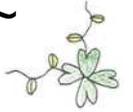




精神科に入院している仲間へ

元気ですか？ ~希望への道しるべ~



平成29年度栃木県県南圏域ピアサポーター交流会



この冊子を手にとられた方へ

この冊子は、私達ピアサポーター（ ）が自分達の入院経験や退院後の経験から、入院している方のお力になれることはないかと考え作成しました。

回復のペースは人それぞれですが、退院にむけての何かのヒントになれば幸いです。

平成30年1月

平成29年度栃木県県南圏域ピアサポーター - 一同

（ ）ピアサポーターとは？

仲間同士の支え合いの営みすべてで、「対等な関係」のことを言います。

同じ問題や環境を体験する人が対等な関係で支え合うことです。

精神保健福祉分野におけるピアサポーターは、自らの人生経験や精神疾患を経験していることを活かして、同じ精神障がいを持つ人の回復（リカバリー）を支援したり、リカバリーストーリーを発表し、当事者の思いの代弁者となったり、精神障がいについての正しい理解を促す活動をしています。



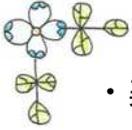
~ 目次 ~

テーマ	執筆者名	ページ
入院中あるある	M・T	1
	S・O	1
	澤野利明	2
	仕事人	2
退院してよかったこと	岡田親博	3
	B	3
	仕事人	4
服薬の大切さ	E・N	5
	仕事人	5
	協力隊	6
	澤野利明	6
	MA	7
	高坂英雄	7
回復のきっかけ	雅(みやび)	8
	匿名	9
	K	9
	江川 興	10
	関口 要	10
	O	11
	仕事人	11
	清水康伸	12
退院後の 1日のスケジュール	関口 要	13
	澤野利明	14
	仕事人	14
	匿名	15
活用できる社会資源	大森利男	16
	雅(みやび)	16
	匿名	17
	匿名	17
	澤野利明	18
	仕事人	18

絵：匿名

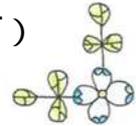
私達もこんな経験をしました

入院中あるある



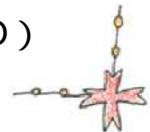
- ・美味しいと思った食事のメニューは、たいてい1回しか出ない。(揚げパン、グラタン、サンドイッチ等)
- ・お風呂は湯船にゆっくり浸かりたくても、次の人がいるのでゆっくり浸かれない。
- ・ロッカーに鍵をかけないで、眠れない時に、こっそりおやつを食べる。
- ・辞めていく看護師さんの挨拶に、皆号泣してしまう。
- ・体重測定で、体重が増えると、ご飯の量を減らされてしまう。
- ・中学校の3年間、部活動で卓球をしていた私。OT(作業療法)で卓球をやっていたある日、卓球大会が開催され、なんと優勝してしまいました！お菓子を沢山頂いて、ホクホクでした。その後のOTの時間は作業療法士さんに卓球の指導をして過ごしました。

(M・T)



- ・全体的にヒマ
- ・やせる
- ・食事の麺類が楽しみ。
- ・不調の時は先生の診察が苦痛
- ・Dルームにも、行きづらい。
- ・作業療法、SSTをやたら勧められる。モチベーションが上がるまで大変。
- ・スタッフのミーティングが長い。
- ・一日が長い。
- ・オセロ・将棋・トランプ等がつよくなる。
- ・人生の恩人や自分のターニングポイントとなる人と出会えることがある。
- ・不思議なめぐりあわせがある。

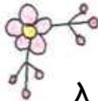
(S・O)





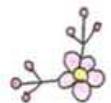
入院中、父が食べたい物をたくさん持ってきてくれたので、皆で食べました。
そのことが友達関係を良くしました。
採血の時、上手な看護師さんだとありがたく思えました。
薬を飲ませてくれたことで、自分で飲むという習慣がつき、入院しない自分になっていったことに感謝しています。
そうすることで、今の自分のあり方が変わります。

