

相談業務 Q&A 集

平成 24 年 9 月から平成 29 年 3 月までに受けた相談内容の Q&A 集です。

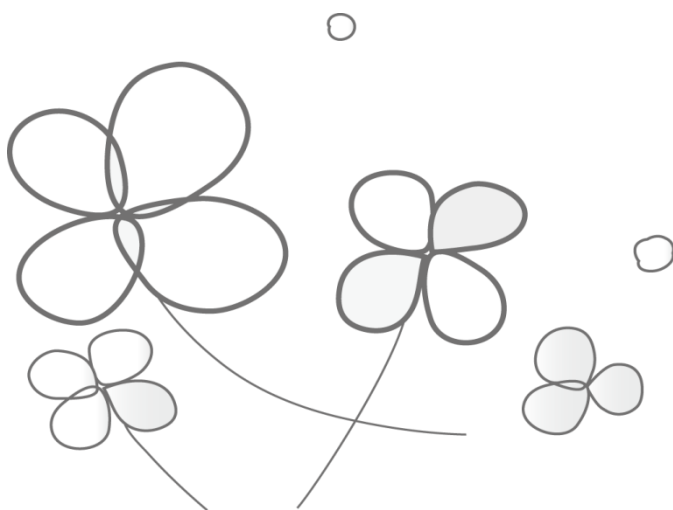
私達は、相談に訪れる方々と同じピアという立場で、相談をお受けしていました。

振り返ってみると、やはり、最も大切なことは「共感」することだと感じています。

ピアサポーターの強みは、病気を経験しているということであり、それに基づいての、より実践的なサポートが出来るということだからです。

カテゴリー別

- ①障がいや症状について
- ②薬について
- ③体調管理について
- ④感情・情緒の安定について
- ⑤就労について
- ⑥日常生活について
- ⑦人づきあいについて
- ⑧家族のこと
- ⑨恋愛について
- ⑩結婚・妊娠・出産・育児について



①障がいや症状について

Q: 夜、眠れないことがあります。どうしたらいいのでしょうか。

A: 以前は私も夜、眠れないことがよくありました。今、振り返ってみると、その頃は、よく昼間に眠る時間が多かったように思います。昼寝を 30 分以上、取っていたり、夕方 4 時ごろから「疲れた。眠たい。」と言って、眠っていました。

そのように、日中、眠る時間を取っていれば、おのずと夜の睡眠は取りづらくなりますよね。生活リズムが整ってくると、夜、眠れないという悩みは減って来ました。

Q: 職場で障がい者雇用である自分の噂を周りの社員達がしているように思えて不安になり、周囲に気を遣うことで頭が混乱しているような感じがします。

A: 人間関係を気にするのは、私にもわかります。しかし、人にどう思われているかを突き詰めて悩んでみても、一向に答えは出ないのではないのでしょうか？私は、そういうことは敢えて考えないようにしています。 ※その旨をノートに書き留められていました。

Q: 集中力が続きません。どうすれば集中力がつくのでしょうか。

A: 私も集中力は長続きしないです。私はそれをどうにか改善できないかと考えて、精神科デイケアに通っていた時に試みていたことがあります。

それは手作業などのプログラムがある時に「この作業を何分間、続けて出来るかな」と時計を見ながら作業をします。例えば、5 分間出来たら「次は 10 分間、続けてみよう」とチャレンジします。一つの作業を少しでも長く続けられると、自分自身が嬉しいし、自信にもつながりました。

