

私たちの活動をコツコツと続けることで新たな私自身の、仲間の、社会の可能性を開いていきたい。セルフ・ヘルプ・グループ活動は「人間回復」の取り組みである。

着いた！着いたね！

やっぱりヨーロッパは遠いな。—アムステルダム空港で—



各地の仲間とさそいあって、オランダの仲間に出会に行きました。

自分を大切にして、 自分らしく生きてゆこう

こら—る・たいとう 加藤 真規子



私たち精神障害者は、自分を安心して語れる場、語れる人があれば、生い立ちの中でのキズ、生活の仕方のわからないこと、人生の楽しみ方、恋愛のこと、性のこと、死について語ることができる。どれも大切なことなのに、私たちはちょっと遠慮して語りづらかった。情報交換しあうだけで、気が楽になることもある。人権抑圧が人生のすみずみ、生活のすみずみまで、私たちをしばってきた。全国精神障害者団体連合会の事務局活動の中で、全国組織としての機関紙作り、一般の精神障害者むけの仲間相談、人権擁護セミナー、駆け込み寺活動、事務局というセルフヘルプグループとしてのピア・カウンセリング、ミーティング、夕食会をおこなってきた。そしてセルフヘルプグループとして力をつけてきた。役割として、事務局長がいても、彼らが具合が悪いときは、互いに助け合い、労りあう。ただいるだけの存在のこともある。人間関係を豊かにかえていくことが、私たちを、精神医療を絶対視することから、解放していく。主体的な利用者にかえていく。苦しい時に苦しいと叫ぶことのできる人間関係を網の目のように作っていくことが、回復していく糸口となり、体験の幅を広げ、私たちの自信となり、権利意識を形成していく。日本では、私たち精神障害者

に対しては、構造的な差別がある。医療法の特例（医師は他科3分の1、看護は3分の2でよい）、運転免許すらとれない欠格条項、責任を持って医療を利用し、リハビリテーションし、地域生活を営む事はばむ精神保健法による保護者制度、2年前まで存在した医師の判断で優生手術をうけさせられた優生保護法、多量の薬の投与が中心で鉄格子に象徴される閉鎖的な精神医療。

人権は私たちが生活者として立ち上がる場所から変わっていく。仕事を取り返そう、所得保障を認めさせよう、安心して使える精神医療に変えて行こう、精神医療の利用者としておかしいことはおかしいと言っていこう、生きがいをもつ権利、楽しむ権利、失敗をたくさんして豊かな人間性を形成する権利、リックスする権利、涙を流したり、叫んだりして自分をいとおしみ、いやし、自分を一番好きになる権利、必要なからだにいいものを食べる権利を大切にしよう。

私たちの権利は、もっといっぱいあるだろう。それを生活者として自分を位置づけることから、みんなで、発見してゆこう。私たちは、日常生活の営みの中での人権回復と、他の障害者なみの社会制度、法整備をめざしている。仲間が大和川病院問題にとりくんでいる。私たち自身も女性や他の障害者と連帯して優生保護法を母体保護法に変え、なお国に謝罪させる活動、墮胎罪をなくす活動に取り組んでいる。根気強く、無理せず、楽しみながら、市民を巻き込みながら、私たちの人権を取り戻そう。やればできる力を私たちは持っているのだから。

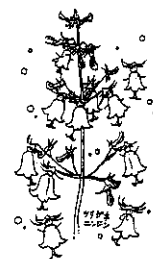
(THE ぜんせいれん No.25・26合併号より転載)



いわゆる触法精神障害者に対しての非法に反対する署名活動を展開中
—銀座の和光の前で—

精神障害者へのピア・カウンセリングと 自立生活プログラムの実施と普及

こら一る・たいとう 加藤 真規子



私たちに「ピア・カウンセリング」という言葉が広がったのは、ここ数年のことです。私が初めてピア・カウンセリングという言葉を知ったのは、1993年4月に全精連（全国精神障害者団体連合会）の結成大会の時、1200名の参加者がありました。その聴衆を見た人がつぶやいたのです。「精神障害者のピア・カウンセリングだ」。