(澤野利明)



入院中あるある。私は将棋が好きです。入院中に将棋をやろうということが決まって、将棋をしていましたところ最初に一勝しました。ところが2回目は負けてしまいました。その勝ち方が私の1回目に勝った将棋と非常に良く似ていました。3回目には負けてしまいました。それで私は、1勝2敗になりましてやめようかなと思って駒を箱の中に入れようとしたところ、もう一度やろうと言ったので4度目になりました。私も頑張ったのですが負けてしまいました。同じように駒を箱に入れようとしたが、もう一度やろうということで私は嫌気がしましたが5度目も負けてしまいました。それで将棋は1勝4敗で駒を箱に入れましたが、後で聞いたら相手の人は、将棋2段ということがわかり合点がいました。あまり勝負にこだわりますといけません。

(仕事人)

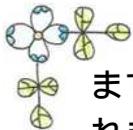


退院してよかったこと



入院してる皆さんは“退院したい”と思ったことはありませんか？でも、退院後の生活を考えると、退院という言葉が遠くなってしまう人もいるかもしれません。退院後の生活は、退院前の生活より自由です。ご飯が作れない人もいるでしょうが、ご飯さえ何とかできれば大丈夫です。ご飯が炊けない人もいるでしょうが、今は、チンすれば食べられるご飯パックも売ってます。あとは、一人生活になるので掃除、洗濯さえできれば、大丈夫です。生活を律しなければいけません、デイケアを使えば生活も乱れることはありません。ご飯、掃除、洗濯はヘルパーさんにやってもらい、配達弁当を頼むという形もあります。後、訪問看護を使って、部屋をキレイにしておくこともできます。いろいろ考えるより、退院してみる事です。PSW（精神保健福祉士）さん、職員さんが退院後の生活を考えてくれるでしょう。

（岡田親博）



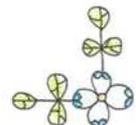
まず自分が感じるのは自由になれるという事です。聞こえはいい風に取りられますが、少なくとも病院生活にしばられることがなくなると思います。でも、社会は厳しいです。よく苦のシャバという言葉が耳にしますが、世の中、辛く悲しいことが多いです。しかし、そればかりではありません。勿論、楽しい事、嬉しい事、そういった出来事も沢山あります。その中で私は特に衣食住について想うのです。

自分のお気に入りの服を着て、食べたい物を食べて、自分にとっていい環境の物件に住む。決して高級志向という訳ではありません。

自分らしくあれ!!という事です。私はそれで満足してる？と思うのです、今の所。

最後に大切なこと、それは皆さんキチンと、服薬した方が良くと思いますよ！それが自分の為になると思うのです。

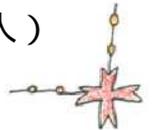
（B）





退院して良かったこと。私はデイケアという場所を知らなかったので、生活をどうしようと考えました。幸い病棟の中で体を鍛えたので体力には自信が付いていました。職安で働く会社を探しました。3ヶ月間くらいかかりました。その間の3ヶ月間は病院で毎日朝昼晩と飲んでいたので、気がついたら薬を飲むというのではなく、忘れずに薬を飲みました。それと生活リズムを作りました。職安で給料は安かったけれども、自分が精神病ですと前置きしてから会社を見つけました。現在ですと少し緩やかに職場を見つけられるかもしれませんが、私が職を見つける時代はそう生易しい環境ではなかったです。でも就職できました。でも職場に入っても、話をするでもなく仕事をしてきました。その中で給料を貰って近場の道の駅や催し物等、車で行って写真等を撮影したりして楽しんでました。

(仕事人)



服薬の大切さ

ここ、テストに出ますよ(笑)



