするときがありますわな、そういうとき、ワシがこうしてやったからうまくいったと、これが有効じゃという話になるんじゃないけど、本当は内発的な変化があったからじゃと思います。

### 内発的な発達を支える

中学2年のときから妄想状態になった患者さんがいて、入院してから親がかわいそうじゃというてボクの所へ連れて来られたんじゃ。

それでその子と関わることになったのですが、その子が妄想はあるんじゃないけどおもしろい絵を描くんですな。描ける時に描いてボクに見せてくれるんです。ボクが絵を描けというから描いたんじゃない。それが20年ほど続いているけど、いま、抽象画を描いていてね、現代美術展に入選したりね、それからある県の県立美術館から作品の展示を求められたり、別の県で個展を開いたり、けっこう活躍されるようになった。

それをやりだしたら人間関係も広がってきて、それなりの自信を持って生活されるようになったんです。それは彼の内発的なものがじゃまされなかったからだけのことです。彼はそれだけのものを本来持っておったと思うんです。

### 成長を妨げる「評価」

だからボクは、内発的なものを表現しやすい環境を作っておくということがものすごく大切じゃと思っております。それができないのはどうしてかというね、評価するからなんです。「そんなものやってもしょうがない」とかね、「いま、こんなものは流行らん」とかね、「こんなもので食べてはいけん」とかね、そういう話になったら委縮するわな。周囲がダメじゃと反対する中でやっていくのはものすごいエネルギーがいるからね。

そういう状況を作っているのが精神医療の現状じゃないかと思う。「みんなと同じようにせい」と言うてね、鯛を黒潮に乗せてマグロになれと言う。「マグロの方が高いぞ」と言うてね、「みんなも黒潮に乗って行け」と言う。それができんものはもうダメじゃと言うてね。

本当にひとり一人が持っている持ち味、内発的なものを引き出そうというのでなく、そこから反れさせよう、世の中の流れと同化させようという気持ちが強くて「その方が社会でうまくやっつけける」とか「社会への近道」とかといって導く、そういうことを社会はやっていると思うんです。し

かしボクの体験じゃこういうやりかたは成功したことはないんですなあ。

うまくいったのはね、その反対のやりかたですね。その人はどこに就職してもすぐやめる。その人に「何ができるか」と聞いて、彼が「好きなものはこれじゃ」と答えると、「岡山じゃ、それでは食うていけん」と言うてみんなが見通しを立てるんじゃ。それで「やっぱり就職した方がいい」と言うので就職するけど続かんのじゃ。

それで、その彼が「どうもならん、ワシはこれしかできん」と言うて、その好きなものを続けたんです。そしたらいま、お弟子さんが来るようになってね、1時間2,000円の授業料をもらうところまできた。前は1,000円だったんですが、ワシも腕があがったんじゃ言うてね。それで経済的にはどの程度か知らんけど、それでも自分がすることに社会的に意味を感じとるわけですよ。

そういうふうによくいっている例を考えると、内発的なものを社会の荒波からいかに守っていくかということが、我々の責任じゃないかと思うんです。そういうふうにもうおもうておるんです。

#### 生きざまの必然を理解すると良い出会いに

10年、20年患者さんと付き合ってきて、お互いにこの出会いが良かったなあと思える関係があるんですが、それを振り返ってみて思うのは、その人の生きざまの必然みたいなものが理解できてね、話を聞いたら、ボクだったらマネできんなあと思うことがある。よくガマンしとるとかね、よく続けとるとかね、自分ならできないことをしておられるということがああるんですよ。

それを見つけたらどうしても尊敬せざるを得なくなる。患者じゃ医者じゃということでもなく敬意をもった対応にどうしてもなっていくんじゃ。そして敬意を持って接すると、相手もまたそれなりに敬意を持った形で返してくれる形になって関係ができて、長くつき合う人も増えてくる。

ボクだったらできないなあとか、この部分についてはボクはダメだなあとか、そんな部分を見つけることができたならね、その人に接していてすごくラクになるんです。

そうでなく、自分が相手に対してね、相手に「ここが足らん、あそこが足らん」と思って、与えるばかりしておいたら、こちらも疲れてしまって、もういい加減にしてくれとなる。そしたら、相手に「ちーっと、変わってくれや」ということになってしまう。それで相手が「変われいっても変われんのです」と答えたら、「そしたら、どこかへ転院しますか」という話になってしまう。

#### テーマは共生

最後になりますが、「共生」と言うのがボクのテーマなんです。いろんな人がおって、その人がその人らしく生きるという状況が生まれるのがいい。個人が生き生きして全体も生き生きしているということですよ。