三菱財団の助成を頂いて、研究会を作りました。他障害の実践者、セルフ・ヘルプグループの実践者、研究者をメンバーに招き、1. 日常の私たちの実践を検証すること、2. 各地で行われている講習会に参加すること、3. 論文・レポートを読みあい学習することを重ねることができました。その中で以下のようなことを実感し、見えてきました。

私たちは、身体障害者を中心に広がったピア・カウンセリングのルール、対等に時間を分け合い、役割交代をし、感じていることを伝えあうというやり方が気に入りました。「私」を主語に、私の「感情」を伝えていく、「私」は「私の歴史を築いてきた私の物語」であり、私の人生の主役は「私自身」である。私は誰かのために生きるのではなく、「私自身のために生きていく」権利と責任があり、「私」は、「私の体験」を

語ることによって変化していくものであり、私は「幸福になる」権利と責任がある存在なのだということがよくわかってきました。これは、身体障害者だけでなく、アルコール依存症をはじめとした「依存症者」の回復やフェミニズムの運動とも相互作用しあって、活発になってきたのだと思われます。というのはピア・カウンセリングを重ねるうちに気がついたことなのですが、「精神障害」を発症していくプロセスに「自分の意見なんて」「私なんてつまらない存在」という思いがあって、「かげろうのような存在、消えてしまいたい存在」になって、どんどん声の強い人が「かいじゅう」のように思えてきたこと、その人はそんな積りはなくても、声の強い人に「虐待されているような」感じを抱いたこと、過剰な親切やお世話にこうみょうに魂を殺されていくよううっとうしさを感じていたことなど語れるようになりました。こうしたことは今まででは「異常な感じ方」といわれてきました。しかしこの感じ方をしてきた障害者、依存症者、女性が実に多いことを知りました。これはピア・カウンセリングの世界は、「アドバイス」をせず、「肯定する」ことが原則になっているので語りやすかったのだと思います。「精神障害」も私たちが生きのびていくための手だてであり、「私の生き方・感じ方は無理があるのだ」ということを私たち自身が知るサインなのです。「よく生きてきたね」と振りかえった時、私の中の「私」を抱きしめる感じもて、涙がでました。私たちがやっているピア・カウンセリングは、専門家のカウンセリングとの違いは「強制すること」を極力さげます。何故なら、私たちは雰囲気、メタ・コミュニケーションというものを読みとりやすく、言葉でない部分で、充分「コントロールされている」と感じやすいこと、相手が喜びそうな感じ方、答え方をさがしやすいからです。「常識」にとらわれているのは、精神障害者自身であるともいえます。これは私たちが社会や家族から「変わった人」と見られ、「扱いにくい人」と思われ、過酷な精神医療の世界に閉じこめられていった歴史のせいでもあるでしょう。

しかし私たちは「やられたことはやりかえせ」という連鎖反応からは自由でありたいと思います。気がついた人間から「連鎖反応」をやめる

べきです。その強さ、かしこさを、私たちはもっているのです。そのわずかな勇気をもたらししているのが「ピア・カウンセリング」での気づきであり、支えあいなのです。ピア・カウンセリングも、専門家によるカウンセリングもすぐに大きく変化するものではなく、少しの変化、リラックス、居ごこちのよさをくりかえし感じていくと生活や行動も少しずつ変化していきます。なるだけマイナス思考にならず、楽しいことを話したり、明るくふるまい、楽しいことを生活の隅っこに取り入れていくことで感じ方、考え方も「プラス思考」になっていくのだと思います。「考え方」が先か「行動」が先かは、どちらでもよいのです。やりやすい方から工夫していけばよいのです。

ピア・カウンセリングの面白さは、生き方を私のペースにすること、人のネットワークを作ること、環境を整えること、食事を楽しむこと、つまり「私は私を受け入れ」ていく手だてとなります。