病気で薬を飲んでいる人の中には、飲みたくないと思ったり、飲み忘れてしまったりした人が大多数ではないでしょうか。私もその一人で、5年ほど前に当時の主治医と信頼関係が築けず病院と薬を止めてしまった経験があります。その結果、不眠・食欲不振・じんましん・強い恐怖心などの離脱症状が現れ何か所もの病院を転々としました。それから約3か月後、現在通っている病院にたどり着き、処置を受けることでようやく症状が安定したのです。

今では、主治医を信頼し、処方された薬をきちんと飲んでいきます。受診の際に心がけていることは、日常生活の中で困っていることを素直に伝え、薬の力を借りるか否かを判断していただき、納得のいく処方がされるようにしています。

病気や薬の情報が多方面から得られる現在、間違った知識や思い込みに振り回されない事が大切です。

まずは、充実した日常生活を送るために少しだけ薬の力を借りてみようという、前向きな気持ちを持つことが必要です。

私は、薬を活用することで病気と上手に付き合えている実感があります。そして、今が一番楽しいです。

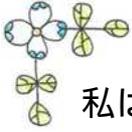
(E.N)



病院で貰った薬を、毎日朝昼晩3回飲むことで精神を安定させていたのに、自分勝手に薬を飲むことを止めてしまったことです。再入院してしまいました。その後退院して仕事で薬を飲んだり飲まなかったりして中断してしまい、また入院して家族に負担をかけてしまいました。誰も「薬を飲めよ」と言ってくれたことが無かったです。いまさらと思いますが、その一言がほしかったです。理解してくれなかったと感じています。それから自分自身で理解して薬を飲むようになりました。入院して治療し退院して思ったことは、薬を飲むという決意でした。このままでは生活が成り立たないと思い注意して、忘れずに飲まなくてはと思いました。入退院の繰り返しを防ぐには、自分自身で理解し、実行しなくてはこの精神病は良好にはならないし、長い時間のお付き合いと割り切り、薬を飲まなくてはならないと思います。

(仕事人)



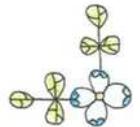


私は 27 歳の時に統合失調症を発病しました。幻聴、妄想、挙動不審で入院になりました。私の幻聴は知らない人の声が聴こえてきて、あっちへ行け、こっちに來いという命令の音が聞こえてきました。時計の針が多く見える事がありました。私の妄想はテレビで野球を見ていると自分でボールをコントロールしている様に思えてくるというものでした。

入院して薬を飲み始めると、色々なことは考えなくなりました。その反面最初は何もする気が起きませんでした。私は 1、2 回目の退院の後は元気になったので必要ないと思い薬を飲まなくなりました。そうすると仕事も長続きせず、所を転々とし再発しました。

入院 3 回目の退院の時には慎重になりました。すぐ仕事が見つかり働き始めたのですが、必ず薬だけは飲み病気の事を隠しながら 10 年間務める事ができました。職場が合っていたというのもありますが、薬を飲み続けたことが重要だったのだと思います。

(協力隊)



僕は薬を飲まないで入院、退院の繰り返しでした。

だから、ピアサポーターとして薬の大切さを繰り返し言っています。

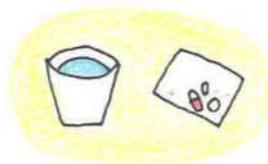
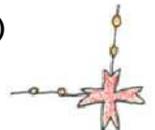
口から飲む薬と注射は大切です。注射にすると、飲む薬が夜だけなので忘れずに飲むことができました。

よく眠り、よく起き、楽しい毎日を過ごしています。

そして、入院しないということに自信がわきました。

だから、薬を飲む、注射を打つという良い循環を知った僕の人生は楽しい人生になりました。

(澤野利明)



【服薬の大切さ】



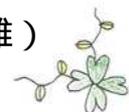
服薬をやめると、体調が悪くなるし、私は頭が痛くなります。だから絶対に薬は飲んでください。

(MA)