この人はガマンする、この人は自由にできるとかね、そういうことでなくて、それぞれが自分の持ち味と言うか自分らしさを表現できるような、そういう場ができれば「共生」じゃないかと思うんです。

武田信玄の「人は城、人は石垣、人は掘り」という歌があります。石垣を見てもね、そんな立派な石ばかりじゃなくて、いろんな石を使って立派な石垣ができると思うんですわ。それで、それぞれの持ち味を發揮できる状態が「共生」じゃないか思います。この共生という状況が自分自身の成長に役立つと思うんです。

ボクには患者さんの中に、ボクの教育担当という方がおったんですよ。ボクを教育せにゃいけん言うてね。それでこの人がいろいろと教育してくれるわけじゃ。

彼らが態度や行動やあるいは言葉によっていろいろ教育してくれるからね、ボクもこうなって、

今の状況まで来られたなあと思うんです。彼らの存在がなければ、いまのボクはないし、味わえないと思う。いまのボクはハッピーな気持ちでおるんじゃないけど、やはり彼らの存在があってこそだと思います。

ボクがじっとしておって、「あんた低いけど大きくなれよ」と言うてね、ワシはもう育っているからね、ということじゃなく、お互いにちょっとでも育ちあうという形が「共生の中で行われる教育」じゃと思うんです。

それで、ときどき医療の専門職の方や学校の先生の中にもおられるんじゃないけど、消耗するばかりじゃ言うてね、もうエラくてたまらんという人です。このままでは自分が痩せ細ってしまいそうな不安があると話をしてくれる人がおるんですわ。

## 与えるばかりでは消耗 共に育つ

けどボクは、それは、教え育てるという形になって、外からやっているからくたびれると思うんじゃない。エネルギーを注入し続けにゃいかんからね。一緒に生きるという分はね、エネルギーを入れてあげたり入れてもらったりですから、お互いに助け合ったりで、まあまあ持つんですけど、自分から出すばかりだと、ものすごいエネルギーを持っていても心身が持たんということになる。蓄えがあると、ある程度は持つけどね。出し続け、与え続けると持たないということになるわなあ。そういう意味で、持ちつ持たれつという状況でやっていくことがいいんじゃないかと思うんじゃない。共に育っていくという形がいいんじゃないかと思う。そしたら楽しいし、前に行けるんじゃないかなあ。

## この道を行こうという覚悟

それには、やっぱり覚悟がいるんじゃないかとボクは思うんじゃない。私はこの道を行ってみよう

という覚悟がね。ニーチェが「自分の立っているところを掘り続ければ必ずいいことがある」と言うわけだね、確かにそうだと思うんですよ。ここはと思う所を掘り続けたら、確かに水は出てくるんです。100m掘るんか、1,000m掘るんか知りませんが、しかし我々は、こっちを掘っていると、あっちがいいんじゃないかと思って、あっちを掘ってみたりね、掘っている総量は多いのに、実際は本当の意味の泉が出てこんのです。水たまりをこしらえただけというようにね。

だから、覚悟してここを掘ろうとしたら掘る、これで行くんだという覚悟がいるんじゃないか。損するかもしれん、何も出でこんかもしれん、それでも掘る。

それでも掘るというとき、ボクはやっばし神様がおると思える場合にはできると思う。神様の思し召しがいろいろとあるんじゃないかと思うて、神様のお考えがあるんじゃないろうと思ってやっている場合とね、自分で何とかと思ってやる、我が人生は自分が作るんじゃないかというてね。やっていったら、すべて自分で作らにゃいけんからね。

どれが得か、どれが合理的かと、いろんなことを考えて情報をいっぱい集めて、間違いのないようにしてやることになる。そうしたら、もうエネルギーが足りないということになる。そこまでエネルギーを持っている人はあまりおらんから、なかなか難しいと思う。

だから何はともあれ、できることは力いっぱいすると、それ以上は神様にお任せという覚悟がいるんじゃないかと思う。全部自分の責任で自分でやるというのはいけんのじゃないかと思う。

(文責 森口 章)

以下「質疑応答の場面」の記録に続く



## 山本昌知先生講演会 質疑応答

### 質問① (小学校 男性)

例えば、きまりを守らない子がいるとすると、きまりを守らせようとして怖い顔ばかりしている自分がある。その子の背景を理解できないまま過ごしていることが多いんです。子どもが見ている私は、眉間にしわを寄せている怖い先生だと思う。つまり、役割意識が強い自分を、どのようにもっていったらよいのか教えてほしい。親子関係でも役割に縛られて生きてきた自分を変えていく方法があれば教えてほしい。

