

## 「ピアサポート活動を通して」

富永 遼子

## 【自己紹介】

- ・長崎県大村市に住んでいます。
- ・障害者就労支援施設（就労継続支援B型）「太陽工房」の生活支援員です。社会福祉士・精神保健福祉士（PSW）でもあります。
- ・統合失調症・自閉症スペクトラムの診断を受けています。過去6回入院しました。
- ・精神障害者当事者会「おおむら麦の会」監事。
- ・障害のあるなしに関わらず語り合うことを活動とするボランティアグループ「ピアサポートみなと」副代表。
- ・NPO法人ウエスレヤン・コミュニティカレッジの活動拠点「風の舎(かぜのいえ)」にも時々出没します。和やかに語れる場所です。わたしの原点でもあります。

## ○発症時から今までの経過

- ・初めての精神科受診「一体自分はどうなるのだろう」
- ・希死念慮・抑うつ状態からの回復「早く学校に行きたい、布団から出たい」
- ・ピアサポートみなと・仲間との出会い「早く働きたいけれど、仲間とゆっくり語れる今もいいな」
- ・仲間からもらった希望「重い障害を持っていても夢をあきらめる必要はない」
- ・先輩PSWからの励まし「きちんと胸を張って生きていてもいいんだ」
- ・太陽工房との出会い「ここでピアスタッフとして働かせてください」
- ・ピアスタッフとして「希望を持って生きていこう。わたしも、あなたも」

## 【仕事で苦勞していることの対策】

## ① 口頭で言われたことが全く頭に入りません

→言われたことはすぐメモに取ります。いつでもメモができるように仕事でもすぐに取り出せるようにノートとペンをウエストポーチに用意しておきます。

## ② 不注意がひどいです

→職場の作業場・デスクには注意書きをたくさん貼っています。視覚に訴えるといいようです。不注意が収まり失敗がなくなったらはがすようにしています。

## ③ パニックになって何も手につきません

→他の職員に声をかけて作業場を離れます。コーヒーをゆっくり飲み、深呼吸してからまた作業場に戻ります。10分後には笑顔が戻っています。

#### ④ 初めてのことがなかなか習得できません

→最初はひとりではやらないで誰かとペアでさせてもらいます。手順をメモに取り、何度も読み返してイメージトレーニングをおこなってから次につなげます。

#### 対策の結果

自分自身の変化への気づき→変化が嫌ではなくなった→変わってもいいんだと納得・受容→人はいつでも変わる→自分の障害もうまく付き合っていければやっていけるのでは。

夢は太陽工房の看板スタッフになることです。ピアかピアじゃないかはこの際どうでもよいのです。