

KSKR Apr./2024 No.64

HIT ニュース



1996年5月1日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

表紙:「鶴橋商店街」

戦後間もない1945年の秋に広まった闇市としてスタートしたのが、鶴橋商店街の始まりです。近鉄とJRが交わる鶴橋は戦前から交通・物流の要衝でした。戦時中の空襲でそれらの鉄道が壊滅的な被害を受けなかった事が鶴橋が闇市として機能した要因です。1946年頃にはいくつかの商店街が結成され、現在の商店街の原型ができ始めました。

鶴橋駅で電車をおりと焼肉の香りに包まれます。また、キムチ店をはじめ目の前でチヂミを焼くお店やタコの踊り食いができるお店等、お買い物にも便利で食べ歩きにも適したグルメな商店街です。

巻頭言

姜内科クリニック 院長 姜 信午

はじめまして。

姜(かん)内科クリニック院長の姜信午(かん しの)と申します。

当院は2018年10月1日に今里交差点(旧今里ロータリー)近くで開院しました。

院長の私の専門が、糖尿病・内分泌代謝疾患が専門であり、主に糖尿病や甲状腺疾患で困っておられる方々を診療させていただいています。

東成とのご縁

東成区・生野区とのご縁は、私が中学1年生の頃にあります。中学1年生まで、東成区東中本にありました、中大阪朝鮮学校に通学していました。JR玉造駅から自転車に乗り、中本病院の前を通り、毎日登下校していました。サッカー部に所属し、巽や生野エリアの学校と試合がある時には、今里交差点をよく通っていました。今のパンヤ(東小橋)の隣に駄菓子屋があって、学校帰りに寄ってよく買い食いしていました。

中学1年生の冬頃に「医者になりたい。」と思うようになり、そのためには日本の大学の医学部に入学しなくてはならないと考え、中学2年生からは日本の公立中学に転校しました。法事のおかずの買い出しに、鶴橋商店街にもよく行きました。

糖尿病を専門にしようとした経緯

話は医師になった後の事となりますが、医師になっても医師5年目までは、内科全般を研修しました。循環器内科で緊急カテーテル検査や治療、救急外来を担当すると、ひどい糖尿病による合併症のために搬送され、担当医となりました。病院に泊まって患者さんの急変に備えた事もよくありました。根本の解決には糖尿病について学びを深める必要があると考え、糖尿病専門研修を修めました。

糖尿病には生活習慣の悪さが関連する2型糖尿病、生活習慣と関連がない1型糖尿病、その他に分かれますが、2型糖尿病の方が多数です。

少し古いですが、2016年厚生労働省の推計では、日本には糖尿病が強く疑われる方が1000万人いるとされています。

2型糖尿病に限って言えば、早いうちに手を打っておかなければならないのに、症状がない等の理由から放置されてしまう事が問題です。

何ら手を打たないまま糖尿病になってしまい、将来かかる医療費と将来の健康を損なうリスクが高くなってしまいます。健康診断を受けた時に血糖値の異常が見つかった人は、「異常なし」の人に比べ、10年後に6倍の確率で糖尿病になってしまいますし、また、肥満指数(BMI)、血圧、血糖、脂質の検査のすべてに異常が見つかった人は、「異常なし」の人に比べ10年後の医療費が3倍以上かかっている事も明らかになっています(1)。

三方よしを基本理念として、糖尿病医療を進める

糖尿病をきっちり治療することで合併症を抑制できる事がわかっており、効率の良い糖尿病への医療および予防は、患者さんの将来と地域のみならず国レベルの財政(医療費)に貢献できます。その「社会の役に立てている」という喜びが、私および当院のやりがいにつながっています。患者さんの幸せ、地域および日本という国への貢献、当院のやりがいと喜び、これら 3 つを追求していく事を、当院の理念である「三方よし」に込めています。日本の学校に転校した後、出自に関係なく私を支えてくれた親友たちは、現在、自衛官、消防士、公務員、三方よしを理念とした総合商社等で活躍しております。公立中学の先生方は、手厚く私を支えてくれました。私は日本人ではないのですが、彼らと同じあるいは負けないくらいの気持ちで、医療を通して日本を幸せにしたいと考えています。勤務医では動きづらいので開業したわけで、開業は私にとってはまだ第一段階目です。まだまだ理想があり、それに近づけるように邁進していきたいと考えています。

