

# ピアホームだより

2019. 6.10

## リカバリーについて

### 一顧問医白石弘巳講演から一

結局、リカバリーと言うと、なんかよくなったように思うかもしれないんですけど、やはり、リカバリーと言うのは障害のあるなしに関わらず起こること、と言われていたのです。一つ、引きこもりを例にして言うと、自尊心が低下して引きこもっている、引きこもっていると自尊心がなお低下する、ここで行ったり来たりしているわけですね。自身がないから外に行かない、外に行かないから自身が無くなる、ここを行ったり来たりしている。そうすると引きこもりを治すには、何とか訓練とか治療して、これを乗り越えればいいというのは一つのやり方ですね。それは治療のモデルです。でも、治療のモデルでない、この状態が同じでも気持ちを楽にして、乗り越えるっていうのがリカバリーの考え方で

す。その考え方は引きこもって何がいけないのか、引きこもっていても自分らしく生きられればいいじゃないか、それから引きこもっているからといって自分はなにできないわけじゃない、引きこもっていても、出来ることがある、それをやればいいじゃないか、と言うような、こういう考え方、これ一つに尽きるものではないんですけども、引きこもっているからダメなんだって考えないことは出来なくはありません。「引きこもりはだめ」と考えるんじゃないで、コップの水の半分はあるんだっていうものの見方を、まず周りの人がする。それをご本人に伝えて行く、そこからの前向きなものの考え方とか行動が出てくるんじゃないかなと思います。

統合失調症の回復も、症状のあるなしに関わらず、この人が楽しく、孤立してなくて、自分の力を発揮していることと考えます。その人らしいというのはこういうことじゃないかと思うのですけれど、そういう状態は病気を乗り越えて勝った状態というよりは負けないでいる、病気がどんな状態であっても負けない、とりあえず勝てなく

ても負けないでいることを目標にするのがいいと思います。事実の一つでもモノの見方は変えられるはずですよ。

浦河べてるの家の人は「病気が治ったから元気になったのではない」と言います。「笑う門には福来る」と同じです。つらいから笑わない、でもつらくても、実際に笑っているうちに元気になるんだという事です。それから「3度の飯よりミーティング」ということも言います。一人ぼっちでいるんじゃないで、みんな同じ立場、自分と同じような状況なのだから、一人で悩まないでみんなで考える。「3人寄れば文殊の知恵」だってべてるの家の人たちは言うんですけど、こういうことがリカバリーってことに繋がっているんだと思います。できないことをやろうとしなくても、出来ることをしっかりやっていけばそれでいいじゃないか、出来ないことは人に頼むことが出来ればいいじゃないか、それが自立なんだ。気が付いた時から頑張ればだれでもうまく行くはずだ…。

## 今月の予定

< 6月11日 > 会計会議