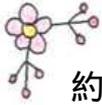


服薬がいかに大切かと言うと、自分は5年前に、主治医から話があって、抗不安薬のセパゾン1mgを徐々に減らして最終的に無くしていくという事をしました。減薬して3日は何も起こらなかったのですが、4～5日以降に不安と強迫症状になり、7日経った頃にはクリニックのデイケアで発狂し「うわぁー」と悲鳴をあげるまでになり、慌てて診察室に移されました。その後はセパゾン1mgを朝一錠夕一錠に戻すという事になりました。自分はその時に「生きた感覚が無く」そして「辛い」と思いました。その後自分が精神的に回復するまで5ヶ月もかかりました。自分からの服薬中止では無かったのですが、もし自分が勝手に服薬中止した場合、どうなるかはわかりませんが、服薬中止をした場合は自分の様に苦しむ事になるかもしれません。最後に一言言うと、服薬中止は「地獄への入口」と思った方が良いと思います。

(高坂英雄)



回復のきっかけ



約6年前にボランティア団体の方に繋がり、栃木市に住むことになりました。生活がかかっていたので、飲食店の仕事に就き、やりがいはありませんでしたが、コミュニケーションや人間関係も悪くなり、精神的に追い詰められて体調も悪くなり、仕事も辞めてしまいました。

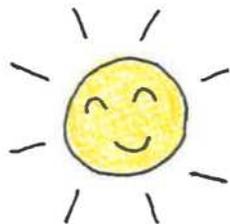
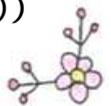
そのまま病院に行っても体調は不安定、薬も徐々に増えていって一日20錠も服用しました。逆に薬の依存になってしまい、普段の生活も何もできなくて引きこもるようになり、どこに相談していいかわからない状況で、もう生きていくのに疲れてしまいました。

そこまで落ちてしまって、そのころから幻聴や被害妄想などが酷くなり、OD（多量服薬）や自傷行為などを繰り返してしまいました。その後、体調が少し落ち着いたときに引っ越しをしましたが、部屋を借りるのも大変でした。行政や福祉サービスがどのように利用できるかもわかりませんでした。支援者の方から事業所を紹介してもらい、少しずつ通うようになりましたが、それでも体調は不安定で現実逃避などもありました。ストレスを溜め込むたびにスタッフの方に相談をしていく中で、病気や苦勞などの治療の一環として当事者研究というものに出会いました。その事で少しずつ変化があり回復の方向に進んでいき、病気に対して考え方が変わりました。

当事者研究やリカバリーストーリーを話していく中で、誰よりも自分が一番の理解者になる事が大切だと思いました。

自分が思うには、薬の治療も大切ですが、それだけではなく、周りの地域や生活環境、人とのつながりを持つ事も、ひとつの治療なのかなと思いました。

(雅(みやび))



【回復のきっかけ】



回復のきっかけとしまして、まずは、入院中の1日自分の生活リズムを崩さないように、自分で起床時間、就寝時間を決め、良い睡眠をとることです。

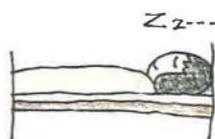
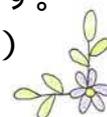
また、食事はバランスよく、良い食事をとることです。

何より、主治医の先生に自分の症状をきちんと伝え、自分に合った薬を処方してもらい、きちんと治療を受けることが大切だと思います。

その他、日中作業療法などにも積極的に参加したりすることで、気持ちも変化していくと私は回復のきっかけと感じています。

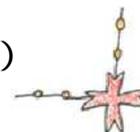
後は、とにかく休養が必要で、それが回復の重要な1つだと思います。

(匿名)



