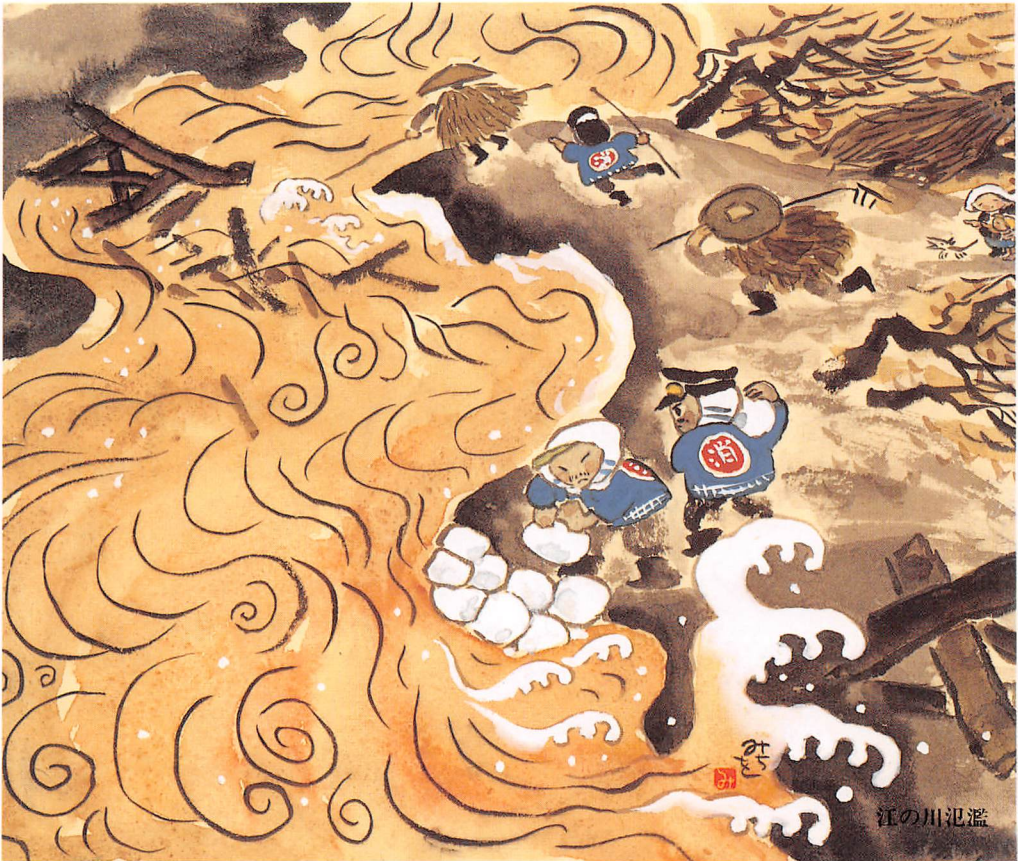


読んで実践する本

月刊 ぜんがわん

ひとり、ひとりが、ひとりじゃない



江の川氾濫

財団法人 全国精神障害者家族会連合会
(精神障害者社会復帰促進センター)



1998
特集/家族の自立

KEIRIN
00 競輪補助事業

月刊 ぜんかれん

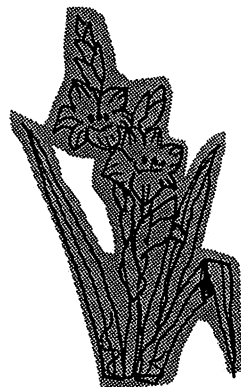
1998・6・15

今月のことば	山下利政	1
詩	吉田洋和	2
ぜんかれんのうごき		4
精神保健福祉のうごき		6
きつれ川だより		8
特集／家族の自立		
・自分たちの自覚が地域を変える	西添矩子	10
・家族の自立は隠さないことから	松崎ふみ子	12
・家族会で家族が自立	白幡春三	14
・一人で考え込まないことの大切さ	小川 正	16
・実践活動にみる家族の自立	伊藤博子	18
・「わかちあい」から「ひとりだち」へ	岡 知史	22
家族会による家族の自立とは		
患者家族のための法律講座……第3回		26
精神保健福祉法の基礎知識	岡上和雄	
はい！ 相談室です		30
〈非定型精神病とは何ですか〉		
ちょっと家族会		34
この一冊		35
読者のひろば		36
用語解説		44
情報テーマパーク		45
みてきて きてみて いってみて		46
各地の話題		48
バックナンバー・編集後記		52

