

# お久しぶりで～す！

## 「ほっとスペース八王子」ニュース

# ほっと

堀部、まだ元気でお  
ります。これからもよろ  
しくだじょん！



スイマセン。ちゃんと  
活動しておりますデ  
ス。ただニュースだ  
け長くお休みしてお  
りまして～

韓国旅行も行き  
ました！

2年間も何してたんじゃあ

昨年の望年会では、会員とスタッフが力を合わせ、  
エレクトーン、ギター、お箏、チエロの和洋折  
衷で「聖し」の夜を合奏、大喝采でした！



待ってました！

# 復刊!!

昨夏は、神津島、長崎にも行ったけ  
ね。暑かったばい、学んで、  
楽しんで、実り多かったばい、ほんなごっ

再生回数??????回



## 2020年みんなにとっていい年にしようね～

2020年1・2月号 160号 定価100円  
〒192-0053 八王子市八幡町13-2 ふくしまやビル2階 ほっとスペース八王子 代表＝堀部正  
郵便振替 00180-8-633512「ほっとスペース八王子」  
発行所 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-17ヴェルドゥーラ祖師谷102 障害者団体定期刊行物協会



## 巻頭言

怒りと悪意が渦巻いた昨年、でも人を信じる心はある、誰か一緒に考えてくれると安心します

ほっとスペース八王子共同代表 孫 悟麴

二〇二〇年がスタートしました。昨年に引き続き、世界はなかなか不穏な状況が続いています。イラン、香港、北朝鮮、などなど；世界中に平和で安全なところなどないかのようです。それぞれ個別に論じたいのですが、またの機会にいたします。

さて、昨年を簡単に所感しますと、私個人としては、二〇一八年一月の骨折を機に、すっかり心が折れてしまったみたいです、二〇二〇年を迎えていまだ半引きこもりの状況です。5年前であれば、精神障がい者オピニオンの一員として発信するという気概があ

りました。自分では無理をしていたつもりではなかったのですが、いつしか義務感でやっていたような気がします。それが強く反動として返ってきました。何もしていないのに疲れません

社会に目を転じますと、人の分断と、突然の悪意の一年でした。全体的な印象としては、保守もリベラルも、右翼も左翼も、お互いだけでなく、内部での対立も激しいものがあります。発信者、表現者としての主導権争い、ビジネス保守、ビジネスリベラル、いずれもいます。でもこれは仕方ありません。生活の場を活動に賭けている以上。ただこれは、SNSを見たかぎりでのざっくりとした感想です。あとは突然むき出しになる悪意。通り魔に放火、特殊詐欺に強盗、煽り運転に悲惨な事故、拉致略取など、人は突然向けられる理不尽な悪意をそうそう回避できません。どうしたらいいのかもわかりません。ただ、自分の心のどこかで人を信じる気持ちがあるだけの話です。誰か一緒に考えてくれると安

心します。

もう一つ、権力者の悪意です。SNSを見てみると、怒っている人がたくさんいます。社会悪に対して義憤に駆られるのはまだいいとして、怒りが悪意に変わり暴走することもあります。怒り続けるにはエネルギーが要ります。自分ももうすっかり疲れはてました。もちろんいいところがなかったわけでもありません。人間がその人らしく生きられる社会を求めると運動はたしかにあります。そこに一縷の望みを見出せるのかどうか…。

まとめとして心に期していることはあります。もしかしたら今年も当事者としての活動は難しいかもしれませんが、でもまだ、いい足りないことがあるような気がします。テレビを見ると、風邪でも働け、ガンでも働け、障がい者でも働けのオンパレードです。確かに憲法にも義務として労働があります。でもそれが人のあり方としての本質なのかどうかというと、とても疑問です。働かない権利とは、とても考えさせられます。ですがSNSではとても発言できることではありません。私個人としては、当事者とは、漂流する存在でもなく食いのものにさがる存在でもない、這いつくばっても地にしっかりとついた生き方をするために何ができるか、です。まとまりもなくちよつと変な感じになりましたが、今年もよろしくお願いいたします。

# 行動



ほっとスペース共同代表

城所 信子

今年も、体調のいいときは、  
香華販売とか、ぱどのポステ  
イングとか、街頭宣伝とかに  
がんばって参加していきたい  
と思っています。

休日は、ゲームを楽しんだ  
り、本を読んだり、お風呂にゆ  
ったり入ったりして、「まった  
りデー」にしたいです。いつも  
ほっとに来る前に家事を済ま  
せてくるので、今年もそれを  
続けようと思っています。