私たちには医療しかありませんでした。私たちの障害はどこまでが病気で、どこまでが生き方なのか、自分でもよくわからないし、専門家にだってわかっていません。病気をもって生きていく市民として、社会からも自らからも抑圧されていた人間として回復していく手だてとして仲間同士でグループミーティングの形でピア・カウンセリングをこれからも実践していきたいと考えています。

日米交換プログラムに参加して



カリフォルニアのディズニーランドで—2001年4月—

仲間の権利擁護 (セルフ・アドボガシー)



夏は入谷の町が美しい季節です

精神病院入院中の不満や自殺未遂の経験を聞いて下さいという相談が本人から寄せられることがとても多いです。精神病院における問題については精神医療審査会に相談することをすすめたこともありますが、「ほとんど相手にしてもらえず、結果報告もされないし、却下されるから、きちんと機能しているとは思えない」という意見が多いです。

新しい精神保健福祉法の見直しの過程で、「権利侵害と感じたら、精神医療人権センターを使って下さい」と厚生省は答えています。それならば、精神医療人権センターの経済基盤について、もっと行政は責任を持ってほしいものです。

保護されていること自体が権利侵害になっていて、そのことに気づいている仲間もおれば、保護されることで他で傷ついた自分を保っている仲間もいます。保護される環境にはこうした2面性があります。

辛くなった時、結局親以外に頼る人がいないという人が多いわけは、調子が悪くなると、外出できなくなるので、生活空間が狭くなります。家族との葛藤もあるけれど、最終的には親しか信頼できる場所がないという現実があります。保護者制度の存在もこうした現実を強めています。私たちのところへ相談にくる人の経済状況は家族全体で年収300万円以下であり、単身生活の人の多くは生活保護世帯となっています。こうした経済的な問題もあって、どうしても生活の幅は狭くなりがちです。

まだ非常に少ないけれど、都内では精神障害について活動を行うところが増えては来ました。保健所や作業所で精神分裂病の人々を受け入れていますし、民間の相談機関で鬱病や境界例の人々にたいして良い活動をしています。ひとつのところがいろいろ問題を抱え込まずに、その人にあった社会資源につないでいく活動が私たちができればいいなと思っています。

精神病院には、プライバシーがなく、求めるとしたら保護室に入るしかありません。保護室はコンクリートのたたきで、便器がまるだしで、そこで食事もするのです。所持品についてもロッカーがあればいい方で、だいたいカギがかかりません。ベッドを使用しているところもありますが、畳の部屋では本来10人定員としてあっても、15人ぐらい詰めこんでしまうこともあります。

去年、精神病院でのインフルエンザでの死亡が一時期続き、行政が調査したところ、比較的回復している患者さんに、高齢者のオムツ交換をさせていたり、不衛生な院内の実態が明るみになりました。しかし、病院側は「大変孤独な人たちなので、集まって暮らすほうがかえって良い。元気になった人が高齢者の世話をするのは、ひとつの作業療法だ」などと悪びれず、本気で答えています。

電話をかけるにしても広い部屋の一角にしかないため、秘密の話もで



合羽橋商店街のセタかざり

きません。多くの場合はナースステーションのそばにあるので、病院の不満なども絶対にいえません。金銭管理も病院がしている場合が多いです。けれども、いろいろ不満はあったとしても、社会資源が少ないために、行くところがない人が大勢います。

権利擁護の担い手として期待される存在は、弁護士が一番でしょう。しかし、本人が弁護士とつながることは未だ難しいです。知り合いになるチャンスがないということもありますし、お金がかかることもありますし、多くの弁護士はまだまだ障害者の人権に関わろうとしていません。

ホームヘルパー制度も使える日が近いですが、精神障害の人が一番求めている「聴き上手」「安心感の送り手」という仕事は今までは全く介助の対象になりません。

「なんとなく変だな」「嫌だな」と感じた思いを声にしていくことを私たちは大切にしたいものです。「話を聴き合う」ことが権利擁護の原点です。障害をもつ人々はなるべく文句をいわず、「ありがとう」「お世

