

平成30年度 第5回人権教育学級

日時：10月11日（木） 9：50～11：50

場所：別府市役所 5F大会議室

演題：医療と人権

～うつ地獄から帰ってきた～

講師：大分県生活環境部 人権・同和対策課

安倍 誠 さん



<講師の安倍 誠さん>

●講演概要

研修にあたって、初めに人権8課題について確認を行った。

部落差別（同和）問題 障がい者の問題 女性の問題 子どもの問題
医療をめぐる問題 高齢者の問題 外国人の問題 さまざまな問題

1 序章 私の経験 ～どのような経緯をたどったのか～

- ・ うつ病の経過 急性期 回復期 リハビリ期
- ・ 精神障害や疾患で一番気をつけないといけないことは何だと思いませんか。
- ・ ジャーマンウイングス9525便墜落事故
- ・ 自死遺族の想い

2 精神障がい（疾患）になって

○どうしたらひどくならないか → 早期発見

- ①原因は何？
- ②心療内科か精神科に行く
- ③話してみる。ため込まない。

○なってしまったら？ → 治るのに時間はかかるが、絶望しない。

- ①休養（絶対）
- ②薬物療法（補助手段）
- ③精神療法（補助手段）

○精神療法→精神疾患の症状や種類によって、選択する。

- ①来談者中心療法・・・来談者の話をきく。アドバイス等は基本しない。
- ②認知行動療法・・・自分の思い込みを客観的に見て、修正していく。
- ③内観・・・施設に泊り込み、一人で一日中自分に向き合う。基本は、7日間。

○私は自分が精神障がい（疾患）になって、周りの人や自分の中の差別や偏見に気づきました。

○精神障がいだけでなく、以下の病気のことを考えてみてください。

☆ハンセン病、エイズ、慢性疲労症候群、統合失調症、外見が変化する病気など

偏見をもっていた自分に嫌気がさしました。

病気って、好きでなるんでしょうか。皆さんは、病気にならない自信がありますか。

自分では変えられないことがたくさんあります。理解しようとしていますか？
理解されない苦しみは耐えがたいものです。

○その時の上司の対応は有難いものでした。

①休職の必要を告げたとき ②出勤初日 ③初日出勤前の同僚への声かけ

○言葉は薬。感謝の気持ちでいっぱい。私は、本当に素晴らしい家族、上司、職場に恵まれました。

①お互い様。自分のことに専念してね。

②病気になってよかったね。人の痛みが分かる人になった。

③うつ病を隠したらだめ。恥かいてなんぼ。

④みんな待っているよ。

⑤初日いっしょに出勤しよう。

⑥お帰りなさい。待っていたよ。

⑦おまえには初心にもどるチャンスが与えられた。

⑧あなたがうつ病であることを隠さないことが「やさしい職場作りに貢献しているのよ。」

○精神障がい私が私にどのような影響を与えたか。

①偏見が少なくなった。

②人の優しさに敏感になった。

③今の状況に感謝ができるようになった。

④人はいつでもどん底に落ち、でも、やり直しがきくとわかった。

⑤肩書きなどどうでもよくなった。初心を取り戻せた。



<講演を聞く学級生>

3 その他の障がいについて

○ある鍼灸院の先生は、弱視です。その先生から多くのことを気づかされています。

<その先生の話>

私は、障がいのことを隠さない。見えると思われたら困るから。もし、街中で災害にあったら助けてもらわないといけないから。隠したら損するのは自分や。自分で自分を差別したらいかん。

4 最後に

- 「障がいや病気」ってなりたくてなるのでしょうか。精神障がい・疾患に対する差別や偏見はかなり大きいです。他の障がいや病気と一緒に、なりたくてなった人は、一人もいないんです。
- 「言葉は薬」何気ないひと言が生きていく支えになることがあります。
- 「共感」のできる人に。想いをはせられる人に。

●班の話し合い

- うつ病の方の話を聞くことが、一番偏見がなくなると今日思いました。
- どう接したらよいか分からなかったけれど、今日の講演を聞いて話を聞いてあげるだけでも大事だと思いました。接し方を考えていきたいと思えます。
- まだ、他人事のように自分としての理解はできていませんが、資料のようなことを心がけていくとよいと思いました。声かけ、言葉の大切さを感じました。
- 自分が元気な時は気づかないが、そうなった時、また、友人がなった時には優しい接し方をしたいと思いました。
- うつ病になる方は、まじめな方が多い気がして、言葉の薬はとても大切だと思いました。
- 自分の中の偏見を減らすようにして、声をかけていきたいと思えます。
- うつ病の早期発見は、どうしたらできるのかと思いながら話を聞きました。
- 自分の周りの人（子ども）がうつになった時は、どのように対応していけばいいのか考えさせられました。
- 知らないことは怖いことです。いろいろ勉強していきたいと思えます。今回の講演を聞いて、参考になりました。病気は、なりたくてなったわけではないので、その人の立場にたって理解することが必要です。知らないことで、人を傷つけることがあります。
- 初めてうつ病の話を聞いて、考えさせられました。分かるようになるのは難しいけれど、理解する努力をしていきたいです。
- 偏見をもった目で見るとはではなく、いろんな情報を知って物事を見ることが大事です。視野を広くするとよいと思えます。
- 回復には、周りの助けが絶対必要です。産後の大変な時なども同じです。



<班での話し合いの様子>



<班からの発表・全体交流>

- 誰にでもうつ病はかかりうる病気です。必要な治療を受けることも重要です。薬物療法以外にも針治療など様々な治療法を組み合わせるとよいのではと思いました。

- 今回の話は、聴いていて心に響きました。周囲のサポートは大切だと思うが、どのように声をかけてよいか分からないことも実際にあります。20年ほど前は、うつ病という病気のことがあまり認知されてなくて、診断をつけるのが難しかったけれど、今は、受け入れられる時代になってよかったですと思います。
- この病気は、いつかかるか分からない。自分がもしうつ病になった場合、安倍さんのように公表できるかどうか分からないです。
- 自分の気持ちを誰かに話す、打ち明けることが大事です。そして、早期に気づいて治療すること、周りの気づき、薬とも上手に付き合うことが大事だと思いました。
- 思いやりの気持ちを大事にしていきたいです。そして、自分の主観だけでなくそれぞれの個々の考えを尊重していきたいと思いました。
- 病気を知ることが大事、人の話をよく聞いてあげることが大事。隠さないで話すことによってその方との接し方が変わる。自分の殻に閉じこもらず、何でも相談、話をすることが大事だと思いました。
- 同じような状態で復職した人がいますが、周りの言うことに流されず、自分の気持ちや考えをしっかりとつことが大切だと思います。
- うつ病を経験した方の話が聞けてよかったです。自分は大丈夫と思っていてもいつどのようなきっかけでこの病気になるか分からない。身近だからこそ、ちょっとした変化に気づいていきたいと思います。
- 男性の立場からいうと、自分の価値感と違うけれど、違う視点から見ること大切だと思いました。
- 「内観」という考え方があるということを知りました。



<安倍さんのオカリナ演奏と共に>

最後に、講師のオカリナ演奏で「ふるさと」を合唱しました。オカリナの音色が心に浸みる「ふるさと」でした。誰にでも大事なふるさとがあるというメッセージを一人ひとりがしっかりと受け止めました。