# 清潔



ほっとスペース会員

安井 成雄

今年はずっとシャワーを浴  
び、入浴し、ひげをそり、歯を  
みがき、私事ですが、毎日、お  
経をあげて、なるべく人には  
腹を立てないようにしたいで  
す。

そして、子どもに同情して、  
子どもの気持ちにも寄り添  
い、ちよつと悪びれた青年で  
も、気持ちは十九歳でいたい  
です。

## 2020年 わたしの抱負

# 健康



ほっとスペース会員

M・T

今年健康づくりに努めた  
いです。朝起きたときにだる  
い日が続くようになってしま  
いました。朝起きたとき、「よ  
し、やるぞー!」と思えるよう  
になりたいと思っています。

あとは、うつの症状をよく  
していきたいです。社会経験  
のためにも、ほっとのイベン  
トやプログラムに参加して見  
聞を広げていきたいです。

# 不屈



ほっとスペース会員

A子

昨年は引越しの件で差別的  
対応を受け大変でしたが、ほ  
っとのスタッフの応援も受  
け、乗り越えられました。差別  
されたときは本当に悔しかつ  
たです。その悔しさをバネに  
がんばりました。

これから、もし、同じような  
思いをしている人がいたら、  
泣き寝入りしないでがんばっ  
てたたかってくださいと言  
いたいです。

辺野古からのたより

## 県警が令状なしで図書館の利用者情報照会、館内へ制服巡回も

一般社団法人 沖縄平和サポート サポートスタッフ 長谷川 実

昨年8月末、沖縄タイムスが、県内63館ある公立、大学の図書館へのアンケート調査で、うち3館が利用者情報を、裁判所の令状ないまま警察捜査の照会に応じていたと報道。

那覇、糸満、名護の各市立中央図書館で、特定人物の利用者カードの住所、氏名、又はカード利用の有無や貸出し冊数などを提供したという。

昨年、名護市の9月定例議会では、オーラル沖縄の東恩納琢磨(元沖縄社大党)、吉居俊平(共産党)の各議員が、名護市立中央図書館も報道された件について、一般質問で質した。市教育委員会が「捜査令状の確認原則を徹底する。不安を与えたこと心からおわびする」旨の答弁をする事態となった。

安倍政権の底なしの腐敗・私物化が報道されている中、今図書館も危ない。60年を超える私の人生で図書館で制服警官を見たのは生涯初めて。後日、友人や数人の市議会議員に聞いても誰一人「聴いたことがない」という当然の反応。全国の図書館で、どれほどの例があるのだろうか。

というように、どこかで聞いたような

「抑止力」とまで言うようでは、図書館本来の特別な独立性よりも、治安対策的な警察依存の姿勢があまりにも強いと感じた次第。本を探したり読んだりするすぐそばに、拳銃・警棒の警官を誰が見たいというのか。およそ尋常な神経ではない。

辺野古の取り組みの他に、また少し忙しくなるかも知れない。

ヤマトからの支援者が想像する以上だと思っ。

一昨年一二月一四日、政府は沖縄の圧倒的声を見無視し、護岸で囲んだ辺野古の海へ、初めて埋立土砂を投入した。その夏県が埋立承認の撤回をしたにもかかわらず、国交大臣が前代未聞の脱法行為で、それを無効化し強行した。それに先立つ同月3日は、その最初の投入土砂を安和棧橋から船積みした日。

安和棧橋は、沖縄唯一の独占セメント会社である琉球セメント(株)の私設棧橋。親会社は山口発祥の宇部興産、安倍後援会の有力企業。安倍官邸とツーカーである。

その棧橋は、名護市西海岸に所有する安和鉱山の砕石から製造したセメントを、海上輸送するためのもので、県への届け出で

は、土砂搬出は許可されてなく、目的外使用であり、しかも県条例で海洋投棄が禁止されている赤土(あかつち)が大量に含まれている違法なもの。にもかかわらず、この搬出が強行されてきた。法も条例も何もかも無視が、常態化している。

あれから早1年、しかし抗議の行動は1日も休むことなく多面的に続いてきた。陸上搬入のシユワブのゲート前、船舶輸送の安和棧橋と塩川港、さらに辺野古浜、大浦湾、安和の海上と、4〜5か所での分散した同時行動も珍しくなくなった。