話になります」という立場に閉じ込められています。いろいろな人と関わりあえば、問題がおきるほうが自然です。問題がおきて初めてお互いに話し合ったりすることで、お互いのことがわかってくるし、問題を解決する方向に踏み出すことができます。そうやって悩みながらやっていくプロセスが、権利擁護です。

精神障害者ピア・サポートセンターこらーる・たいとう、都内の自立生活センター、ピープルファーストはなしあおう会、DPI日本会議が協力して、こらーる・たいとうの中に仲間の権利擁護をすすめるために、NPO法人ハートライン・くれよんらいふを設立しました。必要ならすぐ訪問に行く、来所につなげてお話を聴く、利用してくださる方にとって、敷居の低い相談機関として、今後もみんなで努力していきたいと思っています。

(加藤真規子)

こらーるブックレット4

ピアヘルパー

—体験を抱いて、仲間を支援する—



こらーるたいとうの活動

～心をたがやして助けあう人のネットワークを作るために～

こらーるたいとう

くれよんらいふ 加藤 真規子

自分を見つめること——助けて下さいは勇気のある言葉——

誰もが過去の体験に傷ついていて、後悔したり、誰かのことをうらんでいたり、動けなくなるという体験を多くの人々が持っていると思います。あるいは、自分の生き方に苦しさを感じ始めている人もいます。医師にいわせれば精神症状といわれる「幻聴」「幻覚」「妄想」も本人にとっては、「現実」の一部であり、それらに苦しめられている人もいます。

私自身の場合は、これらの体験がまざりあっているように思います。特別なできごとがなくても、早春は苦手な季節です。光、音、人の言葉に敏感になりがちです。それがストレスとなるのか、緊張感が高まり、不眠が始まります。また日頃から、外向的のように見えて、実は内気で、他者はみんな正しくて、私自身だけが間違っているような、後悔と罪悪感にとらわれがちです。どうかすると、私の内から外から、「おまえが悪いんだ！」という声が聴こえてくる場合があります。

私など何の価値もなく、ただただこのまま呼吸が静かにとまり、この世界から消えていきたいと願って、じっと横になっていることもあります。

こうした私の「習性」は、今でも私の中に存在していますが、このままの私が、大きくポーンと、光の中に投げ出されたような体験をしたのが、25歳の学生時代でした。

ある人が、私の「助けて下さい」という悲鳴を何と、11時間も聴き続けてくれたのです。ただ「そうかそうか」と、うなづきながら、私自身が「恥ずかしいこと」「いけないこと」と否定してきた「私の体験」を、決して批判せず、質問もせず、関心を持って、その人は聴き続けてくれました。そして、私がもう何も話すことがなくなり、くせである「フッフ」と笑った時、その人もニコッと笑顔でこう言って下さいました。「あなたはとってもいい線いっているよ！」

「助けて下さい」の一言はコペルニクス的に、私の人生を大転換させる「キーワード」となりました。

思い出してほしいのです。人間の歴史に苦しみや悩みが多いからこそ、人は音楽や詩や文学を生み出すことができたことを。影がくつきり濃いほど、光も輝きをますということ。

人の話を「聴く」という営みの尊さを、私は身を持って知ることができました。

25
15

「聴く」——私を、他者を愛しいと思えるようになる大切な営み——

ピア・カウンセリングでの「分かちあい」は、1回は10分ずつ位であっても、どこでも行なうことができます。台所のすみでも、電車の中でも、喫茶店でも、ベッドのかたわらでも、「分かちあい」をする者同士が納得しているところなら、時ならば、どこでも、いつでもよいという「手軽さ」は、合理的であり、なかなかいいルールだと私は気に入っています。

治療的な専門家のカウンセリングは、こうはいきません。「治療構造」として、いつ、どこで、何分、誰が「カウンセリング」するかという約束がとても大切です。そしてこの約束を必ず守るという作業こそ、とても有効であり、必要である時も、人によってはあります。