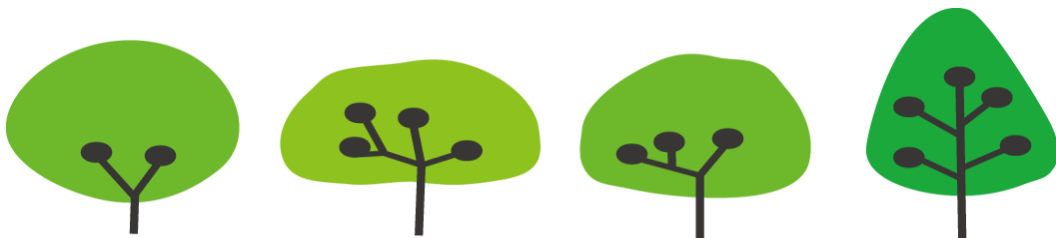


Q：ピアサポーターをやっていて良かったことは？

A：自分の病気の病識をもてたことです。私は中学生くらいの時から自分の考えていることが、すべて周りの人に伝わっていると思っていました。そう思いつつピアサポーターの仕事をしていたある日、一緒に働いていた、ピアサポーターに、「私の考えていることが聞こえているでしょう？」と尋ねました。「聞こえてないよ。」と答えてくれたのですが、私は疑っていました。何故なら以前、親にも同じことを聞いたのですが、私は「あなたの考えは聞こえているけど、それを言ったらあなたが傷ついて本当は聞こえていると言えない」思っていると、思い込んでいました。しかし今回、一緒に働いていた、ピアサポーターに何度も聞こえているか確認したところ、そのピアサポーターの「聞こえてないよ。」が本当に聞こえていないと、思わせてくれました。中学時代から思い悩んでいた自分の考えが周りの人に聞こえているという“思考伝播”という症状に気づきました。

Q：自殺したい気持ちでいっぱいです。どうしたらいいでしょう？

A：私もそんな時があります。私は薬を何度も過量服薬したことがあります。それでも生きています。過量服薬した後、夜にお風呂をあがって脱衣場で、涙をボロボロ流したことがあります。悲しいわけでもなく、生きていてよかったとも思っていたのですが、それとも合わないような涙でした。今でも自殺したい気持ちがわき、薬を見て、「これを飲んだら、楽になるかな」と思います。そんな時、親を思い出します。以前過量服薬して大変な事をしてしまったなどか、もしこのまま自殺が成功したら、親は親自身を、責めるのだろうか、と思います。また、病院のデイケアのスタッフに「自殺したい」と言ったことがあります。その方は、コミュニケーションをすごく大切にされて、そのスタッフさんが送迎する際、楽しい話や真面目な話など、色々な話をしてくれました。その中で、信頼できる人だなどと思い、私は自殺を考えた時、「自殺したい」と言えました。でもその時自殺したい気持ちは本当に分かってくれないとも思いました。それでも生きています。生きている理由は分かりません。自殺する前や後のことを考えると苦しかったり、痛かったりするからかもしれません。



Q：入院していた時のこと教えてください。

A：とても辛かったです。何度か精神科病院に、入院したのですが、入院する度、退院したかったです。先生の回診の時も「退院したいです。」とっていました。病院のOTのプログラムもありましたが、参加しませんでした。OTのプログラムが魅力的に感じなかったからです。一日中寝て、ちょっとだけ院内で行われるラジオ体操に参加してご飯を食べて、という平日を過ごし、土日に家に外泊するという入院生活でした。そして、何度目かの入院の時、退院が告げられた時のことでした。退院の条件として、OTプログラムに参加すること、という条件だったので、絶対退院したいと思い、睡魔と闘いながら、プログラムに参加したりしました。まるで退院という言葉に魔法をかけられたようでした。そして、今は再発もせず、毎日薬を服薬し、日常生活を送っています。

Q：病気とどう向き合っていますか？

A：複雑です。色んな思いがあります。以前ある方に「病気の特効薬があったらどうする？」と言われたことがあり、私は「今、病気だからこそ生活していける部分もあるけど病気によって制限された生活でもある。」と答えました。もし特効薬で病気が完治したら、ばんばんざいです。しかし、病気が完治した後の生活は、健常者と同じことを求められると思うので、お金や仕事、人間関係についてはたして、健常者と同じ能力があるかどうか？と言われると、疑問です。ですので、私個人は病気を持っていても人間としての能力を養う必要があると思います。

②薬について

Q：薬の副作用が辛いです。

A：薬の種類や用量について、担当の先生とよく話し合っていて調整していくと良いのではないのでしょうか。私の場合「アカシジア」という副作用が出た時に、診察日を増やしてもらい、先生と密に連絡をとって症状を報告して減薬してもらったことがあります。その際には、「服薬ノート」というもの書いて、薬の飲み心地など出来るだけ詳しく伝えられるように工夫しました。また、薬が合っているのかどうかを確かめる時に、一日に数回は自分の表情を鏡で見て、自然な表情な時は薬が合っているものと判断していました。そして、服

薬後 30 分は仰向けになるなど静かに過ごして、心の変化も確かめていました。薬は私達の生活の質に直接影響を与えるものですから、根気強くいろんな方法を試してみてください。そのうちにきっと自分に丁度良い薬の種類や用量が見つかると思います。

③体調管理について

Q: 主治医に自分の病状を伝える時に、何か工夫していることはありますか。

A: 前もって、伝えたいことをメモにしておきます。メモにすると、主治医に伝えたいことが自分の中で整理され、伝えやすくなるように感じています。

Q: 日頃の生活はどうされていますか？また、体調管理は？

A: 体調が良ければ、一日に必ず一回は外に出かけるように心掛けています。外出出来ない時は、窓を開けて外気浴をするだけでも、随分気分が良くなりますよ。また、WRAP（元気回復行動プラン）というものを自分で作って実践しています。気分が滅入った時には、散歩やジョギングといった軽い運動が効果的な気がします。