表紙画●はら みちを

目次画●鳥羽淳子

カット●橋本亮



「わかちあい」から 「ひとりだち」へ

—家族会による家族の自立とは—

自立は「ひとりだち」

今回のテーマの「家族の自立」とは何でしょう。「自立」を「自律」と書く人もいます。「家族のジリツ」と声に出すだけでは自立なのか自律なのか、よくわかりません。そこで、その両方の意味を含ませて、ここではジリツを「ひとりだち」と言いかえてみることにします。

家族の「ひとりだち」

しかし、障害者本人の「ひとりだち」は、よく語られていても、家族の「ひとりだち」とは言わないかも

しません。家族は「ひとり」ではありません。親と子、きょうだい、

ときには祖父母や孫がいます。なのに「ひとりだち」とは変な感じですが、家族の「ひとりだち」とは、実は、家族一人ひとりの「ひとりだち」なのです。障害者本人だけではなく、母親の「ひとりだち」、父親の「ひとりだち」、きょうだいの「ひとりだち」を意味します。

つまり家族の一人ひとりが「ひとりだち」していることが、家族の「ひとりだち」の目標になるわけです。

森の樹のたとえ

家族一人ひとりが「ひとりだち」するのは、家族がバラバラになるようでさびしいと感じるかもしれない。しかし、強い風の日も倒れない森の樹の姿を思いだしてください。森の樹は、一本一本が自分で大地に根をはって立っています。もし、森の樹が互いにもたれあっているのなら、少しの風ですべての樹が倒れてしまうでしょう。

逆に、何もない平原にたった一本立っている樹ではどうでしょう。森のなかなら耐えられる風にも、きつ

岡 知史
上智大学文学部社会福祉学科
助教

と簡単に倒れてしまいます。

ですから、ひとりだちした家族は強い風にも倒れない森の樹のようなもの。家族の一人ひとりが「ひとりだち」した力強いつながりなのです。

「ひとりだち」とは

世間という「ひとりだち」は経済的自立であつたり、一人暮らしであつたりします。しかし、障害者やその家族の運動のなかから出てきた「ひとりだち」の考え方は、それとは違います。私たちにとつてもつと大事な「ひとりだち」は「自分の生活を自分で整えること」でしょう。次に具体的に説明してみます。

「気持ちを整えること」

たとえば、ここに一人のお母さんがいます。息子が病気になった。そのことで自分を責め、また自分の思いどおりにならない息子に怒つてい

ます。怒りと自責の念で心が揺れ、

冷静さを失い、家族のささいな言葉に激怒し、そのことでまた自分を責めてしまう。

そんな悪循環のなかで、彼女の心は深く傷つき、もはや落ち着いて夫や子どもとの話に耳を傾けたり、その気持ちに配慮したりできなくなっています。座つていても涙が出るばかり。自分で自分の気持ちをどうすることもできないのです。

悲しみを押し殺して毎日をやりくりしていても、自分の気持ちを見ないようにしている人が他の人の気持ちに気づくはずがありません。夫や子どもたちとの気持ちのすれ違いが、きつと次々に起こってきます。

こんな状態のお母さんが「ひとりだち」するためには、まず自分の気持ちを整えることが必要です。それには同じ家族（母親）同士のわかちあいが一番なのです。

わかちあいの場をもつ

自分の悲しみや怒りを押し殺していても、悲しみや怒りは心の奥で生きています。少しでも手をゆるめれば、その指の間から出てきて、たちまちあなたや周りの人を傷つけるでしょう。

子どもが心を病むことによって、親の心には、不安やあせり、恐れや悲しみなど多くの気持ちが次から次へと出てきます。しかし、それをどこで発散することができるとしよう。社会の偏見や無理解のために誰にも言えないかもしれませぬ。また、病に苦しむ子どもへの配慮から、家族のなかでさえ口にはできないかもしれませぬ。そんなときこそ、家族会を気持ちのわかちあいの場にしてみましょう。胸いっぱいになった気持ちを、そこで発散させるのです。それで心は少し軽くなり、自分の生活を