**山本)** 役割意識で生活していくというのは、生きていく上では大事なことは思うんですが、しかし役割意識が強くなればなるほど、外の空気とか状況とか、外に対するエネルギーをものすごく費やすことになる。そうすると、自分にエネルギーを費やすことを忘れることになっていく。自分も一人の人間だということを忘れると言うのかなあ、役割を果たさねばと、問題に圧倒されるほど、自分も人間だという所がおろそかになると思う。役割意識を、きちっとした意識をもって果たす人が評価される世の中だと思うんです。実際には、社会的役割を果たすから評価せにゃあおかしいですわな。しかし一面、自分は人間だという所を見失うことがあるからねえ。それを意識するしかないんじゃないかと思うんですわ。

自分は何をしたいのじゃろうか、何が好きなじゃろうか。今やっていることが本当に好きなじゃろうかとか、あの、生徒さんとかかわっているじゃけど、ホントに好きでしているのかなあ。自分は役割をはずしているんだらうか、とかと自問自答することは何も問題ないと思うんです。じゃから、自分との対話を、現代はものすごく増やさなければいけないと思うんです。

しかし、もう忙しいからねえ、自分と対話しておれん（おれん＝してられない）。もうそんな暇ないんじゃないかってねえ。どっどっどっどと問題は攻め込んできているんじゃないから、そんな自分と対話するようなことはできるか、と言うてなあ。それで精一杯でくたびれてしまって、もう後は家に帰って寝るだけじゃ言うてなあ。そういうことに必然的になっていく社会構造になつとるから、よけい意識して自分との対話を増やすことが大事なんじゃないかなあと思わうんですなあ。

### ② (小学校 男性)

今、現場は人が少なくて、休まれた人の補充をしている同僚を見ていて、自分も何かしないと、と思って動くんです。動き回って放課後は疲れ果て、家に帰ったら寝るだけ。自分と対話をしたいんですけど、何か、うまい対処法があれば教えてください。すごく疲れています。

**森口)** 子どもとの関係だけじゃなくて、同僚との関係でも疲れてしまうというあたりで、何かヒントをとということでしょうか。

**山本)** うん、そうなあ。僕はなあ、本心を言えばねえ、学校の先生は無理をしていると思うんよ。無茶をしとるんじゃない。本心を言えばね。できんことを、本来的には、人間的にはできんことをね。しかし、状況が状況じゃから、せざるを得んと。

戦争に行つてね、ドンパチやっている人がおりました。本来はやりたいわけじゃないんじゃないけど、もうしょうがないからというようなねえ、いわば、そういう位置づけにあるように思うんですよ。

先生自身がね。お一人おひとりの自由度が減ってきているように思う。自由・平等・友愛

じゃと言うてね、命を懸けてフランス人やこうは戦こうた訳じゃけど、僕ら自由に対してね、あんまり苦勞せずに自由を獲得した感じになつとる。本当は不自由のままなのにね、自由のように思うとる。

先生お一人おひとりが、どうやって自分の自由を確保するかを考えなければいけないときが、今、来とるんじゃないかと思うんです。

それで、先生お一人おひとりの自由がこれくらいあったら（手を広げる）、生徒さんのものそれに応じて広がると思うんです。そしたら生徒さん自身も内発的なものを發揮できるようになってくる。そうすればまた先生も「おう」と驚いて広げていくいう、そういう循環の仕方に変えなければいけないのじゃないかと思う。そのためには『覚悟』がいると思うんですわ、覚悟がね。

ある先生が家庭訪問の時に、「宿題もしてこんし、勉強もせんし、親御さんから息子さんに言ってくれ」と言われたらしいんですな。そしたらその親御さんがね、「そうですか。うちの子とタコとどっちが利口じゃろうか」と言うてね「タコよりうちののは、おえんですかね」（おえん=悪い・劣る）と言うたらしい、お父さんがね。「そりゃあ、タコよりお宅の息子さんの方が劣ることはありません」と先生が答えたらね、「うちは漁業じゃからタコに騙されるようじゃったらどうにもならんけど、タコより良かったらそのままにしておいてください」と言われたらしくて「もう参った。どうにもならんわ」で、その先生は帰られたそうですけど、結局はその人は漁業をやって、今、工場を作って立派にやっているらしいんです。