昨年10月21日から1週間、安和棧橋、塩川港で最大一五〇名の阻止行動が実行委員会を中心に取り組まれた。

しかし、県警は抗議車両の転回を妨害するため、棧橋付近の国道466号線7か所に転回禁止標識を急ぎよ設置した。

また、キャンプシユワブゲート前の国道239号線にも15か所同様の措置をした。事故多発を理由にしているが、行動参加への妨害は明らか。なりふり構わぬ強権発動にあきれるばかり。であっても、めげずに知恵を出し合い闘いを広げるしかない。

引き続き沖縄の現状に注目してもらい、予想される衆院選総選挙で、是非とも政権交代、それが無理でも、改憲発議を阻む過半数割れを確実にする統一候補の林立。野党各党は、互いにごちゃごちゃ言わず、まず安倍打倒一点で組んでいただきたい。

あなたも一緒に考えてみませんか？

## ピア・サポートのススメ〜支えること、支えられること〜

ほっとスペース八王子生活支援員 榛澤 昌高

ピアサポートを始めた十五年前、この言葉はあまり知られていませんでした。今ではこの言葉は広く知られ活動に参加する当事者も増えてきました。ピアサポートとはピア（仲間）同士が対等な関係でお互いに支えあって回復を促す活動のことです。当事者同士の支え合いは、専門職の支援とはまた違った効果があると良く言われます。「仲間の存在が生きる力になった」は多くの当事者の体験です。病気の事を隠さず話せて気持ちをは分かち合える仲間の存在は大きな心の支えになります。

ピアサポート活動が病気の回復に有効なのは、「人に支えられる」だけでなく、「人を支える」からです。心を病んで自己肯定感や自尊心を失った人間にとって、人の役に立つたと感じられると、これらの感情を取り戻すことが出来ます。また人の役に立てれば、そこはただの「居場所」であるだけでなく、自分が必要とされる「要場所」にもなります。自己肯定感、自尊心、居場所と要場所、これ

らは心の病の回復に欠かせないものばかりです。ピアサポートを行うと「ヘルパーセラピーの原則」（援助をする人が最も援助を受ける）の効果があると言われます。誰かに自分が必要とされ「生きる励み」が得られるからです。

しかしピアサポートが盛んになった一方で、当事者同士の揉め事が絶えないのも事実です。揉め事で通所施設や患者会に行けなくなることはよくあります。当事者にとって当事者との関わりは功罪両面あるのも多くの当事者の実感です。またピアサポートは依存関係やオーバークというリスクがあるのも事実です。しかしピアサポートの回復の効果が大きいのも事実ですし、人は「しくじり」から多くを学ぶのも事実です。

当事者であり精神科医の夏莉郁子氏は「人が一番やられるのは孤独」ともいいます。ピアサポートの効果の一つは孤独感からの解放。心を病むと心を閉ざして孤立することを選ぶ方もいます。孤立は病気の回復を妨げま

す。心に傷を負った人間にとって、再び人を信用し人と関わることは容易なことではありません。しかし同じ境遇の仲間、話を聴いてもらい共感してもらえただけで救われることはよくあります。「こういう悩みは自分だけじゃないんだ」と気づかせてくれるピアの存在は孤独感を癒します。夏莉さんは孤独感を癒してくれる人のことを「ひとぐすり」と呼びました。飲み薬は孤独には効きませんが人薬は孤独に効果を発揮します。

「自分の病気に責任はないが、自分のリカバリーには責任がある」と言われます。病気はなりたくてなったわけではありません。自分に責任はありません。しかしリカバリー出来るかどうかは自分次第。リカバリーとは必ずしも病気の完治ではなく、病気を抱えながらも自分らしく、生きがいを感じられる人生です。ピアサポートがリカバリーに有効なのは、自分の経験を活かせて自分らしく生きられるからです。ピアサポートがリカバリーへの道として広がることを切に願っています。その道を切り開くことが僕のリカバリーです。



写真で見る、ほっとの2019年の歩み



2月のとある日の300円ランチ、ごっくん!