整える余裕ができてきます。

仕事をする集いと わかちあう集い

現実の家族会は多くの仕事を抱えています。作業所の運営や講演会の企画など仕事が生む山のようにあります。そのなかで気持ちを自由に語り合うことはむずかしいでしょう。要するに仕事をする集まりは堅い^{かた}のです。また、その堅さは必要でもありません。仕事をする集まりは集まること自体が目的ではなく、そこで仕事をする事、たとえば作業所の運営をしていくことが目的です。集まりは、その目的の道具にすぎません。

ところが、わかちあいの集まりは、もっと自由なものです。わかちあいの集まりは、集まり自体が目的です。集まって気持ちを発散して、「わかる、わかる」と、うなずきあって元気がでたら、それでいいのです。前

もって話し合う順番ありません。集まりに、やっと初めて勇気をもって来ることができた人が、いちばんの主人公です。なぜなら、いままでは言えなかった気持ちを、いちばん重く抱えている人だからです。

仕事の集まりと、わかちあいの集まりは、こうして決定的に違うものです。これまで家族会でも「わかちあい」が必要だと言われながら、実際には、それはむずかしかった。その原因の一つは、仕事の集まりと、わかちあいの集まりという、あまりにも性格の違う二つの集いを同時に同じ場所で行おうとしていたからかもしれない。

本人と家族の違いを認めよう

障害者本人の会に家族の人が参加したら障害者たちは、たちまち「本音」を言えなくなるでしょう。同じ障害をもつ者だけが集まる安心感が、

家族が一人でも参加することによって損なわれるのです。

では、その逆はどうでしょう。私には、家族会の集まりに呼ばれたとき、そこに障害者本人が参加されているのをよく見ます。障害者本人の会が、その地域にはないからなのかもしれない。

しかし障害者本人が家族の集まりにおいては、家族は「本音」を言えません。家族は本人たちを目の前にして遠慮してしまうのです。ですから家族会でわかちあいの集いをもつときは、家族だけで集まった方がいいと思います。

家族と障害者本人とが別々に集まることは市民運動としてマイナスに見えるかもしれませんが。しかし仕事の集まりと、わかちあいの集まりとを区別することを忘れないでください。行政への要請運動などを目的とした仕事の集まりは、家族の会も本

人の会と協力すべきでしょう。ただ、わかちあいの会は、それでは双方ともに「本音」がいえないので。

三つの提案

そこで、私は三つのことを提案したいと思います。

一つは家族会が仕事の集まりとは別に、わかちあいの集まりをもつことです。現実の家族会はさまざまな仕事を抱えています。役員の負担は大きいことでしょう。しかし、それでも仕事の集まりとは別に、わかちあいの集まりをもつ価値はあります。「私たちの会は仕事の集まりでも堅くない」と、あなたは反論するかもしれませんが、繰り返し言いますが、仕事の集まりは、もともと堅い感じで行うべきものです。あらかじめ設定した議題を議論し、次々と採決をとっていく会議は堅くて当然です。ただ、それでは気持ちの発

散を行う、わかちあいの集いにはならないのです。

もうひとつは障害者本人という考え方に対して、家族本人という考え方をすることです。障害者でなければ

ばわからない障害者の気持ちがあるように、家族でなければわからない家族の気持ちがあります。家族のわかちあいの集いは家族だけで集まって行つて初めて「本音」が出せます。

さらに、わかちあいの集いは小さいグループで行うことです。一人ひとりの話を聞いていたら時間が足りなくなつたというのでは集いが大きすぎます。小さく、いくつもの会にわかれて、その間を自由に行き来して自分が居心地のよい集いを選んでもらうようにします。

以上の三つのことを、すでに実践している会があります。大阪府枚方市に集う「家族本人の会」は、第一金曜会、第二金曜会、第三土曜会な

どと時間を変えた小さなわかちあいの集いをいくつも開いています。家族だけが集い、涙で始まり笑いで終わるといふ、気持ちのわかちあいを中心にした会です。

最初の一步として

家族の「ひとりだち」の問題は気持ちの問題だけではありません。制度面の改善をはかり社会への働きかけが大前提です。しかし多くの家族は思いもかけなかつた子どもの障害を目の前にして、混乱し、落ち着きを失っています。

最初の一步として、家族同士のわかちあいによつて孤立感から解放され、気持ちの上で自分を整えることから、家族の「ひとりだち」は始まるのでしよう。わかちあいを中心に行う集いは、新しいタイプの家族の集いとして、家族の「ひとりだち」に、きつと役立つと思います。