共感・尊敬・傾聴のある安心できる場の提供を！！
～ 精神障害者家族会が引きもこもり予防事業にチャレンジ ～

市町村名：白老町
町 人 口：19,444 人（H23.3.31 現在）
地域概況： 北海道の南西部、胆振管内のほぼ中央に位置している。南は太平洋、北は町面積８割を占める森林に囲まれ、自然と気候に恵まれている。特産品に白老牛、虎杖浜たらこ、たまご、しいたけがあり、ポロト湖に隣接するアイヌ民族館はアイヌ文化の一大発信拠点でもある。

１ 取組のきっかけ・経過

白老町では、以前より精神保健事業として、回復途上にある心の病を持つ人の社会参加を目的に、ミーティング、軽スポーツ、調理実習、散策やカラオケといった日常生活に密着した事を内容とした精神障害者回復者クラブを実施していた。しかし、近隣市の病院に併設された精神障害福祉サービスの充実とともにクラブの利用者人数は激減していた。

それとは反対に、そういった福祉サービスには参加できず、家で「引きこもり」という形で苦しんでいる人を抱える家族の相談が増えている状況にあった。平成 20 年、白老町地域自立支援協議会でそのメンバーでもあった精神障害者家族会「はまなす会」より、「引きこもりの人が安心してくつろげる憩いの場があったら…」「福祉サービスを利用する前段の場所があったら…」という声が上がり、全会一致で「心のつどいの広場」の開催が決定した。

【工夫したポイント等】

以前よりはまなす会の例会の中で、家族から「当事者が集まれる憩いの場があったらいいのになぁ」といった意見がでていた。この意見をはまなす会の担当者や議員、障がい者に関する会議等発言をする機会があれば提案をしていた。しかし、残念ながら意見が集約されず実現への道筋をつけることはできなかった。

ところが、地域自立支援協議会という**公的な会議**ができ、障がい者の施策や資源について話し合われる場所ができた。そして、福祉計画の策定等で議論を重ねる中、精神障がいや引きこもり対策に関する**資源の乏しさ**が委員の中で**共有**された。そのことがきっかけで、「憩いの場」の設立への賛同を協議会より得ることができ、町の事業として実施することになった。

また、事業の実施にあたり住民に正しく精神障がいを理解してもらうために、日頃より地域の中で精神障がいを抱えながら暮らす当事者が暮らしやすい社会になるようにと活動している精神障害者家族会「はまなす会」に委託することに決定した。

２ 事業（活動）内容

（事 業 名） 心のつどいの広場「つくしむ白老」

（開催目的） 心の重荷によって生きにくさを感じている方、地域に行き場のない方への憩いの

場を提供。ひっそりと地域に埋もれている当事者の方の掘り起こし。家族等支えている方への理解の啓蒙。

＊本人が外にでたい、人とふれあいたいと思っていることが大切。

＊今まで孤独に暮らしていた人が集いの場を知り、「いってみようかな」と心が動くまでを考えると簡単なことではないと思うが、心の後押しをできるようにポスターや会報の中で地道に呼びかけをしていく。

＊実際に足を運ぶことができなくても、「集いの場」のアピールを通して仲間や、支えたいと思っている人（味方）の存在があることを伝えたい。

（開催日時）　第２・４水曜日　13 時～16 時

＊週の真ん中の水曜日は祝日にぶつかりにくく、固定して設定しやすい。

（会　　場）　白老町総合保健福祉センター　リラックスルーム

＊出入りしやすいように戸を開け放ち、「のれん」を下げることで目隠しにする。机に布製のテーブルクロス、椅子に座布団、一部カーベットを敷いてくつろげる雰囲気を作っている。

（利 用 者）　障害者手帳の有無を問わない

＊自ら障がい者であると認識し、手帳を利用している方は他のサービスに繋がっている場合があるが、そこに行きつかない方もいる。この集いの目的は、引きこもりの予防のため障がい者手帳の有無は問わない。