彼は、学校には十分には適応できなかったんです。でも内発的なものは十分表現できるような、そういう力を持つとったからね、タコに騙

されずに自分流にやったんじゃないかと思うんですわ。

その時のお父さんのように、それだけの腹がくくれるか、今の社会で。この学歴社会で、タコより上ならもういいって。そのくらいの腹が…僕ら、くくれんですわ。もうヒヤヒヤしてね、どうなるんじゃないかと不安ばかりでね、そういうことで、もうしょうがないと言うてね、みんな覚悟せんようになってるんですわ。しかしそれができたらうまくいくんじゃないか。

努力すれば望みが叶うと、なんかこう、シンプルな、本来の多様な人間がいるという本当の原点を忘れ、なんかおかしいことになっている。もう一回、原点帰りして、人間は一人ひとり違うというところから出発せにゃあいけんのじゃ、とまあ僕は思うけど。まあ、一応は悩みましようや。（笑）

森〇 さっきの話でね、『覚悟』という言葉が出てきましたね。思うようにならないから疲れる。相手もそうだし、自分もそう。その中でやっぱり、「どうにもならんことはどうにもならん」という『覚悟』ができるとかえって、どうにもならない人のいい所が見えてきたり、一生懸命のところが見えてきたりして、ひょっとしたら（自分の心も相手の心も）開けるんかもしれないね。『覚悟』できないと難しいね。

山本 あのを、疎外されたりね、いろいろすると辛いしなあ、そんなん嫌じゃなあと思うと、変な妥協をしてしまったたりね。じゃからね、命まで取られないだろう、というくらいの感じになればええんじゃないけど。なんかそこは、難しいなあ…

### ③（特別支援 男性）

精神に病のある方との共生ということで、イタリアは精神病院をなくす運動があったと思うんですが、日本でもそうなれば本当の共生になると思うんですが、それをめざすにあたって、

妄想とか問題行動とかがあると思うんです。そうなるやっぱり入院かと思う自分があります。そのあたりをどう克服していけばいいのかをお聞かせいただきたい。

山本) 2020問題というのがあるんです。世界の精神病床の20%は日本なんです。日本全体の病床の20%は精神病床なんです。2020ね。

「患者さんがその人なりに生きられるような状況を支援するような体制を作る」というのがテーマで僕はやってきたんじゃないけど、患者さんのためにとまってやってきたんじゃないけど、そしたら今はね、僕自身のために病床が減ってくれなければ困るんです。

認知症になって、施設でトラブったら病院送りなんです。精神病院にね。僕は、終の棲家が精神病院かと思うたら怖い。

だから2020問題は自分の問題として運動せにゃいけないんです。僕は、対人関係をうまく処理できんからねえ、問題を起こすと思うんです。そしたら、これは自分の問題としてどう解決するかなあと思うんです。

どうしてこんなことになっているかという、僕は、「困る」とか「できない」とかね、マイナスの評価ができることがあります。この評価を、僕は縦軸で評価しているように思うんです。「困らない」いうたら上、「困る」いうたら下とかね。「成功した」は上、「失敗した」いうたら下。「苦しい」と言うたら下、「楽しい」と言うたら上とかね。そういう縦軸で認識していることが多いと思うんです。

例えば「儲かった」と言えば「よかったな」と返事します。そうしたら、「損した」より、「儲かった」の方が上いう縦軸なんじゃないかなあ。

この縦軸の理解の仕方というのは、ものすごく一面的なんですわ。あの時大金が入ったから今があるということがあるでしょう。でも、本当

の意味でいいか悪いかはわからないんです。それが、「成功=善」「失敗=悪」みたいな、この縦軸がものすごく幅を利かせとるから我々は柔軟性を失って、それで障害児に対しても、できん、手間がかかることばかりするからダメとやうてなあ、「手間がかかる=マイナス」「手間がかからん=プラス」いう、この価値観を変えんといけんのじゃと思う。

よく言われる「doing と being」ですが、我々の価値観は、doing 一辺倒なんです。これに染まってしまとるんじゃ、それを少しずつでも変えていかんといけんのじゃないかと思う。

僕の家内が認知症なんです。一緒に生活していてねえ、思うようにならんことが多い。そしたらね、みんなどう言ってくれるかという「よう頑張るとってじゃ」と言う。頑張るとるわけじゃない。お互いの関係の中で、とりあえず生きていけるということで、力以上にやるとる訳じゃない。でも、みんなそう言ってくれる。僕だけ上がってね、家内は僕にマイナスを与えとると思うんじゃけど、違うんじゃ。僕は家内に依存しとるんじゃ。家内がおるから現在の僕がおる、健康が保てるんじゃ。家内がおらなかつたらズボラな生活になったりするかもしれんからね。もう死んどるかもしれんよ。そういうことで、家内はマイナス。僕はプラスは違うんじゃ。