1月には沢田研二さんのライブに招待されました、「きゃああ〜、ジュリー!!」(武道館)



5月には茨城県八郷町に農業体験に行きました



3月には、お弁当を持って、みんなでお花見



韓国では歩いた!歩いた!  
(西大門刑務所)



韓国研修旅行の「留守番」組は、国立科学博物館見学、カラオケを楽しみました〜



5月の韓国研修旅行では、学び考え、楽しみました。慰安婦像を囲んで記念撮影



12月の望年会で参加者全員で記念撮影

望年会では会員さんとスタッフが心ひとつに、お箏、エレキトーン、チェロ、ギターで「聖しこの夜」を合奏しました



週2で3000円ランチを作ってくれるヴィヴィアンさんは英会話教室の講師でもあります。真剣に学んでいます

わくわく、やいのやいの、時々しっとり



10月の全国患者会交流会では会員のA子さんが住まいの問題で差別を受け、市役所・大家・不動産会社とたたかい、勝利した体験を発言しました



6月にはサントリービール工場を見学。出来立ての3種類のビールを堪能しました！



10月のある日の3000円ランチ。ボリュームたっぷり！

工賃作業のひとつ、香華販売では霊園でお花を売ります



「精神病」。この言葉のもつ響きは独特だ。近所のメンタルクリニックで、「仕事のことで悩んで夜眠れない」と眠剤を出してもらった。り、「プレゼンの前になると緊張で動悸がひどくて」と精神安定剤を処方されたり、「気分が落ち込みがちで」と抗うつ剤をもらっている人は、いま、実に多い。が、その人たちは、おそらく自分が精神疾患だとは認識してはいないだろう。「ちょっと疲れているだけ、本格的な精神疾患ではない」と考えているに違いない。こうしたグレーゾーンも含めて、いまや、精神疾患は国民病である。

私の発病は約20年前。症状は微熱と辛いカラダの重だるさで、内科でさまざまな検査をしたが結果はすべてシロ。職場の保健室の職員に連れられて精神科を受診するまでに1年もかかってしまった。診断名は「うつ病」。「まさか」と自身も周囲も言った。明朗快活、前向きな私には最も遠い存在だと思われたからだ。

以来、さまざまな出来事があった。何も喉を通らず、体重は1カ月で10キロ減った。休職を何回か繰り返すうちにアルコール依存症を発症。結局、失職した。発病当時は、家庭のことを私任せにしていたのも病気の原因の1つかもしいれないと考えたのか、当時の夫は優しくなかった。けれど、月日がたつにつれ、私に代わっ

て、子どもを保育園に迎えにいき、夕食(外食や店屋物が多かった)に責任をもつハメになった前夫は、イケイケドンドンの出世候補から、「5時まで男」となり、出世の道が閉ざされた腹いせもあったのだろう、私に暴力をふるうようになった。殴られて耳の鼓膜が破れたこともある。私たちの運命は、螺旋を描くようになりからみあい、もつれあいながら、下に向かって落ちていった。その先にあるのは地獄と

## 「輪花(一)」

### 「精神病」という人生

ほっとスペース八王子生活支援員

杉山 成子しげ



に短時間だけうちで働いてみない？」と求めてくれた保育園園長(かつての子どもたちの担当保育士だった人)などなど、たくさんの人々の厚意に支えられた。もちろん、去っていた友人の数の方が断然多いが、差し伸べられた救いの手は1つや2つではなかった。人は人に救われるのだ。

二〇一一年、国は、「がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病」の4大国民病に「精神疾患」を加え、5大国民病とした。精神疾患患者は413.9万人(二〇一七年現在)。年間約2万人という自殺者の約9割が何らかの精神疾患を抱えている。だが、一般科に比べて低い精神科の医療基準は改善されていない。精神疾患を病む人々への差別を国が旗をふって実行しているに等しい。これはどうして差別がなくなるのか？

しか思えなかった。DVのシェルターに保護されたり、オーバードウズを何度も繰り返し返したり、嵐のような日々が延々とつづいた。私が今日、まがりなりにも仕事ができるまでになったのは、もう一五年のつきあいになる主治医、その他の医療従事者の必死の治療があったからである。だが、それだけではない。地域で、私の病気を理解し、PTAの活動への参加を誘ってくれたママ友たち、「リハビリ的

私のケースはまれに見ぬ幸運だったのである。多くの精神障害者は、差別の目を恐れ、人間としての誇りの回復の困難さに泣き、あいである。家族もまた苦しんでいる。私はいでもおかしくないほどの大量服薬をした。そのたび、多くの人の献身で命を救われた。残ったこの命を、精神障害者が人間らしく堂々と生きられる社会にいくために活かしたいと思う。