

当事者の体験談興味深く

本年度8回目 保健医療福祉未来図会議

陸前高田

陸前高田市の保健・医療・福祉関係者が一堂に会する市保健医療福祉未来図会議は19日、高田町の市役所で開かれた。本年度8回目の会議には、保健推進員や市社協職員、まちづくり協働センターの職員など約30人が参



心の生きづらさに向き合い続ける市民が体験談を語る時間も―陸前高田市役所

加。目には見えない「心の生きづらさ」を抱える市民が自らの体験を語り、参加者たちが当事者の体験談に興味深く傾聴した。同会議は、市民誰もが人の輪の中に入り、自然と語り合い合う雰囲気づくりを目指す「はまっつら」の推進の一環として、今年度8回目となる。岩室氏は、発症までの経緯や、その際の精神状態、病院や家族といたった周囲の対応などについて質問。柴田さんは、避難所から仮設に移った安心感や狭い仮設で家族と過ごすストレスで過食症になったこと、震災で亡くした家族に対して「自分が代わりに死んでいた」という自責の念に駆られたことなどを答えた。

今回のテーマは「生きづらさ乗り越えるために」つながり、はまっつらという言葉の知らないまちづくりを考へる。市内在住の柴田紗希さん(27)が市被災地絆づくりアドバイザーの岩室伸也氏との対談を通して、心の生きづらさ」と向き合い続けてきた体験談を赤裸々に語った。柴田さんは、未来図会議で話をしようと思った理由を説明したうえで、東日本大震災で家族を失ったこと、

柴田さんは、市内の育児サークルに参加する際、なるべく太陽の光を浴びるために歩いて通ったという。「日光を取り込むのが元気の秘訣(ひけつ)」だと思ふので、それができないときは睡眠時間を長めに取ることにしている」など、日々の生活で生きづらさ乗り越えるための工夫をしていたことも説明。参加者たちは感心した様子でうなずくなど、当事者の話真剣に耳を傾けていた。

また、こうした「心の生きづらさ」を「家族以外と共有できなかった」と告白。夫には自分から障害があることを伝え、そのことをあっさり受け入れてもらったことで、生きづらさを解消することができたことも紹介した。

東海新報

平成30年(2018年)1月20日

当事者の体験談 興味深く 本年度8回目 保健医療福祉未来図会議 陸前高田



▲ 心の生きづらさに向き合い続ける市民が体験談を語る時間も＝陸前高田市役所

陸前高田市の保健・医療・福祉関係者らが一堂に会する市保健医療福祉未来図会議は19日、高田町の市役所で開かれた。本年度8回目の会議には、保健推進員や市社協職員、まちづくり協働センターの職員など約30人が参加。目には見えない「心の生きづらさ」を抱える市民が自らの体験を語り、参加者たちが当事者の体験談に興味深く傾聴した。

同会議は、市民誰もが人の輪の中に入り、自然と語り合う雰囲気づくりを目指す「はまってけらいん、かだってけらいん運動」(略称・はまかだ)を推進し、市が掲げる「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」の実現を目指そうと実施。震災後から数えると、今回で通算84回目の開催となった。

今回のテーマは「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ないまちづくりを考える～」。市内在住の柴田紗希さん(27)が市被災地絆づくりアドバイザーの岩室紳也氏との対談を通して、「心の生きづらさ」と向き合い続けてきた体験談を赤裸々に語った。

柴田さんは、未来図会議で話をしようと思った理由を説明したうえで、東日本大震災で家族を失ったことと、仮設住宅での暮らしによるストレスが原因で、うつ病や摂食障害、不安障害を発症した経験を振り返った。

岩室氏は、発症までの経緯や、その際の精神状態、病院や家族といった周囲の対応などについて質問。柴田さんは、避難所から仮設に移った安心感や狭い仮設で家族と過ごすストレスで過食症になったこと、震災で亡くした家族に対して「自分が代わりに死んでいたら」という自責の念に駆られたことなどを答えた。

また、こうした「心の生きづらさ」を「家族以外と共有できなかった」と告白。夫には自分から障害があることを伝え、そのことをあっさりとして受け入れてもらったことで、生きづらさを解消することができたことも紹介した。

柴田さんは、市内の育児サークルに参加する際、なるべく太陽の光を浴びるために歩いて通ったという。「日光を取り込むのが元気の秘訣(ひけつ)だ」と思うので、それができないときは睡眠時間を長めに取ることにしている」など、日々の生活で生きづらさを乗り越えるための工夫をしていたことも説明。参加者たちは感心した様子でうなずくなど、当事者の話真剣に耳を傾けていた。