(1)政府管掌健康保険における医療費等に関する調査研究 報告書 医療経済研究機構
2005/10/25 掲載

目次 HIT ニュース No.64

・巻頭言	
姜内科クリニック 院長 姜 信午	2-3
・特集 「セルフフィーズ」の活動に迫る 後編	
～森ノ宮医療大学講義ルポ～	4-9
・せせらぎクラブ便り	9
・当事者の声 塚本 正治	10



「セルフフィーズ」の活動に迫る

特集

～森ノ宮医療大学講義ルポ～

後編

セルフフィーズは心の病気と精神障害についての理解を広げるために、精神障害者が語り部として自らの経験を語る事に取り組んでいるヒットの当事者活動です。教育現場、保健福祉機関、精神障害者の家族会、人権研修などに出向き、交流を通して語り部活動をしています。

HITニュース特集“「セルフフィーズ」の活動に迫る”前編では、実際にセルフフィーズで活躍されている方へインタビューをさせていただき、活動を通して感じた事についてお伺いすることができました。

今回お伝えする後編では、12月6日に森ノ宮医療大学 総合リハビリテーション学部 作業療法学科(以下:作業療法学科)向けに行われた講義のルポをお届けします。学生さんとセルフフィーズの方々が交流して感じた事について、教授の橋本弘子先生と学生さんにお話を伺いました。

橋本先生が思う、語りの効果

—語りを講義に盛り込みたいと思ったきっかけ、ヒットに依頼して下さった理由について教えてください。

以前、ヒットの当事者の方が講師となって授業を展開している所を見たことがあります。そこで、「当事者の方の生の声を聴く」という経験を学生のうちにしてもらいたいと思った事がきっかけで、こうしてセルフフィーズさんと繋がることができました。

—「語りを聴くこと」でどのような効果があると思いましたか？

教員も現場経験を踏まえて講義をしますし、こんな事例があったとか、こんなことを聞いたとか、いろいろな話はできるんですが、やっぱりそれは学生にリアリティーを持って感じてもらえない。やっぱりその人の生の声で語ってくれるというところに価値があると思うんです。

この数年間、コロナでなかなかそれどころじゃなかったですが、やっと実現して嬉しく思います。

セルフフィーズの講義



はじめに、セルフフィーズ事務局よりセルフフィーズの歴史や活動について説明を行いました。そして、それぞれのグループの「対話」へと進んでいきます。

セルフフィーズの方1名につき学生さん2～3名のグループワーク形式で行われました。それぞれ用意した原稿をもとに「対話」が進んでいきます。



セルフフィーズの方が司会のような役割をし、学生さんに質問を投げかけているグループもあれば、学生さんから積極的に質問をしているグループもあります。それぞれのグループに個性や特色が感じられました。

個室や大部屋の隅を使用し、話を聴くにふさわしい空間づくりからスタートします。



こちらのグループは、占いや歌を用いて雰囲気づくりをし、お互いにインタビューし合うような形式でグループワークを行っていました。 →



趣味の話は特に大盛り上がり！笑い声も聞こえてきて、和気あいあいとしている雰囲気が伝わってきます。対話が進んでいくにつれ、お互いに緊張がほぐれ、表情も柔らかくなっていくのが分かります。そして、グループワークを終えた後はグループごとに代表の学生さんが、感じたことを発表してくださいました。



講義を終えて～学生さんより～

「人生を聴く」という経験

当事者の方だけじゃなくて、「人生を聴く」という経験自体今までなかったです。しんどかった時に助けられた出来事、言葉、その時どう感じたかという事を振り返って私たちに伝えてくれた事で、これから(※1)作業療法士を目指していく上で新しい視野が広がったように思います。精神疾患って怖いというような偏見が世の中にはあると思います。でも、今日みたいにお話を聴いたり、作業を通して一緒に時間を過ごしたりする中で、その人のことを知るという事が、社会から(※2)スティグマを除く第一歩になるんだと思いました。

「病気がよくなる」の本当の意味

印象に残ったお話は「人との出会い、つながりがとても大切」という事です。病気になったことをきっかけに人とのつながりが一時途絶えてしまっても、その後好きなスポーツ等を通して再び人とのつながりができたり、そこから新たに人間関係ができたり、「病気がよくなる」って「症状がなくなる」という事だけではなくて、そういったつながりを再構築する事も含まれているんだと思いました。

私は、障害を持つと困る事やできなくなることもあるんじゃないかなって考えていました。でも、今日のお話を聴かせていただいて、障害を持ってからも様々な事に挑戦しているという事を知りました。作業療法士を目指す中で、その方がわくわくする事を提案してサポートしていくのも大切だという視点を持つことができました。

