

「知りたい、聞きたい、伝えたい！ 地域移行・地域生活のホンネ」
～精神科病院から退院し、街で暮らしている立場から～

西 美紀子

小貫 菜々（相談支援センターあらかわ）

【本日お話しすること】

1. 自己紹介～精神科病院に入院するまで～
2. 退院の気持ちを持ち続けられた理由
3. 地域移行支援を利用してみて
4. 再入院せずに暮らし続けるために工夫していること
5. 最後に

1. 自己紹介～精神科病院に入院するまで～

私は奈良県で生まれ育ちました。高校時代に両親が離婚し、姉とともに父親に引き取られました。短大を卒業した後は、販売業やテレフォンアポインター業務に従事していましたが、父の介護が必要となり 36 歳で退職しました。

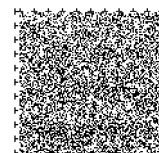
私はお父さんっ子だったので、父の「浅草寺と靖国神社で戦没者供養をしてほしい」という遺言を大事にしたいと思い、41 歳で上京しました。しかし、43 歳でバイクの交通事故に見舞われ、都立病院へ救急搬送されました。両足の複雑骨折と脳挫傷と診断され、手術とリハビリを受けていましたが、精神症状が疑われました。そして、“長くリハビリができる入院先”として、八王子市内でリハビリ施設のある精神科病院へ転院しました。

この病院で 4 年間療養し、リハビリの甲斐あって車椅子を卒業し自力で歩けるまでになりました。ですが、私は父の遺言を守りたかったので、この間ずっと「浅草に戻りたい、退院したい」と職員に伝え続けていました。そして、浅草への退院を目指して、浅草方面に近い精神科病院へ転院し、地域移行支援を利用して荒川区へ退院しました。

2. 退院の気持ちを持ち続けられた理由

1 番は父の遺言を守りたかったからです（看護師に「退院したい」と言い続けていたら「しつこい」と一蹴される事もありましたが…）。私は PSW と一緒に ATM でお金を下ろし、自分で入院費用を支払っていたので、入院費でお金が減っていくことがとても不安でした。他の入院患者さんは、生活保護を受けていたり、ご自身で入院費を払っていらっしゃる方もいらしたので、入院費用をいくら支払っているのかご存知ない方も多かったのではないかと思います。

また、入院病棟は大勢での集団生活なので、人間関係も大変でした。発言権が強い方がテレビのチャンネル権を持っていたり、ただでさえ少ない入浴時間（15 分）に、気の合わない方と一緒に風呂に入ることも嫌でした。



3. 地域移行支援を利用してみて

入院中は上げ膳据え膳だったので、自分でやらなくても生活できる環境でした。私が入院していた病院には売店がなかったので、必要な物は看護師が全て近くのコンビニで代理購入していました。

地域移行支援を利用して始めて、相談員が病院に来て下さるようになりましたが、1番有難かった事は外出に同行して頂いたことです。ラジオや退院後必要な家電（体重計、ピンクのテレビ、ガスコンロなど）を買いに行きました。私は単独外出が許可されていなかったもので、一人では必要な物が揃えられなかったと思います。

また、アパートタイプのグループホームで外泊練習もいたしました。入院期間は6年位になっていたもので、退院して街で暮らしていくという“生活の勘”と、“お金の使い方や金銭感覚”も取り戻していけました。支援センターの方々にとってもお世話になったので、退院の準備で大変なことは特に感じられませんでした。

4. 再入院せずに暮らし続けるために工夫していること

入院中は常に看護師の見守りがありましたので、アパート暮らしに馴染むまでの間は、毎朝9時に支援センターへ安否確認の電話をしていました。

また、退院後暫くの間は毎日誰かしら（訪問看護やヘルパー等）が訪問して下さっていたので、毎日賑やかで寂しさも少なかったです。今は訪問も少しずつ減らして頂き、好きなテレビを観たり、訪問看護の方と将棋をしたりして楽しく過ごしております。

5. 最後に

入院患者さんの多くは、退院することを忘れてしまっていたと思います。入院中は上げ膳据え膳で、自分で何もしなくても生活が成り立つ環境でしたので。でも、私が相談員と外出すると、周りの患者さん達は「いいなあ」とよく言っていました。「お金はどうしているの？」という質問もよく受けました。私は幸い交通事故の賠償金がありましたので、何とかなっていました。患者さん方はお金や生活の不安を漠然と感じている方が多かったです。退院する為には「生活の勘」やお金の感覚を取り戻していくことが必要で、他の患者さん達にも、私にしてくれたような支援が届き、気軽に退院をして頂きたいです。患者さんに対して、相談員の方達が“具体的にどんなことをしてくれるのか”説明してもらえると安心しやすいと思うので、よろしく願いいたします。

入院中も個室で自由はありましたが、入院中の自由は“枠の中での自由”だったと気づきました。個室は個室でも、今の生活の方が賑やかで、充実していると感じています。

