

## ★ゲストの先生からのメール★

### ☆松本葉子さんから☆

私たち 3 人の当事者が皆さんの前でお話したことで、このような思いや課題を感じていただけだという事が、何より嬉しいです。ありがとうございました。

放課後、北山様とも少しお話しさせていただきまきたが、なぜ日本の精神科医療がこのような悲惨とも言ってしまうような状況になっているのか？その答えが欲しくて、私は自分の過去を皆さんに開示したいと考えるようになりました。そして、私より若い世代には決して私たちと同じ思いをして欲しくないとの願いも持っています。

その中で、星野さまのレポートにあった精神科医が追い詰められているのでは？という考察に共感します。そして、そのような仕掛けが必要だというアドバイスも本当にそうだなと感じ、今後の自分にとっての課題になりました。ありがとうございました。

「信頼」や「チーム」というキーワードを大切にできるような精神科医が増えていってくれたらいいなと願っています。そして、そのように頑張られている精神科医やチームが守られるようなシステムを、国は作ってほしいなと思います。

たくさんのご意見をいただきまして、とても有意義な時間を過ごす事ができました。ありがとうございました。

もう少し子育てが落ち着いたら、今度は聴講生として伺いたいなと思っております。

### ☆岡本あや子さんから☆

皆様の前でお話しさせて頂く機会を与えてくださりありがとうございます。

私達 3 人は精神薬を飲むに至った背景は重なる部分もありますが、それぞれ違った背景も持っています。そして其処から抜け出す過程も違い、今現在の状況もそれぞれです。

その 3 人に共通しているのは、自分の意思が反映されることなく多剤大量処方に至り、そこからリカバリーしてきたということです。

過去に苦しい記憶があっても、それを自分の人生と受け止めることは大変な作業です。でも総てが自分の人生で、今ある自分を作り上げてきたものとして受け入れ、大事にしたい。ですから、「医療によって被害を受けただけ」という立場はとりたくありません。それは、服薬していた間の時間を葬り去ることだからです。

3 人が体験談を話す目的は、医療者の方、社会にこの問題を誰にでも起こりうることとして考えて頂き、私達のような思いをする人を一人でも無くしたいという思いで共通していると思います。

私は長い間、自分の言葉と言うものを持っていませんでした。リカバリーの道で沢山の人達に支えられ見守って貰いながら自分の言葉を獲得してきました。

そしてまた、こうして皆様の貴重で暖かなご意見を頂き、またもっとより良いメッセージを発信していきたいと思っております。ありがとうございました。

本来ならばお一人お一人にお返事差し上げなくてはならないところですが、ゆき先生にお送りさせていただきます。

### ☆不破徳彦さんから☆

聴講生の前で体験談をお話させて頂く機会を与えて下さり本当にありがとうございました。松本さん、あや子さん、そして私と生育歴から精神科受診に至る背景、精神の病の闇を抜け出したきっかけも異なります。

調布で行われている減薬サポート情報会議でも断薬体験者の話を聴きますが、中には壮絶な話もあります。

会議が終わり、帰宅後に涙することもありました。

私の場合、両親の理解があったこと、周囲の仲間や支援者から応援があったこと、千村先生の出会いがあったことと恵まれている環境で鎮痛剤を含め断薬できました。

しかし、多くは、1人で断薬を実行し、インターネットで知り合った「見えない仲間」との繋がりを心の励みにして今日一日生きているのです。

減薬サポート情報会議以外にも、減薬実行中の当事者や断薬完了者が集まるミーティングが存在しますが、離脱症状に苦しみ、足を運ぶことができない方が多いと聞きます。

一方で、断薬完了者でも離脱症状が残り、退職せざるを得ないケースもあります。

経済基盤を失ってどう生きるか悩む方も私を含め存在します。

しかし、彼らは私と同じ気持ちです。

「断薬の決断には悔いはない。自分自身で幸せの道を切り拓いたのだから。」と。

100人断薬体験された方がいれば100通りの経緯がありますし、100通りのリカバリーのかたちがあります。

私がどのようなリカバリーをするのかは未来の私が知っています。未来の私に出会うためにも、精一杯生きていく今日一日を積み重ねます。

ゆきさんや聴講生も同じことをしています。「今日一日、目の前に与えられたことを精一杯やって生きるんだ。生き抜くんだ。」と。

3人の体験談が聴講生の皆様の心と記憶のどこかに残り、「私たちにできることは何だろうか？」と考えて頂ければ幸甚です。

### ☆黒岩堅さんから☆

レポートの転送ありがとうございます。

一緒に活動している当事者たちが高く評価されているのをみて、すごく鼻が高いです。(私自身は何もしていませんが。。。)

当事者の声が普通の人にも受け入れられるという事実がうれしいです。

いつか私も発達障害界隈の問題を当事者間だけでなく、おおやけにしたいと思うところがあります。

もし機会があれば、是非、発達障害にもフォーカスをあてて頂けると幸いです。

ありがとうございました。