自分と向き合う

「病気である自分から出発しない」というメッセージがすごく印象に残っています。病気を持っているからこれからどうしていこうと考えるのではなく、今の自分自身を認めてどういう風に生きていくかが大切であると伝えてくださいました。

自分と向き合う難しさというものは、私たちも感じているところです。これからどうやって自分と向き合っていくか、とても考えさせられました。

学校では学べない事

当事者だから感じられる事、活動を通して変化していった思いは学校では学ぶことができません。お話の中で、「病気ではなく、自分自身の事を見てくれたのが嬉しかった」と言われていました。「病気の人」ではなく、その人個人の事を知ろうとする事の大切さを教えていただきました。教科書だけでは、障害や病気の理解はできても、その方については勉強できないのでとてもいい機会になりました。

講義を終えて～セルフーズ事務局より～

今日の講義は「対話」

どこのグループもすごく盛り上がっていました。盛り上がってきたところで終了になってしまって、時間が足りないと感じた学生さんもいたのではないのでしょうか？この「どこのグループも盛り上がっている」という事はすばらしい事なのです。今日の講義は「対話」です。「語る」だけではダメなのです。聴き手がある程度、協力をしてくれないと成り立ちません。それも、聴き手が「良い聴き手」だから語る方もうまく語る事ができるのです。だから、今日の授業が全体的に良かったなと感じるという事は、語り手だけの力ではなくて学生の皆さんの力が大きかったという事です。

人とのつながり

私達が一番学生さんに伝えたい事は「人とのつながり」がとても大切という事です。今日のこのセルフーズの講義も一つのつながりで、縁です。1日、それも数時間の対話だけで、もしかすると「もっとこんな話がしたかった」とか、「こんなことを聞けば良かった」とモヤモヤが残っているかもしれません。それも今日、つながりができたからそこ生まれた気持ちです。これからはこういったつながりを大切にしていけたらいいなと思います。

講義を終え、橋本先生が感じる事

ー講義中の学生さんの姿をご覧になり、どう感じましたか？

今日の学生の姿を見ていると、やはり聴き方が全然違いました。前のめりになって真剣に聴いている、あの姿はやっぱり当事者さんの声を生で聴くことでそういう風になるんだと思います。(※3)ペーパーペイシエントだとはならないものです。だからやっぱり学校に来てもらったり、現場へ行ったり、「その人を知ろう」という気持ちで対話をしたことは学生にとって素晴らしい経験になったと思います。

ーグループによっては、学生さんがお話の筋道を立てて進めていたように思いますが・・・

これがやはり1年生だとなかなか難しいのですが、今日の講義は3年生なので、聴きたい事を会話の中でうまく取り入れる、という事ができます。学生は頭でっかちですから聴こう聴こうとしてうまく聴けなかったというのは、よくある話なのですが、今日のように皆さんの懐に入って、対話をするという経験をさせてもらえたことはとても大きいことです。

一つ一つその方の障害や病気に目を向けてしまいそうになりますが、その方そのものを知るという事が大切ですよね。

セルフーズの皆さんそれぞれに「金言」、素敵なキーフレーズを言っていただきました。それを教員が言うのと当事者が言うのとではやっぱり重みが違います。

語り部の皆さんより

作業療法学科の皆さん、私たちの話を聴いてくれてありがとうございました。

皆さんは、これからの世界を担う大人材です。ダイヤモンドのような存在です。私たちもこれからの世の中を楽しみにしています。今日は堅い話もしましたが、趣味の話をしている時とても盛り上がりました。やっぱり趣味の話は、お互いの心を開くツールだなと思います。皆さんと私たちは、同じ人間なんだと改めて感じました。そして皆さんは、専門的な事ももちろん学んでいるのですが、何よりも自身の成長、自身を高める事、何をするにしても今が自分の「人生観」の骨格を作る大切な時期だと思います。純真に自分と向き合って、振り返って、しっかり学んだ事を思い出して頑張ってください。



作業療法学科の皆さん、セルフフィーズの皆さん、取材へのご協力ありがとうございました。

特集「「セルフフィーズ」の活動に迫る」後編では「聞く」ではなく、「聴く」という漢字を使用しました。「聞く」とは「音や声が耳に入る」というニュアンスがあるのに対し、「聴く」という言葉は、「理解しようと進んで耳を傾ける」というニュアンスがあります。まさに、今回の講義中の学生さんたちの姿勢が「聴く」という事にあたるのではないのでしょうか。

