

# 鶴が丘だより

2019年度第2回 病院家族教室・講演会

## 人とのよい出合いが 回復への近道

小曽根ゆりさん  
若林菊雄さん

今月は2月22日に開催した講演会の模様をお送りします。当事者であり患者様ご家族でもある小曽根ゆりさんと、精神保健福祉士の若林菊雄さんに講演いただきました。



### 【小曽根ゆりさんのご紹介】

精神保健福祉促進会メンバー、シニユ厚木レ賛助会員で愛川町代表をされています。

### 【若林菊雄さんのご紹介】

当院の立ち上げ期に相談員として勤務され、現在は相模大野こころの相談室主宰をされています。

● 若 こんには。今日は、小曾根さんと対談形式でお送りします。

### ＊ 人とのよい出合い

○ 体験者からのささやかな伝言というタイトルで以前から町田市や横浜市等で患者さんに体験を發表していただく活動をされていました。2003年、愛川町での活動で發表いただいたのが小曾根さんでした。それから17年、一緒に活動させていただき今日に至ります。

○ 私 は 愛川町で生まれ育ち、60歳になりました。夫と障害をもつ子どもがいます。

### ＊ 発病から回復までのリハビリの道

○ 1992年に夫が脳梗塞となりました。当時は24時間、入院中でも常に家族の付き添いが必要でした。子どもが幼かったので、夜は家政婦さんにお預りし、昼は病院に付き添う繰り返しをしていったところ、眠れなくなり徐々に食欲も低下し、内科からメンタルクリニックを紹介され、うつ病と診断されました。



○ 食事をしていっても砂を食べている感覚で、一番の楽しみだった野球や新聞も読めなくなり、子育てや夫の介護は、親戚から口頭張れと言われ、自殺を考えたことも、家を出したことも何度もありました。あな障害なの？普通にみえるけど。障害者手帳なんて嘘じゃないの？というバッシングも受けました。

ある日の 鶴が丘

ご来院される すべての皆様へ

新型コロナウイルスの感染流行を受け、当院では感染防止対策も実施しています。院内の家具等の配置変更や、定期または常時の喚気、サーキエレーター稼働も行っております。

感染拡大抑制のため入院患者様の面会や外出泊につきましては制限させていただきます。皆様には、ご不便をおかけいたしますが御理解・御協力をお願い致します。



↑ 詳細はこちら



2000年、町役場の担当者から「もう限界かな、自殺を考慮しようなら障害年金を申請しようか」と言われ、初めて「自分の障害が認められるんだ」と感じました。今思うと「普通の人ができていることができないから障害が認められた」と思います。

④ 2002年に夫が寝たきりになり入院し、外出する機会が増えました。そして2003年に若林さんと出会ったことがきっかけで、どんどん回復していききました。

※回復のプロセスでの出会い

① 医療関係者との出会い

③ 28年間お世話になっている主治医の「うつ病は必ず治るんだよ」という言葉を信じ、当初は主治医とカウンセラーと二人で治療が始まりました。ところが2012年にカウンセリングで自分ので問題を見つけ解決できると言われ、卒業ですと言われ、嬉しさよりも、この方と会えない



いしょくくが大きかったです。しかし私は、階段を上る第一歩と思うことにしました。今は月に一度、診察のみに行っています。薬剤師の方にも恵まれ、様々な薬や副作用も経験しました。

その頃、若林さんに出会い、あるデイケアの立ち上げの誘いを頂きました。主治医は当初、反対しましたが診察に若林さんも同席してもらい、スタートしました。何から何までやらなければならぬ中で、考える力を頂いた機会でした。

② 地域生活を支える方との出会い

⑤ 愛川町は隣近所が親戚で何かあれば噂が経つような小さな町です。夫は3ヶ月毎に入院先を点々としていたため、手続きで福祉課の保健師に何度も相談へ行くので「また小曾根さんが役場にいたよ」と噂になりました。しかし、何度も伺い制度の申請や子育ての相談等もするうちに、観光課や社会福祉協議会、教育委員会の方と顔馴染みになり、声をかけて下さる方も増えました。噂を立てる人は一部の人だけだ」と思い、役場に行くのが安心できると感じました。

最も身近な存在はヘルパーで、料理や掃除等の家事援助を受けましたし、たくさんの方に仕事や子育てで支援助や協力をいただきました。

⑥ 若顔の見える場所は、良い面と悪い面があるようです。

…次号へつづく  
〈文責…高野〉

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル  
TEL: 044-988-3121  
東京都町田市三輪線山 2-2133-1  
長津田いこいの森診療所  
TEL: 045-507-7656  
神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14

編集委員会一同

お詫びと訂正

鶴が丘だより3月号の本文「予防接種」の誤りは「予防接種」の誤りでした。この場をお借りしてお詫び致します。同時に訂正致します。

今月の…

いろはカルタ

⑥ 無為を樂しめ  
あくせくするな

⑦ うまくいかなくても  
なるようになる