＊「心の病」という言葉も同様、掲げない。

＊見た目ではなかなかその人の障がいがわからないので、居心地が良さそうならば、何かしら抱えている方かもしれず、その方の判断に任せて受け入れる。

＊明らかに具合の悪そうな人、他に迷惑を掛ける人には退室を勧める。

（スタッフ）　白老町精神障害者家族会「はまなす会」の会員・賛助会員等

＊はまなす会の中でスタッフを募り学習会等に参加して勉強をする。

＊利用する方の安全を守る責任（時間拘束・口外禁止・記録業務）があるため、有償ボランティアとして１日２０００円の日当と JR 駅往復換算の交通費を支給する。

（開催内容）　共感・尊敬・傾聴のある安心できる場の提供

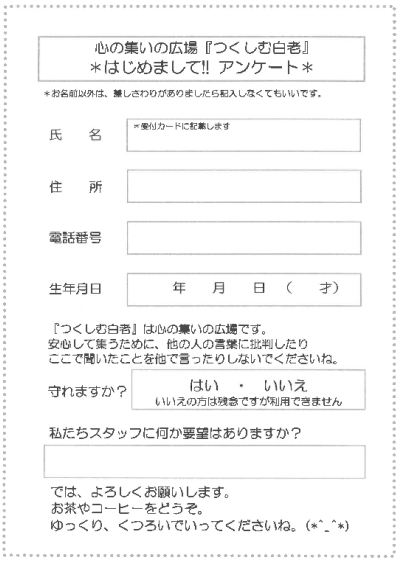
＊病気になった方の苦しみや不安の全てが分かるわけではなく、勝手に想像・判断して意見を押しつけたりアドバイスをしたりすることは難しい。

＊病気になって、以前の自分の生活や経験や自尊心などを取り戻せなくなってしまった方たちの大きな不安とか、周りに理解されがたいために孤独感とか家族が共通して持っている悩みへの共感であり、病気や大きな不安を抱えながら生き続けたことへの人間としての尊敬、そして、ただひたすらに心にため込んでいることの表出を一旦は受け入れてあげることが大事と考える。

体験に繋がる場所

＊部屋の一角を使って何気なく手を動かす場を設ける。
＊利用する方の希望があれば（行事・趣味・料理・スポーツ等）それに繋がるお手伝いも考慮する。

（利用者の把握）<u>はじめましてのアンケートの実施</u>
＊初めての方には簡単なアンケートをお願いし、名前等を把握。
＊また、アンケートの中でこの部屋で聞いたことを他言しないことをやんわり周知する。スタッフが他言しないことも約束する。


心の集いの広場『つくしむ白老』
＊はじめまして!! アンケート＊

＊お名前以外は、難しさわりがありましたら記入しなくてもいいです。

氏　名　＊受付カードに記載します
住　所
電話番号
生年月日　年　月　日（　才）

『つくしむ白老』は心の集いの広場です。
安心して集うために、他の人の言葉に批判したり
ここで聞いたことを他で言ったりしないでくださいね。

守れますか？　はい　・　いいえ
いいえの方は残念ですが利用できません

私たちスタッフに何か要望はありますか？

では、よろしくお願いします。
お茶やコーヒーをどうぞ。
ゆっくり、くつろいでいってくださいね。(*^_^*)

（運 営 費）　<u>白老町からの事業委託金による。利用メンバーからの会費や利用料は徴収しない</u>
＊平成２２年度委託料は３５万円

（そ の 他）　<u>各関連機関と連携をとる</u>
＊必要に応じて、関係機関と連携をとる
＊困難事例や会の運営に関して町に協同して取り組む。

３　成果・効果

○スタッフはとにかく聴き手に徹する！利用者の表情が変わる！

集いの広場に参加される方のきっかけは、病院や保健師に紹介される場合が多い。利用者は、心に重い荷物を抱え、とても不安な気持ちで会に参加される。そのため、スタッフはとにかく聴き手にまわる。話しの内容はバラエティに富んでいる。例えば、「回りに気を使い生きて自分の心をいつしか置き忘れてしまった事」「大事な家族を失った悲しみ」等、スタッフも必死に涙をこらえる。「壁から隣の人が私の悪口を言っているのが聞こえる」「私のお金を狙っている」等、きっとつらい経験をしてきたのだろう。スタッフは、否定は決してせず、話の内容が妄想だろうと必死に聴く。聴く、うなずく、そして聴く。心のうちを安心して話せるこの空間にどっぷりつかった利用者は、いつしか緊張がとれ笑顔を覗かせる。