声を聴くと分かる事があります。声を聴くと理解できることがあります。声を聴くことは、将来当事者の支援にあたる作業療法士を目指す学生さんの道しるべになるはずです。迷った時、悩んだ時、困った時には必ず当事者の声を聴く事を忘れないでほしいと強く願っています。

セルフフィーズは今後も当事者の声を、学生さんをはじめ多くの方に伝えるべく活動していきます。活動に関する依頼がありましたら、下記の連絡先までご連絡下さい。応援よろしくお願いします。

セルフフィーズ事務局 電子メール: selphies.kataribe@gmail.com

電話: 06-6977-0114 (セルフフィーズ担当者宛)

(※1)作業療法士・・・その人のしたい事、しなければならない事、その人が期待されている事を実現する為に作業を通して、身体と心のリハビリテーションを行う専門職。基本的な動作の上に、応用的な作業や活動を積み上げていくリハビリテーションを得意としている。

(※2)スティグマ・・・周囲から否定的な意味づけをされ、不当な扱いを受ける事。偏見、差別の事。

(※3)ペーパーパシエント・・・文章で書かれた事例の患者の事。

せせらぎクラブ便り

冬来りなば春遠からじ
今年は暖冬だと言うのに、ものすごい病気が
流行っていますが、皆さん大丈夫でしょうか？
(現時点 1 月)

毎年毎年寒いのは嫌ですが、この寒い冬こそ温
かい春の準備段階なのです。
冬耐えに耐えた木々達は、春の温かい気候に
一気に花を咲かせます。

人生もそうでしょう。
辛い冬を越して春の温かみの大事さを
身をもって知るのです。

先日熱が出て大変でした。
ひとり暮らしだったので、1 日倒れていました。
その時思いました。
そばに誰かいるって大事だな、と
ヘルパーさんが来て家事は
何とかしてもらい、食材を買える元気が出たので
久しぶりにお好み焼きを焼いて食べました。



せせらぎクラブ支えあい電話
毎週水曜日13時半～16時半
☎06-6973-4121
担当 山中 実 鈴木 友宏
吉成 香

孤独って何の情報もなく
不安だなあって思い知りました。
孤独で一人ぼっちって誰しも
あるなあと思います。
その中でせせらぎクラブへ
掛けようと思った人すごいです。

また掛けたいが勇気が出ない人
これは我々の課題でもあるので
すぐと言うのは難しいですが
すいすいの職員さんと
話し合っアプローチしやすく
できるように考えています。

あと山中と鈴木と吉成 3 人
違う人が出てもこの人お願いします。
と指名して下さいっても OK です。

今年はどんな春になるのでしょうか？
胸膨らませた期待の春
ちょっと期待はずれの春
こんなはずじゃなかった春
いずれにせよせせらぎクラブに
電話をかけてみませんか？
病気の話だけしなくちゃでは
全然なくて世間話でも OK です。

ゆっくりゆっくり行きましょう。
せせらぎも応援させていただきます。

鈴木友宏

当事者の声 No.10

塚本 正治



こんにちは。ぼちぼちやってます。

すいすいを休んでる塚本です。4年間うつとパニック症で3度の入院を経験し、自宅では寝たきりの生活をまるで地獄のような日々を送ってきました。去年の入院・退院の過程でカウンセリングを受けるようになり、ずいぶんと体調が回復してきました。

今年、HIT総会に4年ぶりに参加し、仲間・友人と再会しとてもうれしかったです。ふるさと・鶴橋でつれあいや娘とくらし、再びすいすいにカムバックし、僕なりの日々を過ごせたらいいなと思っています。

ぼちぼちとした歩みですが、HITの仲間と歩んでゆきたいと思います。そんな想いを唄にしました。「唄歌いの唄」の詞を読んで頂けたら幸いです。

唄歌いの唄

歌を忘れた 唄歌いひとり 声をなくした 唄歌いがひとり
遠いむかしにおくった たたかいの唄 遠いむかしにおくった 愛の唄
願いと望み抱きながら 男は歌う
叫びや祈り言葉にならぬ想いを 僕は歌う

何度 命を 消そうとしただろう 病に うばわれし 声とともに
けれど 北風の中に 春の陽が宿るように 格子の中にも 人間は宿っていた
願いと望み 抱きながら 男は歌う
叫びや祈り言葉にならぬ想いを 僕は歌う

