

## 精神障害者は真面目な人たちです

トライ・ザ・ブルースカイ代表 宮澤 秀一

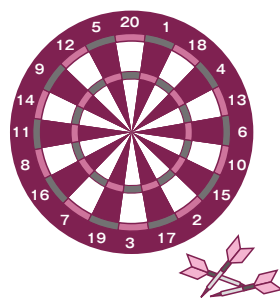
精神障害者は「生きづらい人たち」といえます。それは「行動が鈍い」「キツイ言葉に弱い」「朝起きづらい」、ストレスに弱いために「フルに働けない」等の障害をもっているからです。しかし、そのようなところを「個性」ととらえて接してほしいです。また、精神障害のある人みんなが短時間就労でも働ける制度（しくみ）ができるのを待ちたいところです。精神障害のある人もみんな、働きたいのですから。

精神障害は、ひと頃は「心の風邪」とよばれました。それは統合失調症でいえば、世界中のどこの地域でも100人に1人が必ずかかる、ごく当たり前の病気だからです。なので、自分に不眠・幻聴・妄想等の病気の兆候が現れたら「ちょっと精神科に行って来る」とだれでも気軽に行ける敷居の低い病院やクリニックになってほしいです。

また、精神障害者は「怖い人」ではありません。あなたの地域の社会福祉協議会等で「夏のボランティア」のような体験の制度があれば、ぜひ参加して精神障害のある人とじかに接してみてください。そして「世の中には、生きづらく弱い立場の人もいるんだ」とわかってほしいです。

精神障害のある人は、自分の中の思いを吐き出さずに溜めると苦しくなるので、信用できるだれかに伝えられると、とても楽になります。例えば支援センター等の職員・主治医・両親・友人・保健師等から、信用のできる人を選んで気持ちを伝えるのがよいです。その際の対応のしかたは「ほめる」ことだと思います。ほめることによってその人に自信ができて、前に進める力が生まれるのです。しかし「その人のためには、どうしても言ってあげなければいけないこと」は伝えなければならないでしょう。

これからは、精神障害当事者同士のケア、いわば「セルフヘルプグループ」の存在が重要だと考えます。専門家の支援以上に、同じ体験をした当事者同士がいちばん気持ちがわかるのではないのでしょうか。たとえば、当事者が当事者の相談に乗る「ピアカウンセリング（ピアカン）」は一般的な相談はもちろん、自殺防止にも大変に有効でしょうし、お互いに気持ちを吐き出し合う「定例会（例会）」も、毎日を生きていく力が得られます。



宮澤 秀一（みやざわ・しゅういち）：統合失調症当事者。20歳のときに1年間の入院経験あり。現在、セルフヘルプグループであるトライ・ザ・ブルースカイ代表。また、スーパーで短時間就労をしている。趣味はダーツで、障害者大会で4回の優勝経験がある。