家内は20年ほど認知症の状態で、だんだん言葉がなくなったりといろいろありますけど、しかし勉強になるなあ…。本当に考えることが増えるんですよ、家内といると。ご飯食べたりする時も、口を開けんのよ。どうしようかと思うて、家内に「あんたは天照大神じゃなあ。岩戸をあけてください」「ちょっと開けてください」と言うたら、ちょっと笑いだしてね、その時、ひょいと口に入れるんよ。そうしてたら割合よく口を開けてくれるんよ。

また、替え歌を作って歌う。僕は小学生の時から音楽は×で、それが替え歌を作って家内に聞かすわけじゃ。そうしたら家内は笑い出す。まあ、いろんなことでバラエティーに富んだ、外から見たら、アホなことと評価をされるかもしれないけど楽しい。今度はどうしようか思っただけ。こっちも工夫せにゃいけないけど、関係性の中でね、楽しめる部分もあるんですよ。認知症は大変、介護するのは大変というワンパターンじゃないんですわ。

「できる・できない」で腹が立つことがある。例えば、僕は飲めるけど、相手は飲まない。それがね、飲めないのか、どうして飲まんのかと思う。これがね、「しない」のか「できない」のかあるでしょう。「しない」のはダメじゃ思うけど、そうじゃなくて、「しない」のは、条件が整わないからしないんじゃない。条件が整えば、さっきみたいに開くわけよ。条件が整わなければ開かんわけですわ。

それらをひっくるめて「できない」と考えれば、腹が立たんのじゃけど「しない」と受け取ったら「なんでせんのか。これだけ考えて一生懸命しとるのに、何を考えとるのか、口を開けるくらいパッとすりゃあできるのに」と考えだしたらトゲトゲしてくるでしょう。

そこの所をね、「できないことはできないんだ」とね。その中にはいろいろ理由があると、それはどうしてじゃろうかとね。

「どうしてじゃろうか」というのを一つ入れることで、どうにかなるんじゃないかなと思うんじゃない。「どうしてじゃろうか」というのを評価せずに入れる。「できない」のは事実としてあるから「どうしてかなあ」というのを一つ入れるんじゃない。

すぐ先に「評価」が入る。「できない・しない」に評価が入ると「ダメ」になる。評価が入った

らこっちが不自由になる。相手も不自由じゃろうけど、こっちも不自由でね、しんどくなる。まあ、そういうところでしょうか。

#### ④ (小学校 男性)

感想です。今の職場で「人」として働きたいと思っていたのに、自分自身が「物」になっていたんだと。周りで「物」として自覚して勤めている人と、気づかないうちに「物」になっている自分がやり取りをしている中で、苦しい思いをしていたんだと。

いつの間にか自分は「物」になっていたんだと大きな気づきがありました。自分が「人」として周りの人に接していくときに、忘れてはいけないなと思いました。私にも、そういうことを気づかせてくれる人がいたら、もう少しラクだったなとか、そういう人を求めていたらと思います。これから先、どんな立ち位置にあっても、せっかく気付いたんだから、気付かせてあげられるような「人」としての存在でありたいなと思いました。

#### ⑤ (小学校 女性)

合わない人・合わない職場・合わない関係。特に、「私はあなたのためを思っているのよ」「私が正しいから」というふうにしてくる人って、どこの職場にもいると思うんです。そういう人から自分を守るとか、こういうふうに対応したら自分がしんどくないというアドバイスをください。

山本) あのね、僕は同僚からはじかれそんなことを体験したんです。その時に、それをいい関係に戻そうと思っても見通しが立たんです。自分は何のためにここにおるんじゃないかと思っただけ。あなただったら生徒さんのために、僕だったら患者さんのために、どうしたらいいかだけを考えよう。周囲の人とうまくやっていくのがいいのは決まっているんじゃないけど、そこまで



いかんからね。

できるだけ自分の目の前の対象になっている方に焦点を合わせて、「あれも、これもしなければ」と言われるけど、「分かりました、でもできないのです。これが精いっぱいなんです」と言いながら、それをし続ける事が「自己紹介」になると思うんです。

そういう自己紹介をせんと、あの人は何を考えとるのか分からん、調和がとれんと言われるんじゃけど「私は、これだけでできますけど、他のことについてはギブアップですと。将来はどうか分かりません、今はギブアップです、一つお許しを」という態度で行動で示し続けるわけです。そうやって僕は切り抜けたんです。

それをなんとかしようと言うたってねえ、いろんな人がおるから、そんなふうに自分を自己紹介せんといけん。今はこれができるから、これを一生懸命やっていますという自己紹介です。それを言葉で言っても通じんから行動でやる。「ごめんなさい」と言いながら行動で一生懸命やるということで切り抜けていったんです。