ギターをかき鳴らし 夜明けを歌う 長く続いた闇夜に 別れを告げたくて
古いちらしのうしろに 書きなぐった詞を いかにもくせのあるメロディにのせて
願いや望み抱きながら 男は歌う
叫びや祈り言葉にならぬ想いを 僕は歌う

特定非営利活動法人 精神障害者支援の会ヒット

地域活動支援センター(生活支援型)

憩いの場、食事・入浴サービスと相談支援事業(電話・面談・訪問・情報提供等)、長期入院者の退院支援、計画相談支援事業を行っています。また、当事者活動「せせらぎクラブ」の活動拠点となっています。

□精神障害者地域生活支援センターすいすい
火～土 10:00～17:00 Tel. 06-6977-0114
〒537-0024 大阪市東成区東小橋 1-8-12

グループホーム

入居者の個別のニーズを共に確認し、医療機関等の他機関と連携しながら支援を行っています。

□グループホーム HIT

生活介護事業所

送迎や食事・入浴サービスを行っています。またプログラム活動や生産活動、等の機会を提供することでそれぞれのニーズに合わせた支援を行っています。時間に縛られずのんびりと過ごすことが可能です。

□アトリエ・IK
月～金 9:00～17:00 Tel. 06-6711-2235
〒544-0031 大阪市生野区鶴橋 2-18-11

□ゆめくらぶ
月～金 9:30～17:00 Tel. 06-7891-8084
〒544-0034 大阪市生野区桃谷 1-13-1
新栄プロパティ桃谷 2 階

就労継続支援 B 型事業所

同じ障がいを持つ仲間同士、喜びも悩みも共感し合いながらそれぞれの無理のないペースで作業に取り組んだり、余暇活動を楽しんだりしています。一人ひとりが安心して目標に向けて準備をしていけるよう、医療機関や各関係機関等とも連携をしながらしっかりと丁寧にサポートしていきます。またイベントへの参加など社会参加の機会も多く、地域とのつながりを大切に活動を行っています。

□あしすと
月～金 9:00～16:30 Tel. 06-6191-7755
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町 4-16
ウエイビル 1.2.3 階

□タスト

月～金 9:00～16:30 Tel. 06-6975-8050
〒537-0024 大阪市東成区東小橋 3-1-15
NKB ビル 2 階・4 階

□むつみ工房

月～金 9:00～17:00 Tel. 06-6773-0418
〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 4-5-11
吉祥苑マンション 101 号

訪問事業

ヘルパーや看護師を派遣し、生活面や医療面のサポートを行っています。

□居宅訪問介護事業 ヒットハンズ
月～金 9:30～17:30 Tel. 06-6731-2300
〒544-0031 大阪市生野区鶴橋 2-18-11

□訪問看護ステーション ひつとほっと
月～土 9:30～17:30 Tel. 06-6191-7757
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町 4-16
ウエイビル 1 階

ヒット会費納入について

会費の納入がお済でない会員の皆様は、下記の口座へお振込みをお願いいたします。同時に新規会員も大募集しております。ぜひ皆様もヒットを支えるお一人になっていただけませんか？心よりお待ちしております。

振込講座:郵便振替
講座番号:00990-4-110460
加入者名:特定非営利活動法人 精神障害者支援の会ヒット

●HITニュースみんなのご意見箱

皆様のご感想、ご意見を大切に、これからのHITニュース運営・編集の参考にさせていただきます。編集スタッフ一同、心よりお待ちしております。

※HITホームページの右下にご意見箱の入口があります。

HP:<http://www.npo-hit.or.jp>

●HITニュース当事者の声投稿募集!!

まずは、お気軽にご相談ください。

・電子メール:news@npo-hit.or.jp

・電話: 06-6977-0114 (HIT ニュース担当者宛)

文書・イラスト・写真など表現は自由です。文字数は800字程度、画像のサイズはご相談ください。

皆様からの投稿お待ちしております。

発行人:関西障害者定期刊行物協会

〒543-0015 大阪市天王寺区
真田山町2-2 東興ビル4階

HIT ニュース

2024 Apr. No. 64

編集: 特定非営利活動法人
精神障害者支援の会ヒット
HITニュース編集部

〒537-0024
大阪府大阪市東成区東小橋 1-8-12
地域生活支援センター すいすい内

Tel. 06-6977-0114
Fax. 06-6975-9955