

# Shiny

滋賀県立精神医療センター地域生活支援部デイ・ケア

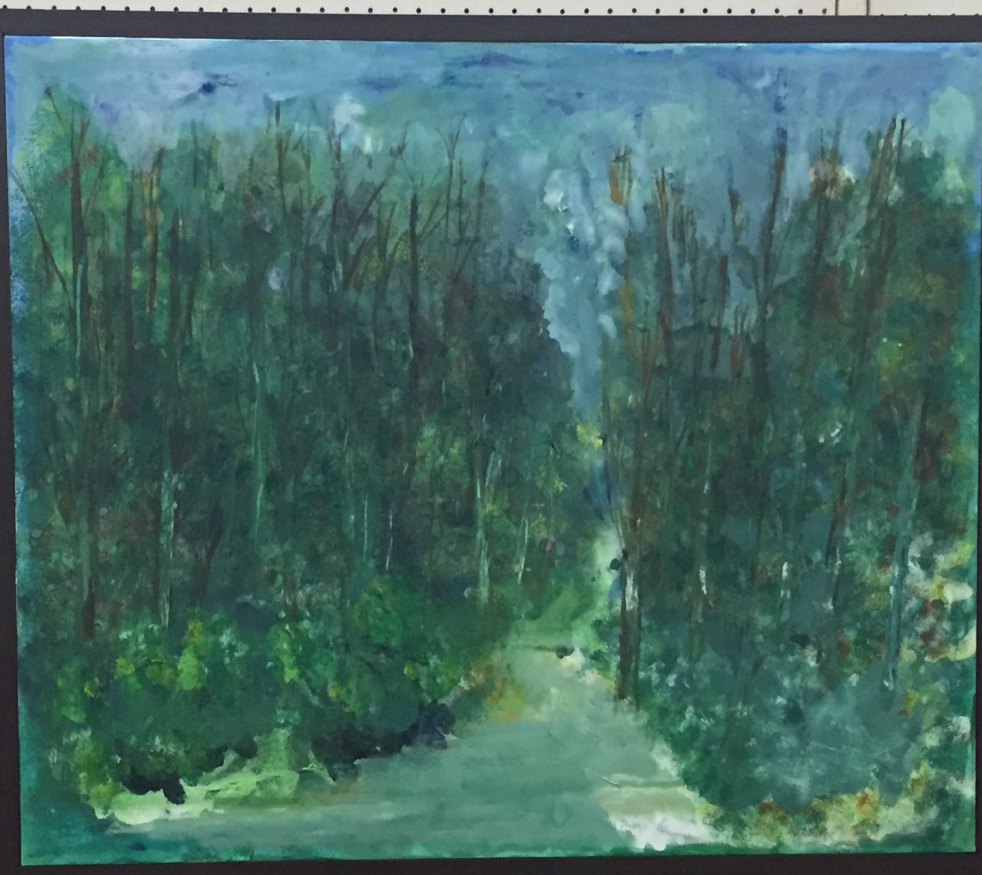
〒525-0072 滋賀県草津市笠山8丁目4-25

TEL 077-567-5011 FAX 077-567-5033

## ◆ 賞をとりました

当センターの絵画プログラムでは、外部講師に来て頂き絵を習っています。大抵の方が、絵画プログラムと聞くと「興味はあるけど、うまく描けないんで…」と言われる。そんな言葉を聞いては、「そんなのあたりまえやんか。だから、習うんやろ。最初からうまく描けたら僕の仕事がなくなるやんか。」と、ゆるいけどごもったもな講師の返しに、皆さんハードルが下がり、チャレンジされています。さらに、失敗しないように慎重になりがちな気持ちに対して、「失敗したら、塗りなおしたらええんやで。」とあっさり言われ、失敗を恐れないでチャレンジする気持ちを後押ししてくれます。「うまくいかないなあ」と思いながらも、描き続けることで、何度でもやり直せるという経験を積むことができ、描けなかった絵も描けるようになるのです。

今年度も、一般の展覧会にメンバーの作品を出展してきました。Aさんは、初出展。Bさんは、何回かの出展で『特選』に選ばれました。



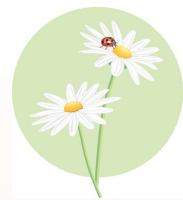
森のはなし



如 月

### <受賞されたBさんに、一言頂きました>

まずは、思わぬ受賞に、未だに驚きが隠せずにあります。  
もちろん、実感も湧かないままです。



去年の夏に、ある展覧会に出展したところ落選。そのショックによる落ち込みもあれば、体調不良に悩まされることも続いたのですが、デイケアのプログラムを継続していく努力をした成果が、この絵を受賞することに結び付けてくれたのかもしれません。

プログラムの課外活動にて、近代美術館に行き刺激を受けたことも、落選したことも、どちらもデイケアの活動を通して自分を鼓舞してくれたんだと、今になって振り返っている自分がいます。

