

## 平成29年度 第8回（震災後84回）

### 陸前高田市保健医療福祉未来図会議 議事録

テーマ：「生きづらさを乗り越えるために ～つながり、はまかだ、ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりを考える～」

日時：平成30年1月19日(金) 13:30～15:30

場所：陸前高田市役所4号棟第6会議室

参加：44名 11団体

資料：下記にアップ

<http://healthpromotion.a.la9.jp/saigai/rikuzentakata.html>

#### 1 挨拶（陸前高田市民生部部長 菅野 利尚）

今回のテーマ、難しいと感じる。自分としては、生きづらさ、自分が受け入れられているか、と感じると場にいることのむずかしさ感じるが多い。今回を考えるきっかけとしてほしい。

#### 2 内容

##### (1) 未来図会議が目指してきたこと

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー 岩室紳也

未来図会議は1人1人が健康で文化的な生活を送る、ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりの実現を目指して議論する場。

1人1人が抱える生きづらさとどう向き合うか、ヒントは当事者からもらえることが多い。

地域のつながりの強化。絆は「きずな（つながり）」と「ほだし（手かせ、足かせ、束縛、迷惑）」という意味がある。「ほだし」が「お互いさま」につながり、信頼関係ができていく。

「こころを病む」とはその人の優先順位・価値観が周囲の人の思慮分別から大きくかけ離れてしまうこと。

ストレスに対処できない⇒客観性、情報、経験が足りない

「こころの病」重症なもの以外は薬がなくても、環境で、はまかだでよくなる。人は話すことで癒される。

自殺死亡率、若年層では東日本大震災後減った。命ということを考えるきっかけになった。今後、東日本大震災の記憶がない世代で増加するのではないかと危惧している。

高齢者の自殺率が震災前から減ったのは、介護保険制度を通じて人とつながっていることが関係している。

(2) 目には見えない生きづらさと向き合い続けて

陸前高田市内在住 柴田 紗希氏（岩室先生、佐々木先生との対話形式）

柴田：今回話そうと思ったきっかけと現在の状況について

これまでうつ、摂食障害、不安障害と言われたこともあったが、自分が話すことで、話せる環境をつくり、生きづらさが少しでも解消できるきっかけになればと思って今回話そうと思った。

柴田さんからのメッセージ

- ・自分の本当の気持ちを言葉にすることが大切。
- ・きずな・居場所・ほだしが回復への根底となる。
- ・病院だけではなく、友人や家族といった周りの人に助けてもらった気持ちある。環境が変わり、依存先が減ってしまったことが病気になった原因だと今は考えている。
- ・うまく話を引き出して聞いてほしい。直球ではなく、言葉尻を捉えるコミュニケーションが大事。

岩室、佐々木：話を伺って

震災後、誰もが仮設住宅を含めた環境の中で様々なストレスと向き合うことを余儀なくされている。柴田さんもその一人で、結果としていろんな診断名が付く結果となった。

壮絶とも言える紆余曲折はあったかもしれないが、今はその状況を受け止め、辛抱強く話を聞いてくれる家族、一緒に育児をする人たちと出会える育児スペースなど、自分なりの居場所を得続けたことで、様々なストレスと共に生き続けることが出来ていると感じた。

柴田さんに学ばば、生きづらさを抱えても、そのことを話せる相手が増え、「言っているんだ」という環境ができれば、生きづらさと向き合い続け、気が付けば乗り越えることができるのではないだろうか。柴田さんがこうやって人前で話してくれることで、「自分も少しずつ周りにつながろう」と思える人が増えるきっかけになったのではないだろうか。

こころの病は個人の問題だけではなく、周りがどれだけご本人の声に耳を傾けてくれるかが大事だということを柴田さんの経験に改めて学ばせていただいた。

震災直後よりノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりを推進している陸前高田市だが、今日のような時間を持つことができ、こうして多くの市民のみなさんや関係者の方々と共有、はまかだすることが少しずつ当たり前になってきている。このことをみなさんと実感しながら、これからも、それぞれにある生きづらさと向き合いつつ、共に進んでいければと思う。

(3) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒ テーマ：生きづらさを言える、乗り越えていけるためにできること

レインボーハウス 大塚氏

自分の意志で、話しにくいことも話したい、周りが聞こうとするのが大事。

震災後7年たったが、何年たったから気持ちがなくなった、大丈夫になったは周りが言うことではない。当事者が決めることと感じている。今日の話にも通じると考えている。

Q、自分もうつ経験者なので共感できた。家族からは「お前は何もしない」と言われて辛くなったこともあった。母が話を聞いてくれたエピソードがあったが、柴田さん本人も母の話をよく聞いていたのではないか？

A、言われたことをそのまま受け入れられる精神状態ではなかったが、その場を共有する感じはあった。

⇒話すことで癒やされるだけでなく、話を聴くことで逆に自分の役割や居場所を感じるということもあるのかも知れない。

3 その他の連絡・アナウンス

・きらりんきつず

毎週月曜日に妊婦～0歳児対象に「こんにちは赤ちゃんプレママデー」を開催

1/28 いわて総合計画県民フォーラムの案内

ブログをホームページとしてリニューアルした。

・保健課

2/18 じいじばあば教室の案内

◆ 次回（第85回）：平成30年2月16日（金）13：30～15：30

メインテーマ：地域支え合い協議体について

～情報共有とさらなる課題解決に向けて～

会場：陸前高田市役所 4号棟3階第6会議室