

\* リカバリーガイドへの軌跡  
木村病院ピアサポーター 吉田健一

- 大学卒業後、建設会社の現場監督をしていました。
- 31歳頃より、統合失調症を発病
- 休職など繰り返し、35歳の4月に退職しました。



# \* 一番つらい時期

31歳から37歳までの6年間は辛かったです

- 周りの人の話声が自分の噂話されている感じがする
- 外に出ると誰かに尾行されている感じで外出できない
- テレビで自分のことが放送されている感じで怖かった
- 食事に毒盛られているようで吐き気がする
- エアコンのリモコン元の黒い部分に監視カメラ付いているようでガムテープで隠した

※とにかく家にいても恐怖でした。



# 36歳2月に木村病院受診

- その前は2回ほど病院を変えました。
- 木村病院の主治医よりデイケアを勧められました。
- 最初は半日がいっぱいいっぱい
- 1日いられるようになるまで約3年くらいかかりました。
- その工夫としては音楽をイヤホンで聴き、頓服を予防で飲むことです。
- 約1年後の40歳頃、週5通えるようになりました。

# ピアサポーターになるきっかけ

木村病院内で、退院準備プログラムを看護師さん、デイケアの利用者さん(自分たち)とで共同してプログラムを考えました。

入院患者さんの送迎やセッションで経験談を話したり、地域で生活する楽しさなどを伝えていくことでした。





# 木村病院でピアサポータースタッフの就労募集

声がかかり面接を受け、43歳の4月晴れて、木村病院のピアサポータースタッフとして採用されました。

# スタッフとしてどうメンバーさんと接するべきか

- ・デイケア利用者だった自分が、スタッフとして利用者さんとう向き合えばいいか葛藤しました。

- ・スタッフルームにこもっていました。

- ・3か月後くらいのある日デイケア長より利用者さんの輪に入りましょうと指導がありました。

この時、利用者さんと接しながら行動することが重要なんだと思いました。

# 千葉県精神障害者ピアサポート専門員養成研修

近年ピアサポーターの認知度が上がっています。

※研修の構成は下記のとおりです。

座学  
3日間

実習  
120時間

座学  
2日間

- ・千葉県精神障害者ピアサポート専門員養成研修の第1期生として受講して修了証書をいただきました。
- ・千葉県では50名程度の修了者が出ています。

# 外部の講演

- \* 千葉県内の様々な地域で、ピアサポーターの関心が高まってきています。
- \* ピアサポーターの役割や活動、ピアサポーターになった経緯などを伝えていきます。
- \* 各地域でピアサポーター仲間ができ、連携もしています。



# 千葉県全体のピアグループのまとめ

- \* 現在、コアメンバー（ピアサポーター養成研修で知り合ったメンバー1期生から4期生まで）にて日曜日などに千葉県のピアグループについてのまとめをどうしていったらいいか検討中です。
- \* 千葉県ピアナッツの定義：千葉県でメンタルヘルスのピアサポートに関わる人たちの集まり
- \* 試行錯誤しながら、どうしていったらいいかミーティング重ねています。

# \* まとめ①

- 発病してから現在に至るまで16年かかりました。その間、デイケア、就労継続支援施設B型事業所に通いながらもそれぞれのスタッフに支えられながら病気と闘いながらも克服しつつあります
- 会社を辞めてから9年後にパートにつくことができました

## \* まとめ②

- 就労をあきらめずに、デイケアにて、就労支援プログラムに参加、B型事業所にて幅広い人間関係とかかわりを持ち、障害をオープンにしてパートという仕事につけました
- そのことによって、収入が増えたことで友人との交遊関係を深めることができました

## \* まとめ③

- 将来の夢は自分のようにあきらめずに、就労できるようなステップを仲間が踏めるように支援していきたいと思います
- 今年4月から非常勤から常勤になりました。将来は、一人暮らしができることと、自分の趣味である旅行にたくさん行きたいです