私はうつ病、気分障害です。病気の回復ってなんでしょう。入院している方や体調がすぐれないときはそういう事が考えられないと思います。私自身もどこまでが回復なのか曖昧です。病気の症状が固定して退院する事なのか、退院してから施設等を利用して体調のコントロールができるようになる事が回復なのか、色々な体験をして就労する事が回復なのか解りませんがきっと精神の病気になって、ほんのわずかでも良くなることだと思います。今、私は精神病でありながらも笑うことができます。喜怒哀楽が普通に存在します。入院する前と入院したての頃は、なぜ、自分は存在するのだろうかと落ち込みが激しく暗闇の中にいるようで先が見えませんでした。辛いことばかりでした。回復とは、自分の症状が落ち着きはじめ、ケースワーカーさんからの情報や先生からのアドバイス、退院後の生活や、ごくわずかのことから生まれると思います。私自身も自分の病気の特徴を知って、笑ったり落ち込んだりする現在の生活が今振り返ってみると「回復」だったのかなと思います。

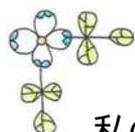
(K)





私の回復のきっかけとなったものは、「抗うつ薬」の投薬でした。それまでは、医師の言う通りに服薬していたのですが、効果が見られなかったのである日、主治医が「江川さん、うつ状態が長すぎるので、ちょっと気分を持ち上げる薬を入れてみませんか？」と言い、その日から「抗うつ薬」を服薬するようになりました。すると、みるみるうちに容態が良くなり、それまでほとんど通っていなかった事業所にも毎日通えるようになり、元気を取り戻しました。回復のきっかけにいたるまでには半年近く無駄に服薬をしていたようにも思えますが、石の上にもなんとやらということで、医師を信じてちゃんと服薬し続けることができたのが私の回復のきっかけにつながったと思います。みなさんも是非、まずは主治医を信じることから始めては如何でしょうか？それと退院したら是非「クワイエットルームへようこそ」という映画を観てください。入院あるあるが沢山の映画です！

(江川興)

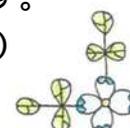


私の診断名は強迫性障害です。長時間の手洗いや入浴など洗浄強迫に悩まされてきました。

回復のきっかけは私の症状にあった特効薬(ルボックス)が処方されるようになったことです。

少しずつ良くなり、行動療法にも取り組めるようになりました。例えば反応妨害法という方法がありまして、トイレの便座など汚れていると思われる所に手を置いて、90分間手を洗うのを我慢する、すると45分を過ぎたあたりから、手を念入りに洗いたいという衝動が減るといいます。それを自分なりにアレンジして、トイレ掃除を手袋をつけずに便座も素手で触って、その後手洗いを30秒以内に終わらせるという方法を取りました。最初は強烈な違和感がありましたが、我慢して継続していくうちに徐々に違和感が薄れていき、今では手洗いは20秒程度、入浴は20分程度と、健常者の方とあまり差がなくなり、普通の生活を送っています。

(関口要)





自分も大切に。

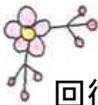
入院という言葉は今思うと、苦しい感じがし、退院ということを思うと、少し不安なような、明るい感じがします。

私は今でも人と関わることがそこまで得意というわけではないと思います。相手によっては、心を開いているものも、なかなか誰に対してもは、出来ていない気がします。

中には、人と関わることに、疲れてしまっている方、素直に言葉を伝えて、伝わることばかりだった訳ではなかったりと、そんなことがあるかもしれませんね。

色んなことで悩み、不安になったりした方もいるかもしれませんね。今まで、今も、頑張っている自分を大切にしてくださいね。そんな疲れてしまった自分にも、優しく、どうしたの？大丈夫？って言葉をかけるというか、問いかけてあげると、少し戸惑うかもしれませんが、ほっとすることもあると思います。

(0)



