

ピアとして働く中で勝ち得るリカバリー

～ ピア活動からピアサポーターへ ～





1. 自己紹介

名前：井上 真共（イノウエ マサトモ）

年齢：44歳

仕事：NPO法人Slow Age 相談支援事業所ちゅうげい

職種：相談支援員・ピアサポーター

病歴：統合失調症（平成15年発病）

学歴：大学卒

職歴：馬路村役場（平成13年度入庁、平成30年度退職）

既婚：妻、子供二人（平成18年結婚）

2. 統合失調症になって

発病率：100分の1（100人に1人の割合）

長い間差別や偏見の対象、年単位の社会的入院、家庭での隔離や監禁の歴史

医療保護入院・任意入院：4か月

発病した年度を、1年間休職（入院期間含む）

発病した翌年度、職場復帰（1年間）

復帰1年後、再び1年間休職

その後、13年間は休職することはなかった

平成30年度いっぱいまで退職

孤独との闘い



3. 自助グループの立ち上げ

ひとりでは何もできない

身近に発病して暮らしている人がいるのでは？

保健師さんや現在の職場の方たちの力を借りて当事者へチラシを配る

『コミュニティ・カフェ』の始まり

10年以上前のこと

しかし、当初の思いとのギャップと運営の苦しみ

4. 精神病に陥る要因？

幼少の頃より気が弱く、保育園児の頃からいじめられている認識があった
中学校2年生までそのような状態が続く
家庭不和、両親不仲、父のDV、母の言葉の暴力

内的な要因もあったかもしれないが、外的要因（ストレス）から発症か？

5. リカバリーという言葉に触れて

『コミュニティ・カフェ』を立ち上げて少しして、当事者として登壇



自分自身がすごく整理された感覚を味わい、思いが鮮明になってくる

病院で知り合っていた、看護師から『リカバリー』という言葉をもらう



自分にとっての本当のリカバリーを意識するようになる



6. 分岐点

職場の上司からの圧力、パワハラを受ける
役場の仕事について考えることになる

↓ 救われたい

過去を嘆いても、悔やんでも、呪っても、未来を憂いても救われない

↓ 常識を疑う

故郷の為に働く、やりがいをもつ、十分な報酬を得る、地元で暮らすこと

7. スティグマ（負の烙印）

認められたい一心で必死に働くが、心は疲弊していく
組織にとって邪魔な存在、要らない存在という思いを背負う
他の職員と遜色なく働けても、住民や職員に頼られても心は空虚
報われることのない負の連鎖を毎日感じて過ごす
時折襲ってくる、死にたい、消えてしまいたいといった感情



この状況は自分にとってマイナスで健康に悪く、良い人生を送っていない

8. 役場を辞める決断

役場の仕事に固執することをやめる

生きていくために、輝いて人生を送るために、生きやすい生き方を選択する

病気の症状や社会の目と向き合い暮らしていく中で見つけた答え

↓ 必要とされる職場で自分の能力を発揮していこう

相談支援事業所ちゅうげいの相談支援員兼、ピアサポーターに転職する



9. 『コミュニティ・カフェ』の変化

職場の全面的な協力

月一回の開催

誰もが気軽に集える場所

無理な自己開示はしない

お話会、花見、バーベキュー、タコパ、映画鑑賞会、クリスマス会など

できることをできる形で開催



10. 普段の仕事

来所者の悩み相談や不安解消

散歩、卓球、キャッチボールなど日中活動の質を高める活動

就労の支援、社会参加や余暇活動の場の提供

スポーツの集い（ボッチャなど）

就労活動やボランティア活動の見守り

料理活動（男子会）

など

1 1 . 自分自身の変化

人と話すこと、運動すること、適度な緊張感を持つこと
相手との同調や共感を持つことなどが体調に良い影響を及ぼしている



自分自身が感じることは相手にも同様の効果が期待できる



他の人の障がいに寄り添うことは、自分の障がいに寄り添うことに繋がる


1 2. 自分の思うリカバリーとは

当初思っていたリカバリー → 病気を治して普通に働けること
(薬によって症状を和らげたりする症状の緩和は必要)

辿り着いたリカバリーの真意 → どういう生活、生き方をするかを選択

『自分の人生の舵取りを自分ですること』

『主体的に生きること』



1 3 . 善ではなく真なるもの

その人にとって、善であると思ってしてあげたことでも、
その人にとって、真に必要としていることではないかもしれない



こちらが価値判断をするのではなく、その人の言動を認めることで、
その人の抱える本当の障害に気づける

14. 自分を生きやすくした言葉

『人は自分が幸せになるために生きている』

『幸せな状態が普通の状態である』

↓ 言い換えると

『自分は自分のために生きていい』

『幸せを感じていない状態は異常である』



一人で抱え込んでいた自分の殻をぶち破る十分な破壊力の言葉



15. 最後に

病気の症状や病気体験から得た気づきは人それぞれ、人によって違う
しかし、経験したことでわかることも多くある
共有や共感のできる思いがある

リハビリは人生を歩んでいく過程そのもの、日々変化していく
ピア活動をしながら自分自身や他者のリハビリの過程を楽しんでいく



ご清聴ありがとうございました