#### ⑥ (中学校 男性)

中学校現場でも、「物」で割り切る先生が「まとめきれ先生」「いい先生」になっているのかなと思います。若い先生が多くて、僕の学校は60人中40人ぐらいが20代。そんな歪んだ構造になっていて、人間らしさとか人を教えるとか、そういうのがすごく希薄になってきている気がする。ルールとか、割り切れる人が幅を利かせている。ちょっと違うだろうと思ってもなかなか言えない状況になっている。こんな社会の変化をこのまま見守っていくのかなと言う気がしてならない。何かアドバイスをください。

**山本)** 世代間のギャップとか、性のギャップとか、こんなにも通じないのか同じ人間なのになという状況は、まあ体験しますわな。その時ど

うするのかということですが。

今は、「お前は どう思っているのか」「お前は どうしたいのか」とすぐ訊くんじゃ。これが僕はダメだと思う。そうじゃなくて、まず自分が、良い悪いじゃなくて「みんなで一緒にするのが好きなんじゃ」とか、「決めたことはみんなを守るという方が好きなんじゃ」とか、「あんたはどうなんだ?」とか、「どうしてそんなことができるのか教えてほしい」と言うてな、まずは自分の価値観やら自分の方がギブして、それからテイクをするというか、そうやってギブアンドテイクをする。

しかもそこに評価がなくて、「わしは右におる。あんたはそっち。そこはどんな世界か教えてくれ」とそういうことができないんじゃない。お宅の場合はどうなると、教えてもらうというのが大事なことに思うんです。それがカウンセリングなんかだと、教えてくれるのがね、相手の世界を理解するというのが大切なんじゃないかと思います。

どうしても価値判断が先にくる。こうだろうと言うてね。それが持ち上がってくるほどに腹も立つし、くたびれるし。

僕は昔からケンカ太郎なんです。じゃから腹が立って仕方がない。「ええ加減にせえ」と言うてな。じゃから母親が死ぬ前に、見舞いに行った僕に常に言う言葉は「ケンカしょうりゃせんじゃろうな」いうことです(笑)。もう50歳過ぎててもね。まあ、そういうことです。

#### ⑦ (男性)

そういう生まれつき腹が立ちやすい山本先生がだんだん円くなってきて、その山本先生が、これからやりたい夢とかありますか?

**山本)** 僕は、これからやりたい夢と言うのはね、20年先の夢なんです。みんな笑うんです。「もう生きとりゃせんじゃろう」と言うてな。そりゃ

そうじゃと思うんです。もう86歳じゃからな。そうじゃけど、今ここで会うとる人が、20年たったら、今よりちょっと「これよ（上・○）」と言うてくださったら嬉しい。そりゃ、「下・×」と言われたら悲しい。ちょっとこれよと（上・○）言う人が多くあったら、あの世に行っても嬉しいと思う。あの世に行ったら分からんと言うけど、帰ってきた人がおらんのかなんじゃから、ひょっと分かるんじゃったら、その方がええです。そのためにね、今出会っている人に、なんか僕ができることがあれば、ちょっとでもできることがあればね、やろうというのが今の僕の気持ちなんです。それは欲じゃと言われるんじゃけど、欲の塊じゃいうことは分かるけどな、そんなことを思うて生きとる人間です（拍手）。欲団子なんじゃ。

⑧（女性）

「精神」という映画も「人薬」という本も読んで、今日、本物に会えるということで非常に嬉しい。縦軸で評価しているというお話を聴いて、私はまさにそういう評価をしてきた。会社とかで腹が立つことがあるんですね。やっぱり腹が立つ時には、その人の「なんでそうするのか」ということを考えようとしなくて、すぐに「いい・悪い」で評価してしまうから腹が立ってしまうんだなあと気づくことができました。

「どうしてそうするのか」と考えるゆとりを自分自身も持っていきたいなと思いました。ありがとうございます。

森口）今ひょっと思いましたが、縦軸でいい・悪いとは別に、「私とあなた」という存在があるということに頭がいかなのです。「いい悪い」に頭が先にいってしまう。そんなことをフツと思いました。

山本）試験でね、チャチャチャッと山かけて、そこだけ勉強して試験を受けたら100点じゃがな。ずっと勉強しても、そこを抜かしたら30点で終わるとかね、そしたら100点は成功じゃじゃけど、100点とった人は次回も山が当たるかという不安が常にある。