ピア・カウンセリングがいい人もいるでしょうし、専門家のカウンセリングがいい人もいるでしょうし、両方いいという人もいるでしょう。決して両者はライバルではなく、私は異質のもののように感じています。ピア・カウンセリングは、治療というより、「生活」の一部であり、それを生活に取り入れることによって「生活」「暮らし」が豊かになり、いとおいしいものを感じられるようになりました。「文化」といってもよいと思っています。

私はピア・カウンセリングになじんできた頃、ある詩を思い出しておりました。私は病気で閉じこもっていた頃、一冊の本を読みました。本の題名も作者も忘れませんでした。こんな話がありました。「遠い北の国で、少女は病気で寝ていました。その少女の書いた詩です。『私が笑うとその子も笑うの。私がママに叱られるとその子もしよげるの。私が泣くとその子も泣くの。その子の名はイエス・キリスト』」少女とその子イエス・キリストのこの呼吸こそピア・カウンセリングだと思ったのでした。

たとえ1回は短いものであっても、その時、感じていることを他者に「聴いてもらう」そして他者の話を「聴く」ことのできる私自身の健康さを感謝する。そのささやかな営みをくりかえす大きな意味をつかんだことは——たぶんその意味は、自分を、他者を、「愛しい」と思えるようになることだと私は思いますし、新しい人生をきりひらいていく「力」となりました。

——人ひとりには弱いからこそ、分かちあいの力を信じることができる——エンパワーメント

私は小さい時から嫌になるくらい「内気」「気が弱い」と通信簿にかかれたり、人に言われてきました。小学6年生の時に、隣の席の少女に、「あなたの家には秘密がある」と言われ続け、その頃できはじめたニキビをつけた私の顔を書き続けられ、私は「我が家の秘密の正体」を知る前に、胃潰瘍になりました。

秘密の正体は、私の姉、6人もいるのですが、その中の上の2人が父の亡くなった前の妻の子どもであるということでした。小さな姉が、私の家の仏壇や墓標の裏側を私に見せてくれて、私は合点しました。ささいなことであっても、そのことをあえて人にいわず、7人を同じように大切に育てたいと思っていた父母の思いや、気がついていても誰にも話さなかった姉たちの思いを、踏みに

2/91

じられたような気がして、私は泣きました。そして、この体験をして「人がこわく」になりました。

始めはおでこだけだったニキビでしたが、中学生の頃には顔全体にひろがっていました。治療の効果よりもニキビの勢いの方がずっと強く、私は同級生から「汚い!」「みにくい」とはやしたてられたものです。田舎の小学校から、都会の中学校に進学した私でしたが、都会の中学校の中で、なすすべもなく、たたずんでいました。中3からは全く登校はしなくなりました。私は孤独の中で発症していたような気がします。

私は、ずっと強くなければいけないと悩んでいた時期もあります。しかし、弱いからこそ人はひとりでは生きていけないこと、1つしかないものは、みんなと分けあった方が自分自身が後味のよいこと(幸せであること)、一人の力より、二人三脚の方が飛躍的に力強くなれることを、生きていく知恵として身につけることができました。大木が風雪に倒れる時も、柳はしなやかにゆれながら、倒れることはないのも真実なのです。

非暴力でインドはイギリスからの独立を果たしています。ガンジーは武器を持つかわりに糸をつむぎました。私はピア・カウンセリングの精神は、この糸をつむぐ行為に通じていると思います。ゆっくりと、心をたがやして、人と人とで助け合うネットワークを作っていくからです。

私は現在、こら一る・たいとうというグループでピア・カウンセリングをしています。ピア・カウンセリングを通して自分を信じる力を取り戻し、人間関係を豊かにし、「権利意識」に目覚めることができたと思います。日常の営みとしてピア・カウンセリングを重ねて、「私」の活動から「私たちの活動」へと高めていきたいし、仲間同士がほめあい、はげましあい、喜び合い、笑えるようになってほしい。

