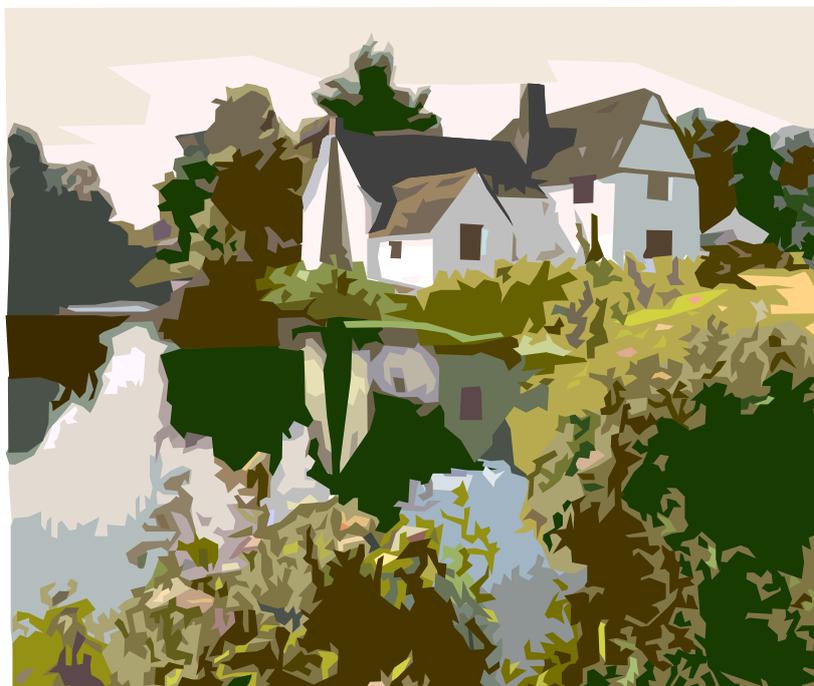


ピアサポーター4人からのメッセージ



ピアサポーターとして振り返って

永田 憲一

熊本市こころの健康センターに勤務して、早4年の月日が経ちました。

この4年間で多くの事を学び、同僚のピアサポーターをはじめ、助言やご指導して下さった職員の皆様、市民の皆様方には格別のご配慮を頂き、大変感謝しております。誠に有難うございました。

この4年間で振り返ってみると、仕事上での不手際の数々も多々思い出されますが、ピアサポートの講演や学習会なども回数を重ねていくうちに、少しずつではありますが、人前で話すことにも慣れて、自分としては大変良い機会を与えてくださったと思います。また、仕事に対する自信も持てるようになりました。楽しかった事や辛かった事、苦しかった事が走馬灯のようによみがえってきます。今後、私は、社会へと一歩を踏み出しますが、こころの健康センターでの経験を活かして、更に頑張っていこうと思います。

本当にお世話になりました。

「もう、就労は無理でしょう」。そう主治医に言われたのは、6年ほど前の事でした。担当看護師に励まされて、あきらめずに就職活動を続けていた時、とある地域活動支援センターで、ピアサポート講座のチラシの中に見つけた言葉に衝撃を受けました。「対象者は精神疾患を持つ人」という言葉。どういうことなのかわからずに、とにかく講座を受けてみて私が得たものは、ピアサポーターという仕事とそれに伴う責任感、そして自尊心でした。

ピアサポーターになってから4年半の間に、いろいろな事を経験しました。父の死、脚の手術、そして、ピアサポート専門員養成研修、福岡ピアサポート講座への参加など。それらを経ていくうちに、自然と心も体も強くなり、そして、病院の仕事に繋がりました。

私のリカバリーを支えた二つの言葉があります。一つは「決してあきらめない」という言葉です。病気は自分の人生の一部でしかなく、本当は健康な部分が沢山あるのだということを考える時、その健康な部分を伸ばすために、あらゆる努力をする。二つ目は、19歳の時の主治医に言われた「とにかく頑張りなさい」という言葉。それを心の中で繰り返し思いだして、辛い時も上を向いて歩き続けることを忘れないようにする。その時々で、いろいろな苦労が出てきましたが、それらを糧にして成長していく自分を想像してきました。そうしてきて今、私の心の中にある気持ちは、晴れ渡った空の様な「感謝」の気持ちだけです。

沢山の私を支えて下さった方々。特に、忍耐強く指導して下さい、こころの健康センターのスタッフの皆様、そして家族、病院のスタッフの皆様、本当にありがとうございます。ここまで自分を高めてくることが出来るなんて、6年前には想像もつかないことでした。それから沢山のピアの仲間達。みんながいてくれたから、ここまでやって来ることが出来たのだと思います。これまでは寂しかった私の生活も、とても活気に満ち溢れたものになり、その変化に自分でも驚いています。そして、ピアの仲間はみんな生きていくのに一生懸命です、勿論、その家族も。皆さんのことを見ていると、自分が勇気をもらえることにも気づきました。

ピアサポートの仕事は私に沢山のことを与えてくれました。これからも病院でこの仕事に継続して取り組むつもりですが、こころの健康センターで培ったものを十分に活かしていけたらと思っています。

大変にありがとうございました。

～出会いと別れ～

T・H

春は出会いと別れの季節だとよく言われます。

私にとっての大きな出会いは、この熊本市こころの健康センターの職場のみなさんとの出会いだと思います。

私は学生時代に発症したせいもあり、これまで職業というものに就くことなくきました。それが、ピアサポーターとして就職し、生まれて初めて「仕事」というものを経験したのです。

最初は何をどうしたらいいのか、まったく分からず、不安だらけで職場のトイレで「私、もう出来ない！」と涙したこともあります。そんな時、給湯室でそれとなく「もう、慣れた？」と優しく微笑んで、声をかけてくださった職員さんのことは今でも忘れられないです。また、2ヶ月もの長期間にわたって、病気休養を取らせていただいた時も、私の体調を気遣い、休みを1ヶ月から2ヶ月に延ばして下さいましたし、職場復帰すると温かく迎え入れて下さいました。そして「(私が戻ってくるのを)待っていましたよ。」お声を掛けていただいた時は、本当によい職場に恵まれたのだと感じました。

それだけではありません。実社会の中で障がい者採用枠とはいえ、働くということはどういうことなのか。その厳しい面や難しさも経験することができました。人と人との関わり方を学び、また、他のピアサポーターのみなさんの優しい人柄、ピュアな心に触れながら、共に仕事を進めていくことが出来て、本当によかったです。

ピアサポート相談室「よんなっせ」は平成29年3月31日で閉じられますが、ここで経験したことすべてが、これからの私の人生の大きな糧になることは間違いありません。

本当にありがとうございました。



感謝

久保田 歩

色々なことがありました。色々な経験をしました。それはすべて、無駄ではなかったと思います。初めての仕事でした。二年間続けました。沢山の人に支えてもらいました。感謝するばかりです。当事者の方の、相談の中、自分が成長していきました。本当に関わったすべての人に感謝したいです。本当にありがとうございました。



