

# 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

# ②

今月は4月号に続き、2月22日に開催した講演会の模様をお送りします。

## ③ 地域生活での出合い

**(若)** 2003年よりボランティア講座や看護・福祉学科、メンタルヘルスセミナー等での講演や当事者会の活動を行ってきました。その内容を紹介させていただきます。

**(小)** 2002年に若林さんから、日（）の時に夫が入院していた病院の近くで「ファミリースペース」という集いに出してみました。これがきっかけです。

ホームヘルパーをはじめ、ボランティア養成講座、大（）学福祉学科での体験談講演、非常勤講師としての授業等、夕岐にわたり行いました。自身の体験を話すことで、自分自身への勉強になり、フラツシユバックに対処できる精神面の強さが養えました。また、社会からの励ましや協力、助けによって回復していくことが目に見えるような感覚でした。

### 3.回復のプロセスでの出合い

- ③地域活動での出合い
- 授業(大学教員)
- メンタルヘルス講座、出張相談(精神保健福祉士)
- 仲間の集い(ボランティアの方々)



その後、ピアサポートとして活動したので、息子の入院をきっかけに、自分自身は当事者なのか、家族なのかと心が揺れ動くことになりました。そこで私は活動をやめることにしたので、しかし今でも、

当時の友人らとランチを一緒にすることがあり、元気に生きるエネルギーになっています。

### ◎身近な人が今の生活を支える

私は37歳の娘と33歳の息子の母親です。事情があり今日は息子のことだけをお話します。小学校2年生のかけ算でつまづき学習障害のかけ算でつまづきました。かけ算以外の勉強も徐々に遅れが目立つようになりました。が、当時の担任の先生が宿題は良いから学校に来なさいと対応してくださりました。しかし、中学に入学した際、原因不明の高熱が続き、5月の連休明けに復帰したところには友人もおらず中間テストも終わっていました。



ある日の  
鶴が丘

新しい先生を  
ご紹介します

### 田原紫乃先生



元々日働く人のメンタルヘルスに興味が  
あり、精神科を志望  
しました。

趣味は料理とヨガで  
す。最近はお漬物  
けと麻婆豆腐作り  
はまっています。

乃木坂にある某美術  
館のようなガラス張  
りの建築で驚きまし  
た。心地よく勤務さ  
せて頂いておます。  
どうぞよろしくお願  
いします。

その後、精神科病院への入院を繰り返しました。2008年に夫が他界し、さらに症状が悪化し、母ともう住みたくないと言われ、その時、福祉課の担当者からパート生活を提案され、その後は単身生活をしています。トラブルや課題はありますが、なんとか生活しています。

4. 子どもの結婚や一人暮らし、自分の就労など  
(身近な人が今の生活を支える)

配偶者(娘)  
 不動産屋さん  
 大家さん  
 近所の人  
 友達  
 同僚



町内に不登校の生徒向けの教室があり、本人に聞いてみたところ、希望したので通学をはじめ、皆勤賞で卒業しました。その後、養護学校へ進学しましたが再び不登校になりました。そんな時に若林さんの勤務先の医師が自宅に訪問へ来てくださったのです。それが初診日になりました。

ある日、職場で自分でも速いと思いや、た方が速いと思いや、ろうとして支援員の方に待ってくださいと止められたことがあります。今家で家で、息子がやることをイライラしていたことがあ！待つことはこのことなのだと言われました。手を差し伸べるのは簡単です。思ってもやっけてしまうもの置きました。そんな時に一呼吸を

息子が単身生活を始め、毎朝の散歩を始めました。すると散歩コースにあるコンビニのオーナーから、週2回2時間の手伝いを頼まれました。その後友人から誘われ、障がいを隠して働いていたため、ある一言で辞めることになりました。ある日、ハローワークで障害者枠での就労を知り、それから毎日5時間働いています。ストレスはありますが、楽しく働けると感じています。

- ◎親なきあとの準備
- まずは、
- ① 生協や通院先など、利用しているものの一覧表。
  - ② 人工呼吸器の使用や葬儀などの希望。
  - ③ 友人や親せきの連絡先
- を作成しましょう。

大切なことは、親あるうちに行政やサービスをどれだけ準備出来るかです。

◎さいごに

親も当事者も、ストレスをためないこと(その日のうちに吐き出すこと)

② 自分自身を大切にすること(自分の時間をつくること)

を始めましょう。

※今月号の前編は、当院ホームページからご覧いただけます。  
(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



新型コロナウイルスの影響で、入院施設のご見学を見合わせしております。このたび紹介動画を公開しましたので、ご覧ください。

病棟紹介動画を公開しました

ぐっすり眠れば 気力充実

思い過ぎは心の重荷

今月の... いろはカルタ