※WRAP（元気回復行動プラン）・・・WRAP とは、精神的に困難な時に、自分で考えた対処法を用いて、元気を維持するための方法です。

④感情・情緒の安定について

Q: 身内が自宅を訪問した時の素行の悪さ（罵声など）に正直、精魂が尽き果てています。家族のことがとても心配で、今現在、体調を崩しがちです。どうしたらよいのでしょうか？

A: 当然、家族全体のことも心配ですよ。しかし、自分のことをもっと大事にして、自分にエネルギーを注げるように、これからの自分の将来のことを見つめていった方が良いのではないのでしょうか？

Q: 自分に自信が持てず、常に他人の評価が気になり、他人に自分がどう思われているかという強迫観念が付きまといまいます。仕事をしたいのですが、集団に馴染めず、今、とても苦しいです。

A: それは、さぞかしお辛いでしょう。しかしながら、(本人が)他人の評価に敏感なだけ、よく心配りが出来ていらっしゃるようなので、仕事については、自分の興味や得意な分野で、自信を持って自己アピールしてみてもはどうでしょうか。

Q: 将来にいろんな夢を持っている、現在、20代、独身の男性です。病院のスタッフから、「もっと自分に自信を持ってもいいのでは？」とよく言われるのですが、どうしても自分に自信が持てないのです。

A: 「自分に自信を持つ」ということは、私達のように疾患を持っていると、特に難しいものですよね。でも、周囲の人の評価って、案外、的確だったりするわけだから、最初はぎこちなくても、自分を信じて、自信を持つように心掛ければいいのではないのでしょうか？そうしているうちに、心から自分に自信を持つことが出来るようになるものだと思いますよ。

Q: 腹が立つことがあると、怒りの感情がいつまでたっても消えなくて、苦しいんです。そういう自分がいやになります。どうしたらいいのでしょうか？

A: そういうことは、誰でもよくあることだと思います。だから、あまり自分を責めないで下さい。ただ、怒りの感情は、とても精神を消耗するものだと思いますので、そのような時には、なるべく気持ちを紛らわす工夫をするといいと思います。例えば、音楽を聴くなど、自分の好きなことをして過ごすとか、楽しいこと、心地よいことを考えてみるとか…。最初は難しいかもしれませんが、慣れてくると、楽しいことを考えただけで、怒りの感情も軽減するかもしれませんよ。WRAP（元気回復行動プラン）の手法ですが、自分の元気に役立つ道具というものをメモに書いて、毎日眺めているだけでも、気持ちが穏やかになるものです。あなたの好きなこととか、楽しいことは何ですか？一緒に考えてみましょう！

※その場で、楽しいこと、好きなことについて、紙に書いて頂きました。大分、気分が良くなったと言われていました。

⑤就労について

Q: 長く働くためにはどうしたらいいですか？

A-①: 休むことも大事なことで、体調が悪い時は休むのもありだと思います。私は働き始めた時、絶対欠勤はしないと思っていました。しかし、いざ働き続ける中で疲れて休日以外に休むことがあり、有休をすべてつかい、欠勤することもありました。私は欠勤した時、お給料が減っていた時はガッカリしました。でも私は仕事をやっていく上で疲れて休むのも選択の一つだと思います。気張らず、焦らずやっていくのもいいかもしれません。

A-②: 自分の体調をよく観察しながら、事業主ともよく相談をして、時間をかけて少しずつ無理なく勤務日数を増やしていったり、勤務時間を長くしていくといいと思いますよ。私の場合、週2~3日で6時間の勤務ですが、初めの頃は、午前の仕事が終わった時に、疲れ切っていました。3~4か月後には、午後まで無理なく働くことが出来るようになりましたから。「長い目で見て、無理せずボチボチと」という考えで、自分を少しずつ心身ともに強くすることは出来ると思います。後は、仕事上の悩みがある時に、相談できる人を確保しておくことも大切かもしれませんね。

Q: ピアサポーターになるには、どうしたら良いのでしょうか？

A: まずは、自分で体調管理がきちんと出来る事と、正しい病識を持っている事、自分の服用している薬の名前や容量をよく把握出来ていることが最低条件だと思います。その次に、ピアサポーターに一番必要な資質に「誠実であること」というものがあります。そんな人になるために、たゆまぬ努力が出来ること。これらが必須条件だと思います。

