



あなたのそばに人権相談員がいます!!

発行人 牧坂秀敏・小宮 豊

人権プラザ便り [結び]

(公財)東京都人権啓発センター 〒111-0023 台東区橋場1-1-6 TEL.03-5808-9682 (直通)

**東日本大震災をはじめ、大変厳しい一年でした。
安心と希望に満ちた明日を一緒に切り拓きましょう。**

薬漬けから抜け出す 意欲が出てきた暮らし



DV被害者でうつ病の悦子さん(仮名)宅を訪問したのは9月下旬。季節は初秋というよりもまだ夏の名残り、晩夏という感じでした。ところが、「光陰矢のごとし」で、もう冬を迎えています。

この間、二度ほど連絡が取れました。1度目は11月初旬でした。電話口からは元気そうな様子がかげえました。精神疾患の息子は、具合が悪くなったりよかったり、ひきこもりの状態は変わりません。彼には多量の薬が処方されていますが、悦子さんは多過ぎるのではないかと危惧しています。一度、主治医に手紙を書いたら1錠減りました。それでも、現在、1日に24錠も処方されています。息子の受診日に悦子さんが、「一緒に行ってもいいか」と聞くと拒否されます。「息子についていったほうがいいですかね」と尋ねられました。本人が同行を嫌がるのであれば、直接、主治医に会って、自宅での様子を詳しく話して、薬を減らしてほしいと訴えることはできるのではないかと。家族の訴えを主治医も無視はできないでしょう。医者任せにせず、本人の状態を良く知る家族が声を上げることは大切とアドバイスしました。

うれしい好転の兆し

2度目は12月に入ってからですが、ずいぶんと状況が変わっていました。息子の薬が24錠から19錠に減っています。本人が主治医に減薬を訴えたようです。「眠剤が減りました。それからは、夜、眠れるようになりました」と悦子さん。月に2、

3回買い物にもでかけるようになったといいます。懸案の引っ越しに関しては、息子に「このままでいい」と言われたそうです。

ふだんの食事は、弁当が中心でしたが、悦子さんが調理をするようになりました。弁当ばかりでは飽きるといっていましたが、ここで大切なのは、料理をする意欲が出てきたということです。

二人を取り巻く状況は、少しばかり好転の兆しが見えて、うれしい限りです。

ピアカウンセリングが 背中を押して……



アトピーが悪化した引きこもりのA君(第15号参照)は、いまだに治療を受け容れてはいません。相談者(父親)には入院治療可能な病院の紹介と併せて、ピアカウンセリング(仲間同士の相談)の窓口があることを知り、その情報も提供し

【患者による患者のための療養相談】

NPO法人「日本アレルギー友の会」(江東区)では、「患者による患者のための療養相談」として、ぜんそくやアトピーの経験者である相談員が患者の立場にたって、相談を受けています。

●電話 03-3634-0865

●日時 毎週火・土曜日 11時~16時

ピアカウンセリングとは

「つらい症状を理解したうえで、そこから抜け出る道と一緒に探していくのが、ピアカウンセリングです。自分の体や心のつらさを聞き、共感する人がいることによって治療に前向きに取り組めます。」

ました。ぜひとも、A君の背中を押してもらいたいという願いを込めて。

「日本アレルギー友の会」では、アトピーの相談員は女性で2人（ぜんそくは3人）います。

「皮膚のかゆみ、痛み、そして汚くなること」のつらさ。私たちも体験してきました。つらいときはこのまま治らないのではないかと感じてしまいがちですが、前向きに治療することによって良くなることができるのです。良くなった何よりの証拠

が私たちです。私たちと一緒に自分らしく生きる方法を考えていきましょう。」というメッセージをホームページに書き込んでいます。

家族が病院への受診をすすめても拒否するA君でしたが、同じ苦しみを体験した相談者と聞いて心が少しは動いたのでしょうか。20分ほど自分のほうから電話をかけて話したと、後から父親が報告してくれました。なんとか、必要な治療に結びつくことを願うばかりです。

孤立させない介護者支援へ

◆介護者の心情—ストレスなど……

介護の問題に直面すると、介護を担う人の生活も激変します。他人事ではありません。

前号で、退院して自宅に戻られる母親の話がありました。ミキサー食からご飯はやわらかな普通食に変わり、食欲も旺盛です。週2回、デイサービスを利用していますが、両親と同居している息子のBさんが主たる介護者です。母親の介護について愚痴も言わないBさんですが、「少しストレスを感じています。気分転換に外出したいのですが、いろいろと雑用があり、なかなか時間がとれません」と心情を吐露されました。

それまでは、母親が家事などを主に担っていましたが、いまやBさんが家事を引き受けることとなります。かといって、彼は家事に慣れていません。難病の父親は病気の進行への不安などを抱えて生活しています。彼の話を知ると、両親が彼を頼りにしていることがよく分かります。それが強まれば、ますます彼に精神的な負担がのしかかってきます。

介護者の介護負担の軽減ということで、もっとサービスの回数を増やしましょう、ヘルパーも入れましょうという話が出ますが、実際には経済的な問題がネックとなり、十分な体制を組めません。

とにかく、第一義的に考えなくてはならないのは、介護者である彼がダウンすることが深刻な影響を与えます。彼自身が、バランスよく心身ともに快活に暮らせる日々をいかに作り出すか。自分のためにも、両親のためにも。

彼の場合、心理的圧迫感が大きいように思うのです。「心地よさを感じる、介護から解放される、充実感……」、これらを日々の生活のなかに、どうい



うかたちで取り込んでいけるか。

母親の介護に追われ、両親のことばかりを考えて暮らす日々、自分の思い通りにできない時間。それではストレスはたまるばかりです。その延長でこれからの生活を考えると、さらに不安は増幅します。

親の介護が始まる以前は、精神障害者の作業所に通い、週数回の仕事もやっていました。

Bさんにとって出来る限り、以前のような生活を取り戻す方向に持っていくことができれば、それに勝るものはありません。

そのためには、いまできる範囲で気分転換できる時間と機会を意識的につくることから始めるしかありません。

◆新たな動き—介護者支援の広がり

うれしいことに、彼が以前から通っている作業所のスタッフたちが動き出そうとしています。BさんのSOSをしっかりと受け止めて、具体的にどのような協力・支援ができるか、まずはBさんの話をきちんと聞くところから始まります。

Bさんの居場所の一つである作業所で、思いの丈も話せて、愚痴もこぼせて、彼自身がリフレッシュして、家族の介護にあたれば、少なくとも心身のバランスを保つことに役立つでしょう。

そのためには、家族やケアマネなどの協力も不可欠です。いろいろな人に支えられながら、自立して生きていくBさんを見守り、サポートしたい。