

## 福祉サービスをきっかけにして 自分の生き方を見つける

### 事例

僕の肩書は「精神障害者」です。

僕は19歳の精神障害者です。僕の同級生はきっと、自分のことを紹介するときに、大学生だとか、専門学校生だとか、会社員だとか、フリーアルバイターだとか、紹介された側がイメージしやすい肩書がつくと思います。僕は、16歳のころに統合失調症で初めて精神科の病院に入院してから、この2年間、入院、退院をくり返しています。高校にも通いたかったけど、どうしても行けませんでした。病気になってから話をした人といえば、家族以外では、病院の先生や看護師さんくらいです。僕の病気をきっかけにスタートして、かかわってくれる人との出会いがほとんどです。だから、今の僕の肩書は「精神障害者」になります。

病気になってから、外に出て電車に乗っても、自分と同年代の学生服を着た集団を見かけると、自分のことを何か言っているんじゃないかとドキドキして不安になります。これは、実際にいる学生の集団に対しての感情なのでまだいいほうです。ひどいときにはだれもないはずの場所でも、自分のことを悪く言う声が聞こえることもありました。これはとてもつらくて、悲しいものです。だけど、今僕をいちばん不安にさせることは、将来のことを考えることです。病気が原因のつらさや悲しさや無気力は調子がいいときに

は、そんなに気になりません。今日は外には出れないなあと、受け入れたり、あきらめたりして紛らわすコツを覚えました。だけど、いつだって、これからの生活について想像すると何もかもが不安になって、憂うつになって、逃げ出したくなります。これまでは病気の症状に対してだけの不安や拒否だけでいっぱいだった毎日でした。病気に自分の感情が左右されるだけだったあのころに比べれば、いいのかもしれないけど、将来を考えたときの不安感、孤独感は、やっぱりケタ違いです。

### ✧ 僕と家族と精神保健福祉士の憂うつ

僕は今、家族と自宅で暮らしています。僕の母親は、僕が病気になってから、しばらく僕一色の生活でした。僕の一举一動に敏感になって、僕は至れり尽くせりのまさに王子様状態でした。僕自身あまり居心地はよくなく、わかりやすくいえば「荒れる」という反応でしか、当時の母親の愛情に応えることはできませんでした。だから、あのころの母親は僕以上に疲れて、焦って、自分のことを責めていました。

だけど、母親はとでもタフだったので、病気で疲れて引きこもっている僕と違い、行動力がありました。役所、保健福祉センター、病院などいろんなところに相談に行っていたようです。僕が病気になりたてのころは、病気は間違いであってほしいという望みからなのか、かたくなに背を向けていた、家族会（精神障害のある人の家族の集まり）にも今は足を運んでいます。

そんな行動派な母親がある日、家族以外とは上手に話せなくなって、なかなか外へも出ることもままならない僕の支援者として、精神保健福祉士のタケナカさんの家へ連れてきました。母親は僕に、訪問のサービスがすごく少ないことを強調して、家に来て支援してくれるタケナカさんに過剰に感謝していました。そのふるまいから、母親の並々ならない期待を感じとりました。また、母親の勢いのある接待に恐縮しているタケナカさんも僕と同様にプレッシャーを感じているようでした。

## ＊「漠然とした不安」から「具体的な不安」へ——そして動きだす

タケナカさんは1週間に1回会いに来ました。調子がよくなって断ったりして会えないこともあったけど、散歩に行ったり、病気やストレスの対処法について勉強したり、働く場所、住まいのサポート、昼間の活動場所のサービ、ピア活動とよばれる仲間づくりについても教えてもらいました。「3年後、どんなふうな生活をしていたい？」と聞かれたこともありまして。うまく答えられませんでした。「それについてこれからは一緒に考えていければいいね」とタケナカさんは言いました。タケナカさんの来る前と今とで、生活は大きく変わっていません。生活の負担がなくなったわけでも、病気がよくなったわけでもありません。

母親は、今も家族会へ足しげく通っています。ただ以前のように殺気立った顔つきではありません。でも、会のテーマが「親亡き後を考える」なんてのになったときは、目の色が変わってしまいます。自分の死んだ後のことまで考えさせているなんて、申し訳なくも感じながら、親って大変だなあと無責任に思う気持ちもあります。

タケナカさんと話しているうちに、最近、普通の生活をしたことのない僕の漠然とした将来に対しての不安が、具体的な不安になってきたことに気付きました。具体的な不安は、具体的な目標があるからこそ出てくるので、同じ不安でも前向きです。

今、僕のまわりにいる人たちはあいかわらず、僕の障害をきっかけにして出会った人ばかりです。だから、今もまだ、肩書は精神障害者です。だけど、前ほど気にならなくなりました。精神障害がなくなったというよりは、忘れていた時間が多くなってきたって感じです。これからの生活に動きだしていくきっかけが、今の生活にはありそうな気がします。自分の前にしかない道を、ぼちぼち進んでいきたいなあと考えています。

## 私の肩書は、まだ「精神障害の息子の母」です。 ～母の立場から～

10代の息子は数年前に統合失調症と診断されました。私はその母親です。この数年間は一言でいうと、いろいろあって大変な時間でした。息子の病気のことを知った、まったく理解ない親戚の腹の立つ態度でやるせない思いもしました。疎遠になった親戚もいます。悔しい思いもしましたけれど、わずらわしい親戚づきあいをこれからはしなくて済むんだと思うとちょっといいかもとも今は感じています。

私は元来、明るい性格ですが、楽観的ではなかったので、病気がわかったときには悩んで、落ち込んで、息子も自分自身も夫もまわりのいろいろなものを責めていました。そして、なんとか元どおりの生活になるようにと手当たりしだいSOSを出しました。元どおりとはいきませんでしたが、前向きになれる出会いもいくつかあって、何とか今にたどりつきました。

子どもの心配を子ども以上にするのは、親の性なのでしょう。だけど、息子の病気の心配を息子以上にすることは、あまりよくないように思えます。心配しすぎておせっかいになりすぎないように気をつけないと思います。タケナカさんが訪問してくれるようになってからは、私も少し余裕がもてるようになった気がします。息子の顔にも、最近少し力が出てきたような気もしています。それでも、この生活がいつまでも続くと思うと気が滅入ってしまうので、今はまず、息子が20歳になるまでは子離れしたいと思っています。

