

## 令和2年度東京都自立支援協議会セミナー

### コーディネーターからパネリストへの事前質問と回答

- 1 ご自身の言いたいこと（思いや考え）を言えた場面（その時の自分を取り巻く環境や話を聞いてくれる人の態度や接し方など）とはどのようなものでしたか？  
あるいは、自分の言いたいことを言いにくい場面とはどのようなものでしょうか？

#### ■櫻田なつみ氏

（中田との発表時の原稿より抜粋）私が言いたいことを言えた時は、ピアサポーターとしての意見を聞かせてほしい、と専門職のスタッフに言われた時です。実際、当事者にしか分からないことはあると思います。すべての当事者の気持ちや言いたいことが分かるわけではありませんが、自分が過去経験してきたことや今経験していること、その時の気持ちや思いを専門職のスタッフに伝えると、気が付かなかったことがたくさんあるようです。そういったことを伝えたり自分の気持ちや思いを伝えることも、大事だと考えています。

#### ■岡部宏生氏

私は介護体制を築こうとした時に区役所に話をしたいと思いました。

ところが当時のケアマネさんから止められてしまいました。無理ですというのです。私の立場になって相談ののってくれていないと感じました。その後も訪問介護事業者や大学の先生などに無理だと言われて、自分の思いを伝えることができませんでした。

八方塞がりになって私自身だけで区役所に行くことにして、連絡を取ったところ、障害福祉課の方が自宅を訪ねてくださって、私の話を聞いてくれた時が、私が発病してから始めて自分の思いを言えた時だとよく覚えています。

その次は区役所の担当者に、自分は重度訪問介護の時間数が給付されなければ呼吸器をつけないと言えた時です。それは自分の硬い決意を伝えられた時です。

- 2 櫻田さんがピアサポーターとして、岡部さんがALS協会会長などのお立場として、同じ障害のある人々をサポートする際に、その人たちが安心して自分の言いたいことを言えるようになるために、意識していることや工夫していることはありますか？

#### ■櫻田なつみ氏

私が工夫している点としては、「話したくないことは話さなくてもいい」ということをご本人にあらかじめ伝えておくことです。お話していただく上でまずは安心して話ができる環境を作ることが大切だと考えており、その第一歩としてこのようなことをお伝えしています。そして、自分の経験も併せてお話しています。相手の方に安心してお話してもらうためにも、相手の方の信頼も大切だと考えています。信頼していない人に自分のことを話してください、と言ってもなかなかお話してくだらないと思うので、自分の過去の経験（障害についてや仕事についてなど）をなるべくお話するように心がけています。そうすることによって、安心して自分のことをお話してくださる方が多い印象を受

けます。

#### ■岡部宏生氏

私も同じように悩んでいることや自分の駄目さ加減を言うことです。それを言うことで相手は話しやすくなるという経験を沢山してきました。

私がピアサポートを始めた頃に、私のように活動をしている人を見ると自分が情けなくなるので会いたくないと言われたことは、その後の私のピアサポートの原点になっています。

3 自分の思いや考えを表現する場合や意思決定をする際、周囲の人々や状況と切り離すことは困難で、どうしても自分の意思に他者の思いが入り込んでくると思います。

私たちは他の人々の思いや考えとも調整を図りながら、自分の意思を大切にしようとしていると思いますし、社会の中で生きていくうえでその調整は必要でもあると思います。しかし、他者の思いが強く影響しすぎると、自分自身の思いや存在が抑圧されてしまい、両者のバランスはとても難しいと思っています。

長らく精神科病院に入院していた方が退院に際して「グループホームに入りたい」とおっしゃることがありますが、それがその方の本意というよりも「家族の心配」や「支援者が良かれと思って勧めていること」を内面化して自分の意思のように表明されることも少なくありません。周囲との関係を悪くしたくないという思いもあるかもしれません。どこまでが自分の意思でどこからが他の人の意思なのか、その境界も曖昧になることがあります。

このような人間関係、社会関係のなかで、改めて「自分の意思を表明する（言いたいことを言える）」ために何が必要か？ 私たちにできることは何か？ そのヒントをいただければと思います。

#### ■櫻田なつみ氏

このようなお話は、よくお聞きすることですね。ご自身の意思は本当は違うのに、「周りの人がこう言っているから・・・」と言ってご自身の意思をなかなか表明してくださらない方もいらっしゃいます。そういう時は、待つことも大事だと私は思います。支援者は待つことが苦手な方が多いのか、早く結論を出したがる方もいらっしゃいます。しかし、ご本人が意思をすぐに表明できるとも限りません。信頼関係があっても、それは同じだと思います。焦らず、ご本人のペースで意思が表明できるまで待っていただけると、お話していただけるかもしれません。また、精神障害をお持ちの方でよく「死にたい」とおっしゃる方がいるかと思っています。ですが、それは本当に死にたいから言っているのではなく「死にたい」の裏側に本当の意思が隠れているのではないかと私は思っています。自分の意思をどう表現したら良いか分からず、身近な言葉を使って表現しているのかな、と思います。それが「死にたい」などと言った言葉になっているように感じます。そういった時は、「死にたいって言っているけど本当にそうなんだろうか？」と常に疑問を持っていただきたいです。その言葉の裏にある意思を、ご本人と一緒に考えていただきたいと思います。ご本人から引き出すのではなく一緒に考えた方が、次に同じようなことがあっても「死にたい」などという言葉を使わずに表現ができるようになると思います。言葉の表現の仕方や意思の伝え方などを一緒に考えられると、お互いの信頼関係もより良いものになっていくのではないかと感じます。

■岡部宏生氏

私たちは人との関わりの中で生きています。それなので、人や社会に影響されるということは絶対に避けられないと思っています。ただ、とても大事なことに大きく影響を与えてしまうことや圧力が強すぎることには危惧を抱きます。

例えば私の病気の場合は生死を自分で選択しなければなりません。そういう時に社会的な背景や状態や制度や理解不足が圧力になってしまうことは、大変残念に思います。また、関係の深い周囲の方の影響がとても強くて、自分の意思が貫徹できない場合やそれによって自分の意思が分からなくなってしまうことさえあります。

ではどうしたら良いのでしょうか？

それぞれの思いが伝えやすくなるにはどうしたら良いのでしょうか？

私には分かりません。

もし希望を言うとしたら、聞いてくれる人がいること。そして、聞いてくれた人ができることを実現しやすい仕組みを社会として作れると良いなと思います。

一人一人を大事にできない社会は、決して全体として暮らしやすい社会にはならないと思います。「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、私たちは「木も見て森も見て」でなければいけないと思います。