権利擁護活動もこら一る・たいとうの大切な活動ですが、悩みや課題を持った者同士が顔を合わせて各々の体験や思いを分かちあってこそその権利擁護であると私は考えます。その人が一人の人間として「生活」「暮らし」を持つことこそ、権利擁護の基本だと思うのです。

同じ障害を持つ仲間との出会い、語り合い、悩みや楽しみを共に分かちあい、安心できる人間関係、雰囲気、場を作ります。そして、元気や勇気が生まれてきます。夕食作りや団らんを通して、人の温かさをあらためて感じることもできます。何よりも、病気そのものや社会の病気に対する考えにより、自信をなくしてしまっている人々が「自分のペースで、自分を好きになって生活していけばいいのだ」と感じることで自信を取り戻していきます。またピア・カウンセリングを通して「私の主張をする」という感覚をとりもどすことは、権利の主張にもつながっていきます。他の仲間から、生活していくための様々な「知恵」を教えてもらうことにより、生活上の問題を乗り越える力を身につけていきます。また、権利擁護活動を通して、自分は障害者であるという自覚を強め、社会が「精神障害」の存在をいかに抑圧しているか、ということを認識する機会となっています。

これらの様々な形でのピア・サポート、ピア・カウンセリングを重ねていくことが「エンパワーメント」となっていくのだと思います。

結び——ありがとう

「まきちゃん」「まきちゃん」と戸山サンライズのある通りですれ違う時も、同じ台東区内の街角であう時も、全国自立生活センター協議会の集まりの時も、きさくに声をかけて下さった身体障害を持つ仲間たち。私が悩み、心の迷路に迷い込んだ時、あたたかく見守って下さった DPI 日本会議の仲間たち。様々な形でピア・カウンセリングやセルフアドボケートの方法や力を伝授して下さった、伝授された障害者の文化や生き方を、私なりに、精神障害を持つ人々につかいかってのよいものに工夫し、練り上げていきたいです。東京に戻ってきて、彼らに出会って、世界と私の関係がやわらかい、居心地のよい関係にかわり、視界がひろがったような快い風にたえず吹かれているような心持ちがしています。ありがとうございました。

ピアカンのルール

守りあって、安心できる場をつくろうね。

1. 「私」を 主語に「私」のお話しをしてね。
2. 「私」の「気持ち」「感情」をお話ししてね。
3. 「時間」って大切だよ。だから、「時間」は分けあおうね。1人でたくさん話す「時間」泥棒はアウト！ 注意しようね。
4. 「人」のこと、噂、批判はやめようね。「私」のお話しをする時間だってこと、思い出そうね。「私」を忘れないでって「私」がさびしがってるよ。
5. 「私」の主役は「私」だよ。そうやって「私」を大切にするとアラ不思議、元気になるね。
6. お友達が、お話しをしている時は、よく聴いてあげようね。そうだ！ 目をみてあげたり、うなずいてあげたら、お友達はきっと「安心」してお話しできるよね。じっくり聴こうね。
7. ピアカンは「私」をくりかえし話して、表現して、楽にしてあげて、「私」の「新しい可能性」を発見する旅。
8. ピアカンはお友達をいっぱい作る旅。だってみんなは、本当は「自分の話し」をじっくり聴いてくれる人が大好きなんだもの。
9. 今、ここで聴いたお話しは、今、ここに「置いて」って下さい。忘れてあげるってこと、秘密にしてあげるってこと、絶対守ろうね。これが守れない人はもうピアカンの仲間に入れてあげないと言われても仕方ないんだ。それくらい大切なルールなんだ。
10. アレコレ質問したり、意見をいったりはお互いにやめようね。みんな、お話を聞いてもらえば、あとはじっくり自分の心と相談して、答えは自分で出す権利をもっているんだよ。だって、「私の人生の主人公」は「私」なんだものね。

2/2