上手いかず悲観的になることはありますが、そこでへこたれず挑戦していくことへの大切さを学んだように思います。

絵画プログラムの先生、担当のスタッフの方々、また支えてくださっているの方々への感謝を忘れず、これからも挑戦していくことを恐れずに前に進んでいこうと思います。



## ◆ デイケア家族教室開催

今年度は、下記日程でデイケア家族教室を開催しました。

○ 第1回 2/24（金） 10:00～12:30

「うまいもん食べよう（調理プログラム）」 見学・会食

○ 第2回 3/8（水） 13:30～15:30

精神医療センター家族の会特別会

「社会の一員への道のり」 デイケアOBによる体験発表

○ 第3回 3/10（金） 13:00～14:30

滋賀障害者職業センター講師によるジョブガイダンス

講演：「安定した就労に必要な力とは」

第1回は、3名のご家族の参加でした。日頃の活動の様子をお話しさせて頂き、その後メンバーさんと一緒に食事をしました。この日のメニューは、ハッシュドビーフ・キャベツのヨーグルトサラダ・具沢山コンソメスープ。日頃は、作る側のお母様たちにとって、作ってもらったものを食べる至福の時となったようでした。

第2回は、当センターの家族の会の特別会として開催され、OBのCさんと利用中のDさんが体験談を発表しました。当事者の方も含め、52名の方がお二人の体験談を聞きに来院されました。Cさんは、しっかり原稿にまとめられ、Dさんは、担当スタッフとインタビュー形式で発表されました。お二人とも、発病時の様子から、回復の過程、変化について話していただき、質疑応答にもしっかり答えていただきました。病状が安定しない当事者を支えている家族にとって、お二人の話は、大きな励みになったことでしょう。参加されたご家族の皆さんが、「良かった」と感想を書いていました。Cさん、Dさん、本当にありがとうございました。



第3回は、滋賀障害者職業センターの方を講師にむかえ、メンバーとそのご家族に、『安定した就労に必要な力とは』をテーマに講演していただきました。働くために必要な力＝「健康の力」「日常生活の力」「職業生活の力」「仕事の力」や、どんな働き方をするか、どんな支援を受けるか、障害を開示するメリット・デメリットなどなど、就労を目指しているメンバーの皆さんにとって実りある時間となりました。この会には、6名のご家族が参加されました。就労支援について初めて話を聞かれるご家族の方もおられ好評のうちに終了しました。

次年度も、ご家族のニーズに合わせた勉強会を企画・運営していきたいと考えておりますので、よろしく願いいたします。

## Cさんの発表 一部紹介

私の場合、2003年に通院したのが最初です。思い返すと高校を卒業して、アルバイトが決まって、そこでうまくいかず落ち込んでいました。その後も、他のアルバイトをいくつかしましたが、結果は同じでした。その時は、まさか自分に障害があるからうまくできないということは思っていない、ただ職種が合わないからだと思い込んでいました。福祉系の大学に入って1回生の時に、初め不安が大きく授業についていけなくて、悩みが大きかったです。今思うと、そのときに周りの人に相談しておけば、ひどくならずにすんだのではないかと後悔しています。2回生のときは、対人関係、そして講義についていけないのとコンビニのアルバイトがうまくいかない三重苦で、学校を休学し、半年間デイケアに通わせて頂きました。病気当初は、眠れなかったり、幻聴がひどくて状態が悪かったです。今思うと、主治医をはじめ、家族や親戚の支えが大きかったことに感謝しています。大学に復学する前に、なぜ自分が精神の病で苦しまなければならないのか、自分自身に腹がたって、他の人がうらやましく思っていました。でも、その思いから少し時間がたって、他の人は同じ悩みか、別の悩みがあるかもしれないし、恵まれていない部分が各家庭にあることを親や親友に教えてもらいました。

デイケアを振り返ってみて、スタッフやメンバーの皆さんにやさしくしていただき、パワーをもらい、徐々にやる気も湧き、今の自分になれたように感じています。認知機能トレーニングのチャレンジでは、苦手なことをみんなで教え合うことにより、よい刺激をいただき、ためになりました。協調性や素直になること、物事をプラスに考えること、生活にメリハリをつけること、人と比べないこと、新しいことに挑戦すること、一日一日を大切に生きることが、社会につながるきっかけになると思いました。人前で話をするのが苦手な、一番状態が悪い時は、1週間に1回受診して、それでも状態がすぐれないときは、診察時間外に診ていただいたこともあり、有り難く思っています。その後、回復しても波があり、何回かそのような時期があったように感じています。その後、段階を経て、2週間に1回となって、少しずつですが自信を取り戻したように思います。デイケアと作業所を並行してから段々と意欲が増し、3週間に1回のペースになりました。薬の量も減ったことにより、気持ちがだいぶ落ち着きました。物事を前向きに考えられるようになりました。

振り返ると、昔の辛かったことから、いろんな経験を経て今ここにいます。遠回りした分も無駄ではなかったのではないかと感じています。また、関わっていただいた周りの人達のおかげで、今があることを忘れないで一歩前に進みたいです。

15分の発表文章全文を記載することはできませんが、発表の時は、作業所より紹介された介護研修の様子なども話して下さいました。この研修で実習を行った、事業所に認められ、4月より就職も決まったそうです。おめでとうございます。

