



# 一歩

社会福祉法人 アルカディア

令和6年 4月発行 第63号

## テーマ

## 私の七転び八起き

**リカバリー**の概念統一は難しい。支援者個々人でも考え方や捉え方は違うもの。

だが法人を利用してくださっている当事者の方々が持つ『体験や経験』の中に、リカバリーと呼べるであろうものの構成要素が数えきれないほど多く存在していることには気づいている。一支援者では推し量れないほどの苦悩や喪失感、そして期待や希望も混在しながら利用者個々人は『今』を迎えている。

今回のニュースレター《一歩》では、利用者にご協力を頂き、それぞれの今に至るまでの過程（私の七転び八起き）について語って頂きました。

麦の家  
(HP)



はばたき  
(HP)



GH  
(instagram)



**利用者募集中！**

**先ずはお気軽にご連絡ください。お待ちしております！**

# 麦の家利用者Aさん(男性)の 七転び八起き



令和5年度末から通所を開始して下さった方。それまではグループホームで世話人と一緒に食事準備をしたり、ラジオや小説を楽しんでいた方。だがずっと就労に興味があり、麦の家通所開始は本人にとって非常に喜ばしい転機となった方。

## ① Bさんにとっての辛さとは

ずっと働かなければと思っていました。毎日思う程でした。ですが、家族の反対もあり、中々思いが実現せずにはいました。家族としては心配な気持ちもあっての反対だったと思います。でも「自分の人生なんだからやってみなければ」と思い、麦の家を見学し、家族へも自分の思いを伝え、利用開始に結び付けました。振り返ると「働いていない自分」「何も行動に移せていない自分」を見つめ続ける日々が辛さだったと感じます。

## ② 通所開始を経た、今の生活について

充実感を得られるようになりました。働く喜びを感じられています。働いて得るお金の大切さを感じます。

## ③ 今現在の生活の良さをより引き立てるための秘訣について

まずは継続すること。継続することで今獲得できている喜びを感じ続けられるのではと思います。働きたいけど働けないというもどかしさを感じ続けていた経験があるからこそ、この喜びはあるのかもしれないが、一時的な喜びにはしたくないと思っています。

仕事のため、もちろん疲れはありますが、その分よく眠れたり、将来の展望が見えてきたり。何より毎朝「頑張ろう!」と思えることが自分にとって大きなプラスになっています。

繰り返しとなりますが、『継続すること』。これが今の自分にとって、とても大切なことです。

## ④ 今後の夢や希望など

今は家族や色々な人に助けられながら生活を送っているけれど、その人達に報いるような生活を送り、心配でなく安心してあげたいと思っています。心配でなく応援であるのなら、その応援や期待に応えられるようになります。出来れば、家業に戻れるところまで行けたら良いなとも思います。

# グループホーム利用者 Bさん(男性)の 七転び八起き



長い入院を経て、グループホームに入居されて約4年。地域活動支援センターふらっとを活用しつつ、グループホームでは料理を作ったり、他の入居者と楽しく交流しながら生活を送られている方。

## ① 私の病気との付き合いはじめ～グループホーム入居まで

30代で発病しました。当時は3交代の仕事でをしていて、生活リズムが乱れていて、それがきっかけで段々と不調となったのを覚えています。イライラすることも頻繁でしたが我慢して働いていました。一人暮らしだったため、相談相手もおらず自力で電話帳で探して、次の日に精神科病院を初めて受診しました。精神科の薬を飲んだのも勿論初めてのことでした。

その時は副作用で体が重くなり、眠気が辛かったのを覚えています。



その後も違う病院に通ったりし、ある精神科病院で老練の精神科医師との出会いました、その医師は対話を重んじる方で、今でもあの対話の仕方は素晴らしかったと覚えています。通院と通勤を続けながら生活していましたが、40歳の時、流石にしんどい。もう耐えられないと感じ、仕事を辞めて、年金での生活をするを母と相談して覚悟しました。その後は両親と一緒に実家で生活しつつ、食費の工面もしていました。60歳になるまでの長い間、精神的に不調となったこともありましたが、母の勧めもあり、2回ほど精神科病院に入院したこともありました。

あれこれありますが、精神科の薬への依存もあったため、そういった依存を断つために、4～5年程入院し、やっと回復してきて、いざ退院しようとなった時、コロナの騒ぎが起きてしまい、退院の話は一時的に中断となりました。それでも退院を諦めず、病院のケースワーカーの後押しもあり、初めは三食自炊のグループホーム入居を考えましたが、安定して食事を摂ることは大切だと思い、食事提供のあるグループホームを考えました。希望のホームが直前に埋まってしまうということもありましたが、別のホームを紹介してもらい即決しました。その後もコロナの影響で試し利用が滞ってしまうこともありましたが、試し利用の1泊をしたのみで無事に今のホームに入居することができました。