一生懸命やった人が、たまたまそこだけ出なかったけど、そこをやればいいということになる。

結局、充実しとるかどうかということじゃけどな。充実が善で、絶望が悪というものさしでいきゃあね、そしたらプロセスを楽しめるといふ。じゃから、結果が悪けりゃその時は嫌な気持ちになるかもしれん。けど、多くを楽しんどるんじゃからね、少々結果が悪くても許せる。だからね、今僕らが持つとる価値観があまりにも狭すぎて窮屈になつとるような気がするなあ。

（文責 籠井・森口）

## 一般社団法人おかやま精神医療アドボケイトセンターのご紹介

一般社団法人おかやま精神医療アドボケイトセンターは、2022年12月12日に設立しました。2022年9月、日本が国連の障害者の権利に関する委員会から精神障害者の強制入院や強制治療を正当化するすべての法的条項の廃止が勧告されています。そのような情勢もあり、法人の立ち上げには、当事者・医療福祉関係者（医師／精神保健福祉士／社会福祉士／保健師）弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士等さまざまな立場の方に関わっていただいています。

当法人は、精神科病院に入院している方、とりわけ非自発的な入院をしている方の権利擁護活動を行いたいと考えています。具体的には、電話相談・訪問活動ができる精神科アドボケイトを養成し、登録、派遣、フォロー、バックアップを行います。

精神科アドボケイトは、『精神科に入院中の方の立場に立って、権利擁護を行う人』です。当事者、家族、医療福祉従事者、弁護士、市民の方など立場を問いません。

訪問活動では、電話相談等を通じて、希望のあった方への訪問・面会を行い、その方の希望や願い等を聴き取り、その意思を表明する支援を行います。

2023年度は、麒麟福祉財団、橋本財団、福祉医療機構（WAM）より助成と応援を頂き、活動をスタートすることができました。今般の精神保健福祉法改正においては「入院者訪問支援事業」が創設されましたが、その対象は市町村長同意による医療保護入院者等であり、あまりにも限られたものです。そのため

私たちは、対象を限定せず「入院者訪問支援事業」とも連動を図りながら、精神科アドボケイトが必要とされるすべての方に届き、定着と発展していくことを目指していきます。

2023年度は7月頃に精神科アドボケイトの養成研修を計画しています。関心のある方はぜひ研修を受けていただき、活動に参加していただけると幸いです。

また、賛助会員も募集しております。関心のある方は、ぜひご協力をお願い致します。



精神医療アドボケイトセンター 検討会



精神医療アドボケイト養成プレ研修

一般社団法人おかやま精神医療アドボケイトセンター（通称おぱっく）

事務所：〒700-0905 岡山市北区春日町5番6号

mail：opac2212@gmail.com



おかやま精神医療アドボケイトセンター

OPAC

## 令和4年度事業報告

### ○事業の概要

①新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため下記のとおり事業の中止、縮小となった。

- ・総会は、社員が一堂に会する対面式ではなく書面表決とした。
- ・第60回岡山県精神保健福祉大会は、新型コロナウイルス感染症のリスクが減少したため3年ぶりに参加制限なく開催した。また、記念講演は当協会ホームページに動画を掲載

②収入は1,704,771円（対前年123,388円減）、支出は1,219,839円（対前年253,281円減）、経常収支は484,932円（対前年129,893円増）の黒字となった。

令和2年の事務局体制見直し後、3期連続黒字決算となった。

### ○事業報告

#### 1 会員数（令和5年3月31日現在）

正会員：個人 114人、団体 27団体（新規個人2名、退会者1名）

賛助会員：個人 113人、団体 20団体（退会者2名）

#### 2 会議

(1) 理事会（令和4年6月13日）

(2) 総会（令和4年6月30日 書面表決）

(4) 常任理事会（令和4年9月5日）

#### 3 第60回岡山県精神保健福祉大会

主催 岡山県精神保健福祉協会 共催 岡山県

(1) 表彰式（令和4年11月22日、岡山県医師会館 三木記念ホール）

知事表彰 個人3名、団体1

保健福祉部長表彰 個人8名、団体1

協会長表彰 個人12名、団体1

(2) 記念講演（表彰式終了後）

講師：川崎医科大学小児科学 中野貴司 主任教授

演題：「私たちは新型コロナとどう向き合うか」

#### 4 精神障害者スポーツ教室（ソフトバレーボール）

岡山県障害者スポーツ協会主催のソフトバレーボール教室に協力

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により年3回開催を2回開催

#### 5 出版

「岡山こころの健康」第65号 協会ホームページに掲載

#### 6 広報

(一社)岡山県精神保健福祉協会ホームページで情報発信

<https://okayama-mental.com/>



## 7 委員会活動

### (1) 岡山精神保健推進委員会（中島唯夫理事担当）

協力団体：岡山県精神科病院協会、岡山県精神神経科診療所協会、  
（一社）岡山県作業療法士会、岡山県公認心理師・臨床心理士協会、  
（NPO）岡山県精神障害者家族会連合会、岡山県精神保健福祉士協会、  
（一社）日本精神科看護協会岡山県支部、（公益社）岡山県看護協会

