

会報 第19号 新年号

島根県精神当事者連絡会



年頭あいさつ 会長 Sさん

明けましておめでとうございます。平成22年度の活動は、予定通り、総会、ほほえみの風イベント、研修会を開きました。総会と、ほほえみの風イベントについては、まずまずの成果でしたが、研修会は、当事者の参加が無くて残念でした。来年度の活動では、この反省を生かして前もって現地に行き、当事者のみなさんにPRしようと思っています。平成23年もよろしくお願い申し上げます。平成23年元旦

こもっていたい状態とどう付き合うか 事務局長 Hさん

わたくしは、長いひきこもりがなく、つきあいかたのこつというものを、知りません。ただ、ひきこもりになりかけた時、どう対処したかを話したいと思います。

わたしには、3パターンのひきこもりになりかけた状態があります。まず、第1のパターン・・・まだ、東京で働いていた時、たぶん過労からきたものだと思いますが、目が覚めても、体が動かず、無断欠勤を繰り返しました。電話がなるので、上司からだと思いましたが、無視して、寝込んでいました。あまり、電話がなるので、ふとんをかぶせて、あまり聞こえないようにしました。食事は、一日一回、近くのコンビニで弁当を食べて生活をしていました。とにかく、疲れていたの、ふとんに入り、休んでばかりいました。10日くらいたって、やっと電話にでて、とにかく話しにこいと言われ、会社に行きました。受診することになり、うつ病と判断され、休養することになりました。同僚にも精神病になる人が多く、わたしにも、その一人になったわけです。週に一回の受診と、服薬により、ある時点から急に回復しだし、仕事にもどることができるようになりました。あとから考えてみれば、前兆というものがあり、同僚から、最近少し変だと言われたり、食欲がなくなってきたいました。精神病とは、簡単になおると、錯覚していましたが、同じような経験を3度くりかえし、結局、仕事をやめて、地元に戻ることにしました。

第2のパターン・・・統合失調症のひきこもり。このときは、妄想と幻聴に悩まされ、特に妄想のため、部屋から出られなくなり、祈りのようなことを、つぶけていました。食事もほとんどとらず、だんだん疲れがたまってきていました。しかし、寝てはならないという妄想のため、よこになることは出来ず、ついに失神して、救急車で病院に運ばれました。このときは、薬をあまり飲んでない記憶があります。薬さえ服用していれば、救急車の世話にならずにすんだかもしれません。父母とも、心配はしていたかもしれませんが、特に入院させることなどは、考えてなかったようです。

第3のパターン・・・薬によるひきこもり。そう状態がつづき、まずは、調子を落とさせないといけなと、判断され、薬を増やしていききました。ある時、急に疲れのようなものを感じ、ラジカセを足で蹴って壊し、ベットにたおれこみました。一日中、眠いし、疲れている状態で、受診にもいけず、父に代わって行ってもらいました。この状態は、数ヶ月つづき、自己嫌悪を感じながらも、薬は、父にまかせました。少しずつ薬の量をへらしているうちに、なんとか、自分で受診にいけるようになり、薬によるひきこもりから、のがれました。

島根県精神当事者連絡会・島根県精神保健福祉会連合会 第1回交流会

大会テーマ:「本音で語ろう 家族ってなあに？」

日時:平成23年2月26日(土) 13:30~15:30

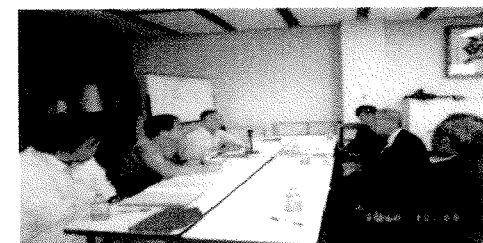
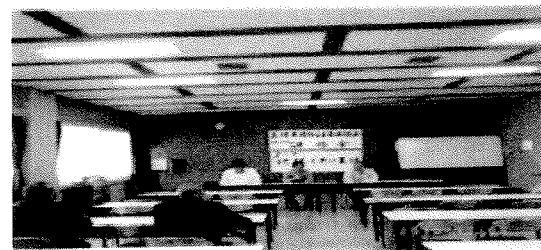
場所:ビッグハート出雲(出雲市) 2F 黒のスタジオ(JR 出雲市駅 南口 徒歩5分)

内容:体験発表(当事者・家族)・意見交換など

☆参加無料・・・どなたでも参加できます

障がい者に対する、差別・偏見をなくすための、シルバーリボンのキャンペーンを行っています。ぜひ協力をお願いします。

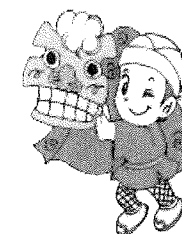
第5回島根県精神当事者連絡会 研修会の模様(平成22年12月5日)(日)(安来市民会館)



第5回島根県精神当事者連絡会 研修会を終えてのアンケート調査のまとめ

アンケート調査にご協力ありがとうございました。テーマは、「地域と共に暮らす」でした。

- あなたは、当事者ですか？家族ですか？関係者ですか？
家族 2名、当事者 6名
- 今回の研修会を、どこで知りましたか。
島精連事務局 1名、病院 家族会 会報 1名、当事者役員 6名
- 内容は、どうだったですか？
よかった 1名、まあまあよかった 6名、あまりよくなかった 1名
- 今回の研修会のよかったところは？
当事者意見発表 4名、グループワーク 7名、質疑・応答 2名
その他・・・顔見知りの人たちが、腹をわって、話し合えたのでよかった。
- 今回の、研修会の悪かったところは？
当事者意見発表・グループワーク・各グループの発表・質疑応答
意見・・・集まりが、悪かった。
- 今後の研修会について、どういう内容の研修をしたいですか。また、その他、要望事項があれば、記入してください。
 - ①今回は、人が集まらなかったが、内容のある話し合いが出来て、考えさせられる事が多かった。
 - ②もっと、たくさんの人に参加して頂いて、人間関係をつくっていき、又、家族の人との話し合いが出来る様な場作り等。
 - ③良い話し合いにはなったが、いかんせん、人数が、少なく、意見発表をした人達も残念だったと思う。



原稿を募集します。掲載された方は、若干の御礼をしますので、お願いいたします。