回復のきっかけは、一時、仕事のことを思うことを忘れることかもしれません。自分で自分を追い詰めてしまうと、にっちもさっちもいなくなってしまうと思います。退院したい。病院から出たい。これから仕事をせずに生活ができなくなってしまう。どうしたら退院できるか考えても考えてもどうしようもない。自分との葛藤をして自分自身を追い詰めてしまうといつまでたっても退院できないジレンマを抱えてしまうことになってしまうことがありました。なるようになるさという気持ちになったとき、仕事のことを忘れている自分になっていることに気が付いたとき、まずは仕事を忘れて自分のリズムを整理しようと思っただけいいでしょうか？むしろ仕事は大切です。お金も大切です。だけど一寸と体を休めようとは思いませんか？頭も休めましょう。自分の自分なりのリズムを作ってみてください。そうです、朝は何時から起きて何時までに寝るというリズムを作ってください。

(仕事人)





私の場合は発達障害（アスペルガー症候群）で学校時代の虐めによるストレスで、精神的症状（二次障害）が出てしまい、高校卒業後 10 年程辛い症状に悩み、多量の薬を服薬して過ごした。

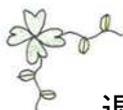
まず、最初の回復のきっかけは 28 歳の時だった。それは母の友達の方に励まされた事だ。それまで暗いトンネルの中を歩いているような生活だったが、それから徐々に症状が落ち着き始めた。2 回目のきっかけは、30 歳の時に親戚のおじさんと日光街道など街道ウォーキングを始めた時であり、この 2 つのきっかけは僕の人生において大きな転機とも言えた。特におじさんと街道ウォーキングをした時は、ウォーキング始めた初日に精神的な急激な変化が始まった。具体的に言うと、街道を歩き始めた段階で、何かに包まれたような充実感がしてきた。それはこれまでの人生で体験した事ない強い安心感だった。歩いている街道に花は咲いていなかったが、まるで広い花畑を歩いているようなイメージがした。日光街道は半年かけておじさんと制覇した。その後も年に何回かに分けいくつかの街道をウォーキングした。そしてどんどん精神が安定し、奇跡的な回復ができた。ただその間、安定剤の副作用症状に悩んだり、主治医と相性が合わず転院したりなどあったが、現在では常備薬を飲まなくても頓服薬のみ服用で安定している。

（清水康伸）



退院してこんな生活を送っています！

退院後の1日のスケジュール



退院後、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら着実に回復してきました。

今では就労を見すえた生活を送っています。

私は今、就労継続支援B型ゆっ蔵で月～金曜日で作業をしています。弁当部の注文受けから始まって、その後内職専門の部署で作業し、午後、再弁当部の一日の売上げの集計作業を行います。

15時で作業は終わり、15分間掃除を行った後、15時15分から全部署合同の全体ミーティングに参加、一日の作業が終わります。

以下一日のタイムスケジュールです。

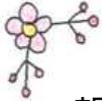
- 朝5:00 起床
- 6:00 朝食
- 7:30 ゆっ蔵に向けて出発
- 9:00 作業開始
- 12:00 昼食
- 13:00 午後の作業開始
- 15:00 作業終了
- 15:00～15:15 掃除
- 16:00 帰宅
- 17:00 夕食
- ～21:00 自由時間
- 21:00 就寝



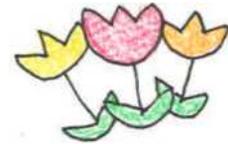
かなり規則的な生活です。

(関口要)

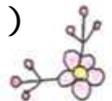




朝 5 時か 6 時に起きて 8 時にデイケアに行きます。
部屋では新聞を読んだり、テレビを見たりしています。
デイケアでは、花の水やり、農作業をしています。
朝ごはんは、味噌汁と納豆と卵を食べます。
夜は食材宅配サービスを利用しています。
休みの日は弁当を買いに行きます。
そうしたことで、社会に貢献していると思います。
社会が良くなればおのずと自分達も良くなると思います。

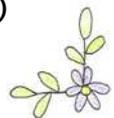


(澤野利明)