### (2) スポーツ振興委員会（片岡公子理事担当）

### (3) 広報・編集委員会（藤田健三理事担当）

## 8 他団体からの助成金等

岡山県共同募金会（令和5年2月15日受領）

岡山県精神保健福祉活動推進事業補助金（未収）

## 9 後援等

### (1) 2022年度岡山県医療ソーシャルワーカー協会公開講座（令和5年1月14日）

岡山県医療ソーシャルワーカー協会

### (2) 第22回岡山県障害者スポーツ大会「輝いてキラリンピック」

岡山県、岡山県教育委員会、岡山市、岡山県障害者スポーツ協会

## ◎精神保健福祉事業功労者表彰受賞者

### ★岡山県知事表彰

（個人3名） 谷原弘之、智和 譲、横山佳弘

（団体 1） 笠岡市すみれ会家族の会

### ★保健福祉部長表彰

（個人8名） 古南信之、佐々木正俊、塩見寿香、田中隆司、中島唯夫、永野昭二、神谷ゆかり、宮西英昭

（団体 1） 倉敷市精神障がい者家族会連合会

### ★協会長表彰

（個人12名） ○ボランティア

岡留信行、嘉数実加、森永洋子

○家族会・自助グループ活動

金本美津子、土山加奈子、古市 晴敏、守屋巖生

○精神障害福祉サービス活動従事者

佐藤和喜雄

○医療従事者

大羽博志、金田泰子、星 昌子、山下弥生

（団体 1） 特定非営利活動法人おしあげ

（以上敬称略）

## 編集後記

今年も昨年と同様に、期限ぎりぎりまで、原稿が集まらず、かつ全体構想も決まらないままとなりましたが、記事を寄せてくださった皆様の熱意と、編集関係者の努力で県民の皆様に「こころの健康」65号をお届けすることが出来ました。家族会活動や、当事者活動の紹介が今回は中心にしています。さらに今年より始まる「おかやま精神障がい者アドボケイト事業」の紹介もいたしました。今後の活動が期待されます。

なお、「こころの健康」が従来のような印刷物ではないため、2カ月ほど締め切りが延長できる利点もあり、またデジタル情報を駆使できる方には、いつでも、どこでも読めるため便利な面もありますが、デジタルが苦手な方や（今時、高齢者の方がどなたも苦手とは言えないようですが）、パソコンやスマホを使わない方には情報過疎の状態といえるかもしれません。精神保健福祉協会のホームページの訪問者数や、会員数は増えているのでしょうか。岡山ではいろいろな団体や個人が、精神保健に関して、他の都道府県に比べてユニークな活動を、展開しています。これらの活動を、市民、県民レベルにさらに広げて、精神保健への理解の深化と、精神障がい者との共生社会の創造を行って行くためにも、広報ツールの多様化と情報収集の広範化を一層考えていきたいと思えます。

（編集子）

おかやま  
心の健康 2023. Vol.65

令和5年3月

発行所 一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会  
〒700-0915 岡山市北区鹿田本町町3-16  
(岡山県精神科医療センター内)

発行人 中島 豊爾

編集責任者 藤田 健三

編集委員 田淵 泰子 上田 一宣  
佐藤 能会 大谷 淳



この冊子は、共同募金会配分金の助成を受けて発行しています。

# 表紙 作者紹介



## 作品タイトル

ぼれぼれの世界

## 名前

障害者支援施設ぼれぼれ

## 作品に込めた思い／自己紹介・PR

この作品は、入所施設ぼれぼれが、創立20周年を記念して、作成したものになります。障害の重い、軽いに関係なく、49名全員が参加し、約2カ月かけてでき上がったものです。この作品の背景は、全て古紙リサイクルでできています。その名を「紙チップ」と言います。一辺約1.5cmのサイコロ形状のもので、お花紙で彩色しています。古紙の中心は紙パックです。

貼り付けた絵は、絵の得意な利用者様が、自由に描いたものを、そのままのタッチと色使いを残して切り抜いたものです。

おかやま  
こころの健康  
kokoro no kenkou  
2023 Vol. 65