Q: 仕事が出来ない自分の事が嫌で仕方がありません。社会に対して申し訳ないとも思います。

A: お気持ちはよくわかりますが、まずは、ご自分を責めないで下さい。私は、一人前の社会人であるために、必ず仕事をしていなければならないとは考えていません。仕事をすると必ず病状が悪くなる方は多くいらっしゃると思います。そのような方々には、「仕事を

しない権利」というものもあるのだと私は思っています。あまり仕事にこだわらなくてもいいのだと思います。健やかに暮らせていけば、それで社会復帰したものと考えてよいのではないのでしょうか。何を持って自立とか社会復帰とかいうのかについて、よく考え直してみる必要があると思います。多分、他の仲間に聞いてみても、いろんな意見が出て来ると思います。それだけいろんなライフスタイルがあって良いのだと思います。

あと、B型事業所など雇用契約がない緩やかな環境で、無理なく健やかに過ごすために、ゆっくりと自分を仕事に慣らしていくということも出来ることも、一応お伝えしておきますね。

Q: 家族が精神疾患であり、自分が働いている職場に“身内が救急車で病院に運ばれた”との電話が入り、緊急に早退して病院に駆け付けたことが幾度となくあります。自分も家族のことが心配で、常に心労が絶えずに病気になりました。仕事を続けたいのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A: 自分のできる所からリハビリをしていくことが大事だと思います。まずは、身体を慣らすことが大事ですので、デイケアや就労支援事業所など、ご自分の社会復帰の思いが叶うように無理せず、就労に結びつけていきましょうね。

Q: 将来の夢は、音楽セラピーの教室を開くことです。そのために仕事をしてお金を貯めたいのですが、病気の症状があり、何から始めて良いのか、分かりません。

A: 素晴らしいことですね。就労のためのエネルギーも充実しているようですね。まずは、無理をせず、一番の身近な所から始めましょう。私は、体調を整えることから始めたら良いと思います。

Q: 就労準備デイケアを利用していますが、得意な絵を活かした仕事に就きたいです。

A: 得意なことを仕事にするのは、とても良い事だと思います。ご自分の強みに合った職業が見つかるといいですね。



⑥日常生活について

Q: 休みの日は何をしていますか？

A: 一日中寝ている時もあるし、外へ出て買い物を楽しむ時もあります。私は仕事や病院のデイケアが休みの時一日中寝ている時もあるし、自転車で外に買い物に行ったりもします。私は一日中寝ている時、「今日も何もせず終わった」と思う時が多く、常に何かしとかないといけないと思うので、一日中寝ていた時、一日損した気分になります。調子がいい時は身支度をして自転車をこぎ、大きなショッピングモールに行きます。でも少し遠いので、三十分くらいで、ばてて帰ります。でも調子がいいので気分もいいです。また、たまに家の掃除や、晴れた日に、布団を干したりする日もあります。休みの日は、その日の調子によって、やることが違ってきます。

Q: 仕事をしながら、一人暮らしをしています。人との交流がありません。どうしたら良いのでしょうか？

A: 仕事を続けられていることは、すごいですね。ご自宅の近郊の地域生活支援センターをご紹介しますので、そこに行かれてみては如何でしょうか？

⑦人づきあいについて

Q: 通っている病院デイケアのメンバーの中にとっても威圧的で何事につけても強いこだわりを持つ神経質な方がおられて大変です。そういう方にどう接したら良いのでしょうか？

A: ご自分の主観に基づいた感じ方であるのだらうと思います。その方と関われば関わるほど、関係が悪化する恐れがあるので、物理的な距離を取った方がよいのかもしれないね。

⑧家族のこと

Q: 娘が統合失調症の家族です。娘には病識が全くなく、精神科病院に行きたがりません。また、当事者の体験談なども聴きたがりません。どうすればよいのでしょうか？

A: 以前、精神科病院に通院歴があり、薬を服用していた時には病状も落ち着いていたのであれば、その時の様子を思い出して頂いて、通院や薬の服用が、娘さんにとって、十分、メリットがあるのだと改めて実感出来るようにしてみたらいかがでしょうか。その時に服用していた薬の記録などを見してみるのもいいと思いますよ。当事者の体験談などは、今、無理に聴かせなくてもいいと思います。そのうちに病気を受容出来るようになったら、自然とご本人から興味を持たれるようになるものだと思います。今、あまり無理強いしない方がいいと思います。

