

【 みんなねっと北海道大会に参加して 】

みんなねっとの大会に初めて参加させて頂きました。前日の特別企画として浦賀べてるの家見学ツアーにも参加できてとても充実した2日間でした。べてるの家は札幌からバスで約3時間の道中でした。全国から集まった家族会の方々と向谷地さんとのやり取りも楽しかったのであつという間に着いたその場所は目の前に海が広がり町はとても静かで又カワイイ建物が印象的でした。早速べてるで営業しているカフェに行き当事者の方々が働いていました。午後からべてるの当事者活動の中心である当事者研究を体験してきました。その中で幻聴や否定的な認知によってくどくどになってしまう症状を『くどうくどき』と名付けてどういう時にでるかを研究した結果自己チェック『なつひさお』㊦が悩み㊧疲れ㊨が暇である㊩が寂しい㊪がお腹へるお金ない。その対処法が『たなかやすお』㊫が食べる㊬が仲間㊭が語る㊮が休む㊯がすぐ相談すぐ受診㊰がお金を下ろす送ってもらうという研究でした。又べてるの理念がありそれに沿って当事者が楽しく生活しているのもビックリしました。一つにべてるはいつも問題だらけというのがあります。次から次と問題が起きる。しかし引きこもったり爆発したり逃亡したりせず自分が自分の悩みや苦労を担う主人公になり問題があればコミュニケーションが増え仲間が増えアイデアが増える。問題ができれば予定通り順調となるそうです。

とにかく町全体が協力して当事者を受け入れている町で理想を見させて頂きました。

全国大会はあまり時間がなく午前中の講演が中心でした。家族会の可能性と題された話の中で家族会は家族のためがあるとあり声は話す相手聞いてくれる相手がいるから生まれ何かにつながらないと声は消えてしまうとあり小さな声に共鳴しメッセージを届けるのが家族会なのかもしれないと言っていました。

改めて参加できて色々な体験をさせていただきました。 (Y・F)

メインテーマ：「対話を家族のものに」「孤立から支援の輪の中へ真のつながりを求めて」でありました。

私たちはさまざまな人と関わりながら、暮らしています。精神障害がある人とその家族が孤立することがなく、普通に暮らしていける地域社会に向け、家族・家族

会が「対話」の力をもって多様な人々と交わり支援の輪を広げ、あたらしいつながりを作っていかなければと記されていました。

昨今、さまざまな領域で「対話」を重視する流れがあり日本で注目されることになったのは、2011年の東日本大震災で救援活動の拠点となった仙台メディアパークの入り口に掲げられた哲学者鷲田清一氏の「対話の可能性」という一文です。そこには「対話は、他人と同じ考え、同じ気持ちになるために試みられるのではない。語りあえば語りあうほど他人と自分との違いがより繊細に分かるようになること、それが対話」であり、「分かりあえない、伝わらない、という戸惑いや痛みから出発すること」に対話の核心があると記されています。

メンタル領域においても、対話実践が関心を呼んでいます。2013年にフィンランドから紹介されたオープンダイアログがきっかけとなり、北海道べてるの家ではじまった当事者研究が注目されるようになった。専門家主導、薬物療法第一主義から、それぞれが対等に協力し合い、薬一辺倒でなく、本人の主観的なニーズや理解を尊重しつつ、できるだけ地域の中で、当事者や家族の経験に地域が学びそれを活かしながら、地域のネットワークを豊かにしていくというビジョンです。

べてるの家では

「三度の飯よりミーティング」べてるにはなくてはならない理念の柱。

自分を語り、仲間の話をきき、語りあい「支えあうミーティングは1カ月に100回以上開かれています。

<ポイント>

- ◎ミーティングで問題が解決するわけではない
- ◎問題を出しあう場でなくお互いを励ましあう場であること
- ◎「良かったところ」「苦労している点」「更によくする点」を出しあうこと。

「弱さの情報公開」べてるには「安心してサボれる職場づくり」という理念がある。安心してサボるためにしなくてならないことが「弱さの情報公開」また「勝手になおすな自分の病気」「公私混同大歓迎」などなど。

べてるの理念の中で当事者がイキイキ生活している様子には驚きました。

今後の家族会活動に少しでも生かせるよう精進したいと思います。(T・T)