

自分の住みたい地域に根づいて暮らすために

令和8年度 精神障がい者地域移行支援協議会 「障がい者を虐待から守るために何ができるか」

今年度第1回目の地域移行支援協議会は、昨年度の協議会にて提起された地域課題から「障がい者虐待の増加」に焦点を当てて検討を行いました。



6月1日、砂川市地域交流センターゆうにて第1回精神障がい者地域移行支援協議会を開催しました。この協議会は、精神障がい者で療養しながら住み続けられる地域づくりを目標に、中空知管内各市町の福祉課職員や病院のPSW、相談支援専門員やピアサポーター等が集まり研修や意見交流などを行っています。

始めに、精神障がい者地域生活支援事業の実施要綱について、ぽぽろ副センター長の山下より説明を行い、当協議会議長は昨年に引き続き滝川市立病院副主幹の渡辺拓也さんをお願いをしました。

今回は昨年度の協議会で「障がい者への虐待が増加傾向にある」という課題があがったため、事例を基にグループワークで検討を進めました。主な焦点としては「対応する援助者はどこで虐待という視点を持つのか」「その時どのような対応が求められるか」です。

対象者Aさんとその父親を例に、グループごとに分かれて意見を出し合いました。虐待として対応をする際、様々な考え方や本人と周囲の環境にも左右されます。「今回の場合は数年に渡り父親がAさんを叩き打撲などの怪我をさせ、そのことを認めている。この時点で行政や病院は対応できたのではないだろうか。」「しかし、通報の義務はあるが虐待の判断基準がわからず通報を遠慮してしまう。」「担当者だけに任せきりになると決定への不安もあり対応が遅くなってしまう。」といった意見が多くみられました。そこから「各市町村で統一された虐待対策のシステム作りが必要ではないか。」「虐待の基準に対してより多くの方が正しい知識を身に着けるために、研修を強化したほうが良い。」と今後の課題が挙がりました。

障がい者虐待は誰にでも起こりうる身近な話題であるからこそ、正しい知識と正確な判断が支援者には求められています。今回の協議会を通して、改めて対策について考え具体的な行動へと繋げていく必要性を感じました。



みんなちがってみんないい

私たちは、いろいろな心の病気や障がいを持っています。そのため生活がしづらかったり、苦労がたくさんあります。そんなこと、あんなことを誰かに話をすると、辛さをおすそ分けでき、少し心が晴れます。

サテライトを利用している人や、ピアサポーターの今年のテーマは「自分の言葉で自分のことを語る」ことです。今回は A さんの話を聴きます。



再チャレンジ

私は今年で45歳になります。働き盛りの年代ですが、今はB型事業所に通っています。38歳で一般職場を退職して、7年が経ちました。いろいろなことがありました。そんな流れをたどってゆきたいと思います。

私は道東の町で生まれました。祖父は漁師だったので、普段は温厚なのに一旦怒るとすごく怖かったです。父も気性の荒い人で怒りっぽい性格でした。家族で遠出をした時に私が車に酔って吐いていると「車に酔うには弱い男だ。しっかりしろ!!」と怒鳴られたただ泣いていたことを思い出します。父は板金工の仕事をしていましたが、短気なため同僚と上手くいかず転居を繰り返しましたので、小学生の時はいじめられました。父は「やり返せ」と怒鳴りましたが、無理なことで、惨めな思い出だけが残っています。でも、中学になると、自分が大人になったら裕福な生活をしたいと思い、部活や勉強を頑張りました。高校卒業後は大手の会社に採用されました。嬉しかったです。

単身で寮に入り、交代勤務で働き、先輩と酒を飲むことが多かったです。しかし、仕事は今一つ後手後手になるため、「お前は使えない」「面白くないやつ」と言われ、人間関係は上手くいきません。また信頼していた先輩から宗教を勧められ、断り切れず入信してしまいました。仕事、普及活動、会合と寝ることができず、そのうちに「誰かが自分の悪口を言っている」気がして気持ちが沈み、辛くなりリストカットをし薬を飲んで自殺を図り入院しました。

入院するとうつうつした気持ちは解放され、一気にそう状態になりました。同じ病気の人と親交を深め、心は平穏でした。自宅療養し、職場復帰もしましたが、仕事は難しく、後輩の面倒も見なければならず、体調はすぐガタガタとくずれ、度々入退院を繰り返しました。20年目に退職し、母と暮らすことにしましたが、家族以外の人と話すことがなくなりました。