⑨恋愛について

Q: 健常者である彼に、病気のことを話すべきでしょうか？

A: とても難しい問題ですよね。病気のことを話したら、彼が自分から離れていくのが心配なのですね。よくわかります。もし私だったら、お互いの信頼関係が出来てきた時に、改めて病気のことを告白するでしょう。それでも、彼が離れていくようであれば、それは初めから、彼が自分の生涯のパートナーではなかったのだと思うようにするでしょう。病気を告白するには大変な勇気が必要ですが、話した方が良いと思います。もしかしたらその後、彼からいろんな協力をしてもらえるかもしれませんよ。



⑩結婚・妊娠・出産・育児について

Q: 将来、結婚したいと思っている、現在、独身の女性です。持病や障がいを持っていても結婚できるでしょうか。

A: そうですね。結婚を意識する年齢になれば、結婚したいと願う気持ちは、自然と生まれてきますよね。私もそうでした。結婚するとなれば、夫となる人や家族の理解は必要となるでしょう。

家事が出来るかどうか不安ならば、家事の全部を自分でやっせしめようとせず、ご家族に協力を求めることも考えていいと思います。また、手続きを取れば、ホームヘルパーさんに家事の手助けをしてもらうことが出来る場合もあります。

自分ひとりで、家庭生活を維持していこうとして無理すれば、体調を崩してしまうことに繋がりがねません。そうなれば、辛い思いをするのは、あなた一人ではありませんから、周囲の人の手助けや知恵を借りて、できるだけ無理なく、ぼちぼちと、結婚に近づいていくとよいのではないのでしょうか。

Q: 将来、子育てをしたいと思っている、現在、20代、独身の女性です。病を抱えながら、子供を産んで育てることは出来るのでしょうか？とても不安です。

A-①: とてもデリケートな問題だと思うので、私のことをお話しますね。病を抱えながらの妊娠・出産とその後の子育てについては、私達の場合、お薬の調整の問題がとても重要になってくるので、妊娠前から、精神科の主治医とよく話をして、大事な時に連携がとれるような関係作りをしておく必要があります。そして、いざ妊娠がわかったら、勿論、産婦人科の主治医にも、自分の持病について説明をして、医師同士の連携が図れるようにしておくことも大切だと思います。私の場合、18歳で病気を発症した後、27歳で出産して子育てをしているので、勿論、病を抱えながらの子育てに関して不安があるのは、よくわかります。私もそうでしたから…。私の場合は、その不安感を少しでも減らすために、妊娠前から良質な出産と育児の本を読んで、準備した覚えがあります。なので、実際の子育ての場面では、上手く対応出来たこともありました。希望を持ってください。リラックスした楽しい気持ちで出産・育児に取り組むことは、私達でも可能だと思います。

私の場合、唯一大変だったのは、妊娠が分かった途端に、全ての薬を断薬したことです。離脱症状でしばらくもうろうとしていたのを覚えています。しかし、それを乗り越えたら、とても安定した幸せな気持ちで過ごすことが出来ていました。妊婦さんの悩みとして「母

乳育児」のことがあると思いますが、私は、最初の 1 週間だけ薬なしで過ごし、初乳を与えた後、睡眠時間を確保して再発を防ぐために再び服薬を開始して、アレルギーになりにくい豆乳を子どもに与えました。そのお陰か、とても健康な子に育ってくれました。

A-②：結婚してしばらく経つと、子どもが欲しいと思うようになるのは当然ですよね。大変、デリケートな問題で一概には言えませんから、一例として、私の場合の話をします。

私も、服薬しながら、また体調が不安定なままでは子供は産めないものだと思っていました。ですから、結婚して約 10 年は妊娠しないように心がけていました。けれども、やはり子供を産みたいという願いは持っていましたので、主治医の先生に相談しました。主治医の先生は「子供を産んでもいいんじゃないでしょうか。減薬を試みてみましょうか。」とおっしゃいました。それから 1 年かけて減薬しました。そして、妊娠をし、妊娠初期は断薬をしました。断薬をすると、統合失調症が再燃しはじめたため、妊娠を続けながらの服薬を始めました。

妊娠しているのに服薬するというのは、おなかの子供にどう影響するのか心配で、かなり不安でしたが、子供は健康に生まれ、幸せを運んでくれました。

私の妊娠・出産にまつわる経験から言えることは、精神科、産婦人科の主治医の先生とより密接に関わりを持ち、自分の状況を正確に伝えて、的確な助言や指示をいただくことと、自分を取り巻く家族や支援者のサポートを受けることが大切だということでしょうか。



年度別支援内容統計

- 平成24年度
- ▨ 平成25年度
- 平成26年度
- ▤ 平成27年度
- ▧ 平成28年度