## ②辛かった時のことについて

金銭面にまつわる強い不安感は付きまといていました。誰にも相談できず悶々と溜め込んで、それげきっかけて自殺を考えることもありました。あとは初めて精神科病院入院となった時の抵抗感が強かったことも覚えています。ただ、医師の協力や処方、他の入院患者さんのアドバイスや院内での交流などもあり、金銭面への不安や精神的な辛さは軽減されましたし、院内での日常も寮生活の経験もあってか中々楽しいものではありました。

## ③今現在の生活について

グループホーム入居当初は薬も多かったですが、今ではデポ注射をうまく使いながら、朝だけ飲み薬を服用しています。薬も進化しています。ふらっとへ通所しつつグループホームを拠点とした生活を送っています。買い物ツアーなどは重宝していますし、ドライブレクも楽しみです。電動自転車で自分のことは殆どできています。

## ④生活を維持する秘訣について

薬の服用や自分に合った薬を見つけることはとても大切で、そのためには主治医への念入りな相談が重要です。薬だけでなく、薬に頼りきりにならず『過去の思いや体験を繰り返さないという意志』をもつようにしています。ただ、真正面から病氣と向き合うと、やはり疲れてしまうので病氣に打ち勝つのではなく『付き合う』という考え方がいいと思います。破れかぶれにならず、自分のことを大切にしないといけないと思います。あとは、歳もあるので、ボケたりしないように適度に運動するようにしています。

## ⑤夢や希望など

人との交流が好きなので、グループホームの生活は気に入っています。今のグループホームに、あと10年住み続けて、無料の料理教室に通って自分で美味しいスパゲッティを作って振る舞うこともしてみたいです。山あり谷ありな道を歩んできたと思いますが、結果的には七転び八起きできている。「今こうして過ごせているから、それでいいんだ」「間違っていなかったんだ」と、思い返しながらか話してみても、改めて思いました。





## グループホーム入居者Cさんについて思った事

Aさんに「調子はいかがですか？」と声掛けすると、「まあまあですね…」といつもの返事が返ってきます。いつも幻聴や妄想が常にある方で、その辛さや不安に対して、ギターを奏でたり音楽を聴いたり、デイケアへ通所するなどして気分転換を図っている方で、時には自室の窓から外の景色を眺めて気持ちに折り合いをつけるなどの工夫もされています。時には幻聴に左右され、行動に移ってしまうこともあるため、「気になることでも何でもお話ししてほしい」と頻繁にお伝えしていました。

幻聴に左右されてしまった際のエピソードとして、本人命名の『タッチ妄想(幻聴がキッチンの電化製品のスイッチを押せと言うもの)』に支配され、他の入居者に迷惑をかけてしまうという事がありました。

先日の手続き同行の際の車の道中で、突然本人より「今日入院できますか？」と。車を路肩に寄せてお話をうかがうと、本人命名の『コック妄想(ガスのコックを開けという幻聴)』が最近はあり、「それに支配されては火事になってしまうかもしれない。また他の入居者に迷惑をかけてしまうかもしれないという不安が限界になってしまった」とのことでした。

すぐに臨時受診をし、主治医からの「少し入院して休みましょう」の一言に安堵された様子で笑顔も見られました。

日頃の病状との付き合いの中で、生活を送るうえでの困難さを入院と言う形で表現をすることが出来たこと。病気との向き合い方ではなく、付き合い方という意味で、本人なりの対処法が身に付いて来ていること。何も今の生活を継続することが全てではないという事。日々本人なりに考えた結果や成果が対処法という形となったこと。

改めてリカバリーが何を意味しているのか、理路整然と説明は出来ないけれど、これがCさんにとってのリカバリーなのかな？と感じました。

その人の人となりを認め、一緒に考えて成長していける支援者でありたいと、今、思っています。

アルカディアグループホーム事業所 支援者

### 【編集後記】

自身との付き合い方、自身のことを理解すること、自身を制すること。これらがどれだけ難しいことなのか、言うは易く行うは難しであるということを改めて痛感させられる回となりました。

自分と言う人間と一番長く身近に接していくのは自分です。後ろを向きたくなる時も、前を向けなくなる時も沢山。常に希望を持ち続け、時には逃げることも選んだって良い。七転び八起きの人生を送り続ける自分との付き合い方がリカバリーと呼べるのかもしれない。

ニューズレター編集委員

法人本部：群馬県太田市鶴生田町733-123  
TEL：0276 (20) 2509 FAX:0276 (20) 2510  
ホームページQRコード↓↓↓