○ピアサポーターの参加！仲間ができる！

開設当初より、隣市にある地域生活支援センターからピアサポーターたちが毎回集いの広場を応援しに来てくれる。ピアサポーターたちの自分の体験を生かした相談は、当事者目線で、スタッフにはない新しいアイディア

～はまなす会　会長からメッセージ～

心のつどいの広場「つくしむ白老」は、心の病や心の不安を抱える方が安心して集えて何でも話せる場です。
心の荷物を少し降ろすと、表情が明るくなり少し前向きになれるから不思議です。
心に詰まった重い話をどうぞお聴かせください。
お菓子とお茶を用意してお待ちしております。

がある。就労のことや生活の事、彼らのアドバイスは利用者たちの生きる力になる。会に参加することが精一杯だった利用者たちも、ここで元気をもらい仲間と一緒にいることを楽しいと話してくれるようになる。リピーターが多い事がこのことを証明してくれる。

『つくしむ白老』を快適に過ごすために

約束していただきたいこと…

① ここは『言いっ放し・聞きっ放し』の場です
② 誰もが安心して過ごすために批判はしません
③ ここで聞いた話（個人情報）は誰にも言いません
④ ここでは上下関係はなく、みんな平等です
⑤ お仕事や役職に係わらず『～さん』と呼びます
⑥ 話の輪に入らなくても大丈夫です
⑦ 好きな場所に座ってお過ごしください
⑧ 話が盛り上がっていても16時の閉館は守ります

『つくしむ白老』は皆で育てていく場所です。
*皆でやってみたいことや要望があれば言ってみてください

『つくしむ白老』は皆で成長し合う場所です。
*心の中を安心して話すことが出来れば、だれでも自分の問題を自分で解決することが出来ます

『つくしむスタッフ』は快適な空間作りのサポーターとして存在します。
不安や相談ごとがあれば声をかけてください。

『つくしむ白老』での約束事

○会の存在が認められる！障がい理解が広がり始める！

設立当初は、正直なところ参加してくれる人がいるのだろうかと不安を持っていた。しかし、この会の目的は、地域でどこにも行くことができず不安を抱えている人の救済であったので、人数を増やすことよりも細く長く続けることが大事だと考え活動を始めた。問題は、ボランティアスタッフの確保。そこで、はまなす会の活動を通じて精神障がいに関する研修会を町民向けに開催した。意外や町民の関心は高く、100 人を超える参加者があった。そうすると、研修受講者からボランティアスタッフとして参加してくれる人がでてきた。

また、町議会から見学に来てくれる議員が沢山いる。どの議員も自らの活動から、この会の必要性に理解を示してくれる。少しずつ、地域に障がいの理解が広がっていく。

4　課題・これから

法人等の運営ではなく、精神障害者家族会が運営する集いの広場としての課題・目標は以下の事と考えている。

○ネットワークの充実

集いの広場が、上記のような成果があったものの、実際に会に参加できている引きこもり方はごくわずかである。町内にある相談支援事業所、障がい福祉事業所の窓口、また行政の保健師等と連携をとり、１人でも多くの方たちに利用してもらいたい。

○ボランティアスタッフの質の向上

障がいを抱えた人の家族だからこそ痛みが分かる家族ではあるが、ここの利用者の抱える病気・障がいはそれぞれである。いろいな障がいを持つ人の理解のために、目標をもって勉強をしていきたいと考えている。

○利用者のニーズに沿った開催内容

「バーベキューをしたいね」「みんなでどこかに行ってみたいね」と言った意見が利用者からでてきている。設立２年半でリピーターも増え、話せる場から何か活動できる場を求めている利用者もでてきている。可能な限り利用者のニーズに沿えるよう内容を充実させていきたいと考えている。

問合せ先：白老町生活福祉部健康福祉課　　TEL　0144-82-5531