生活リズムを整える。私は生活リズムを病院でやっていたリズムをそのまま続けました。自分は自分と割り切らないで入院した時と同じようにあまり変えずにしました。毎食後薬を飲みました。生活費をどのようにするかと考えました。働くしかないのです。自分で会社を作るという考えはなかったです。まず自分の小遣いがない。家族に寄り掛かった生活を何とか自立しなければいけないと思い必死に就職しようと思い職安に行きました。栃木県は車社会ですから車を使わなくてはならないし、もし車が無かった場合、行動半径が小さくなってしまいます。職安に行き給料も安いが会社に行き就職して働きました。働き始めましたが予想以上に辛かったです。でもこの会社を辞めたら次がないと思い 1 日、3 日、1 週間、1 か月、3 か月、6 か月、1 年、3 年等年を重ねることになって定年まで辛抱しました。もちろん生活リズムは変えませんでした。

(仕事人)



【退院後の 1 日のスケジュール】



通っていたある就労継続支援 A 型事業所では仕事の始まりが午前 9 時半から途中 5 分休憩が入りまして、お昼休みが 1 時間。午後はまた途中 5 分の休憩が入りまして、最後に片付け掃除をしまして午後 3 時に終了となります。

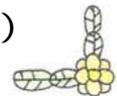
仕事内容としましては主に内職的な仕事が多かったです。仕事内容は事業所によって様々です。ちなみに私のところでは、某マンガの付録作りや、箱折り、検品等の仕事です。その人に合った仕事を支援員の方が教えて下さります。

ちなみに具合が悪くなりましても途中で支援員さんに言えば休めますし、途中で帰宅する事も可能です。当日休むことも可能です。

就労継続支援 A 型事業所はパートと同じ賃金がもらえます。

退院していきなり一般では...と思ってる方どうですか？

(匿名)



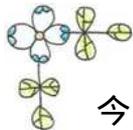
活用できる社会資源

上手く利用して
生活しています！



入院している患者さんに是非伝えたい事があります。長期にわたって入院していると、その生活に慣れてしまってなかなか社会での生活が難しくなってしまうです。わかっているけど、その退院という一歩が踏み出せないのです。社会に出ると色々と壁にぶつかってしまいますが、全く一人ではないのです。地域には、病院のスタッフを始め、作業所、市役所等、相談の窓口が多くあります。私自身も24時間困った時に利用できる「くらしだいいじネット」というシステムを利用したり、地元の作業所に生きていくのに必要なスタッフが多くいます。その人達に気軽に相談しています。年金や生活保護等の社会資源もあり、第一歩、つまり退院を目指してみませんか。

(大森利男)



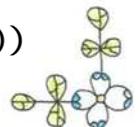
今は一人暮らしなので、今の住んでるアパートの不動産屋さんには理解もしてくれて、なにかあれば相談にもものってくれる。でも、地域での交流や、医療、行政の福祉サービス等がどのように利用できるか分からず、相談もできない環境になってしまいました。その当時は様々な手続き等すごく苦労しました。

今も病院に通院していて、処方されている薬は副作用が少なく自分に合うか先生と相談しながら、体調が安定して暮らせるようになりました。

また精神障害の手帳を取得したことで、さまざまな行政サービスや事業所でのサービスがスムーズに受けられるようになりました、色々な人との繋がりがあり、相談の中で居宅サービスも利用できることを教えてもらい、生活環境も良くなりました。

今でも作業所に通いながら、就労継続支援B型の仕事も主任として働いています。いずれは、社会復帰もできればいいと思います。

(雅(みやび))

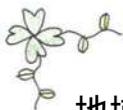
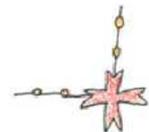