私は頑張っているのですが、なぜか人間関係がうまく取れません。そのうちに怒りが大きくなり自分を傷つけたり、他人に怒鳴ったりしてしまいます。気持ちも不安定でした。3年前からカウンセリングを勧められ「相手の立場になって考える」「発想の転換」「怒りとの距離の置き方」を学んでいます。サテライトはみんな優しく穏やかに自分を受け入れてくれます。直情的だった気持ちに安定感ができてきました。2年前から、週3日B型事業所に通っています。ピアサポーター活動を始めました。トラウマは消えてくれませんが、あせらず、ゆっくり過ごしながら、良い人生を送りたいと思います。

サテライト紹介

サテライトはこんなところ？

サテライトは、病気や障がいのある方や自宅に引きこもりがちの方々が交流をしたり憩う場所です。自身の病気や障がい・暮らしなどについて語り合ったり季節のイベントや体力づくりをしています。また、家にいるのが辛いときの居場所です。

モルック

モルックは、2チームに分かれて、先に50点になったほうが勝ちです。棒1本が1点になり、倒れた数を足していきます。しかし、50点を超えると25点に戻るため、駆け引きの面白いゲームです(S・Y)



いろいろな体操

午後1時になるとラジオ体操をやっていきます。各地の「百歳体操」や「ヨガ」もあります。体操は普段あまり使わない筋肉をほぐしたり、気分転換ができます(H・K)

運動プログラムを紹介します

サテライトでは室内、室外で行うメニューを用意しています
運動は生活習慣病予防やストレス解消、メンタルの安定などの効果があります。一緒にトライしてみましょう!!!

歩こう会

歩こう会は身体に優しいプログラムです。1日1万歩歩くと、身体がすっきりします。歩く道は見慣れた場所ですが再発見の連続です。まず歩きましょう(Y・R)

ボッチャ

パラリンピックで初めてボッチャをみて興味を持ちました。赤と青の球を投げて的に当てるシンプルなルールが親しみやすいです(O・S)



カラオケ

月に1~2回カラオケ大会をします。自分の好きな歌や思い出の曲を歌います。声を出して歌うことは、精神的にも口の運動にも良いとされています。また、カラオケ苦手という方は聞いて楽しんで歌の練習もできます。ぜひ、みんなで参加しましょう。(K・Y)



ピアサポーター活動を紹介します

ピアサポーターとは？

ピアとは、同僚・仲間という意味を持ちます。ピアサポーター活動は同じような立場や境遇、経験等を共にする人たちを表す言葉です。

当センターのピアサポート活動は、月に数回行われるピアサポーター研修で知見を深め、自分の体験を語り行動を共にすることで、障がいを抱えた境遇にある方々をサポートしていきます。

となりのぼぼろ開催！！

「となりのぼぼろ」は、心の病で入院や通院している人たちが自由に過ごして、安心する場所として開催しました。

今年度第1回は5月8日に砂川市立病院にて開催しました。今回はピアサポーターのKさんが、自分の病気になった原因や症状、その後の療養経過や仕事のこと、グループホームでの暮らしについて語りました。Kさんの話を聞いた参加者から「大勢の前で自分のことを堂々と語れてすごい。」「大変な想いをしながらも今ピアとして活動している姿に元気づけられた。」などの感想を頂きました。発表が終わるとおやつシュークリームを頂きながら参加者みんなで自身の病気や日常生活等について話し合いました。ピアサポーターと参加者が気兼ねなく語り合う様子はゆったりとしていて、とても心地よい時間になりました。

私はピアサポーターになってから3ヶ月の新人です。私はピアサポーターを「伝える人」「寄り添う人」と考えています。

「伝える人」とは、例えば「となりのぼぼろ」という活動で、病院に行き入院患者さんに自分の体験を伝える人のことです。それによって、辛かった過去や回復した経緯を知ってもらい、聞いた人が共感したり、新しい情報を知ることができると思いました。

「寄り添う人」とは「となりのぼぼろ」で考えると、辛かった過去や回復した経緯などの体験を『聞く』ことができる人です。『聞く』とは、ただ聞くだけではなく、相手の気持ちを考えたり、共感したりすることも含まれると思いました。

ピアサポート活動は特別なことではないと思います。伝える人も寄り添う人も、簡単そうに見えるけれど思ったより簡単なことではないですが、誰もが挑戦できることだと考えるからです。私もまだ新人なので、伝える人寄り添う人になるには、まだまだだと思っています。

私のピアサポート活動への一歩はまだ始まったばかりです。ピアサポーターとは本当に「伝える人」「寄り添う人」のことなのか考えながら活動していきたいと思っています。

ピアサポーター
から
ひと言



○社会福祉法人くるみ会 地域生活支援センターぼぼろ

住 所 砂川市西1条北5丁目1-17

電 話 0125-55-3101

FAX 0125-55-3102

○地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

開所時間 平日9:30~15:30