【活用できる社会資源】



私の病院の中には相談支援事業所があり、様々な相談支援が入院中から退院後にかけて受けられます。私はその相談支援事業を使いながら、地域で生活できるように今までケースワーカーさんに色々なサービスを利用しました。事業所に行くときにプランを立ててもらい、グループホームの利用ができるようにしてくれました。生活面や病気で困ったことがあれば電話や面談で相談やアドバイス等を下さりました。また、その人にあったサービスを時には提案して下さいました。退院後もとても安心して生活できます（一人暮らしでも）。とにかくケースワーカーさんは何でも知ってらっしゃるので入院中はもちろん退院後も相談支援事業を上手に使いえば安心した地域での生活ができますよ！

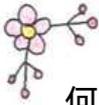
（匿名）



地域活動支援センターでは、概要としまして、地域で生活する精神障害を持つ方に、創作活動や生産活動の機会を提供し、地域生活を支援します。また、社会生活の交流を広げることを目的とした通所施設です。プログラムがありまして、生活講座、手工芸、スポーツ、分別作業、企業内就労、フリー等、後は時に調理実習や茶話会を行ったり、外出やショッピングなど行事を実施することもあります。自分の趣味や、勉強に取り組まれる方もいらっしゃいます。最初は見学や体験利用も出来ますので、お気軽に近くの地域活動支援センターを利用してみてはいかがでしょうか？

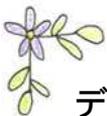
（匿名）





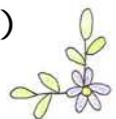
何といってもデイケアが一番だと思います。
精神病患者を大切にしてくれている社会はとても素晴らしいと思います。
2番目にタクシー券です。
初乗り料金が無料になります。
タクシーに乗って月に1回お風呂屋さんに行きます。
ゆったりした風呂に入り、リフレッシュしています。
こうしたサービスを受けるためには、精神保健福祉手帳が必要です。
手帳のおかげで映画が安く見られるし、NHKの受診料は減免されます。
そうしたことが社会資源だと思います。

(澤野利明)



デイケアで、皆で集まって話し合うことも必要です。でも私生活が丸見えになるまで話したら、もう話すこともありません。ピアサポーターとしてはもうこれまでと参加をしなくなります。どういう所まで話をするかという所はどこまでか？自分の心に聞いてみます。皆同じような返事かと思えます。だって特別な生活、人生、病気というところとそう違ってはいないと思えます。ただ一寸だけ気が付いてそれを大切に思って話さない私や私達がいるのだからその都度気が付いて心に刻み込むことがあるから心を大切にしたいという自分がいるのだから。人生の経験者というオーバーな話ですが、それに気が付く時間が余りにも多くの時間を費やしているのに、それはどういうことですか？どんな所で気が付いたのですか？という質問に、はいそれはこうですとか、気が付いたのはここですとか簡単にお話しすることはできません。

(仕事人)



平成 29 年度県南圏域ピアサポーター交流会メンバー所属機関

機関名	所在地・連絡先
特定非営利活動法人 海がめ	栃木県栃木市神田町 6-15 TEL : 0282-51-2291 HP : https://npoumigame.jimdo.com/
特定非営利活動法人 蔵の街ウェイブ	栃木県栃木市平柳町 1-2-7 TEL : 0282-23-4465
社会福祉法人ブローニュの森 ゆっ蔵	栃木県栃木市柳橋町 3-20 TEL : 0282-25-3523 HP : http://boulogne.me/index.php
特定非営利活動法人 小山そよかぜ	栃木県小山市本郷町 2-8-21 TEL : 0285-30-5510 HP : http://oyamasoyokaze.main.jp/
小山富士見台病院	栃木県下野市柴 1123 TEL : 0285-44-0200 (代) HP : http://www.oyama-fujimidai.or.jp/
特定非営利活動法人 みらい	栃木県下都賀郡野木町大字丸林 371-12 TEL : 0280-57-2673 HP : https://www.miraism.biz/
交流会事務局・冊子についてのお問い合わせ先	
栃木県県南健康福祉センター 健康支援課	栃木県小山市犬塚 3-1-1 TEL : 0285-22-6192

本冊子は栃木県県南健康福祉センターホームページからもダウンロード可能です。

