■第 14 回精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）受賞者　【当事者部門】

シンガーソングライターや当事者支援の相談員として、20 年以上にわたり精神障害への理解促進に向け活動

塚本　正治（つかもと　まさじ）さん　56 歳【大阪府大阪市】

26 歳でうつ病を発症。1993 年、32 歳の時に大阪精神障害者連絡会の設立に携わり、1999 年からは精神障害者地域生活支援センターの常勤職員として電話相談や面談相談にあたっている。並行して音楽活動にも情熱を注ぎ、シンガーソングライターとしてこれまでに 10 枚の CD をリリース。ライブ活動に加え、障害者団体への応援歌の制作・贈呈、地元商店街への楽曲の提供、小・中学校での講演など地域での交流を深め、2013 年には詩作も開始。当事者支援の仕事を地道に続けながら、音楽や詩を通じた独自の方法で啓発活動を推進してきた点が高く評価された。

●塚本さんの活動

塚本さんは現在、「地域生活支援センター　すいすい」の常勤職員として当事者の電話相談などにあたっている。勤務は週 3 日だが、困っている人がいればいつでも携帯電話で相談に応じる。シンガーソングライターとしてはライブ活動が中心だ。講演会に呼ばれれば、当事者の暮らしなどを歌とともに伝えている。地元の中学校で講演したとき、精神疾患のある母親を受け入れられずにいた女子生徒に「塚本さんの話を聞いて、支援さえあれば母親も大丈夫なんだと気づかされた」と言われた。「暮らしが活動で、活動が暮らしです」と塚本さんはいう。

自転車で走っているときや、銭湯で湯船に浸かっているときに、詩とメロディーが浮かんでくる。オリジナル曲は 200 曲以上。「音楽はお守りみたいなもの」と塚本さん。

●病気との付き合い方

26 歳でうつ病を発症したとき、性格が弱いから病気になったと思い込んでいた。主治医に「病気と友達になろう」と言われたが理解できず、症状は良くなったり悪くなったりを繰り返した。転機は 30 代半ば、セルフヘルプグループで当事者の話を直接聞いたときだった。「病気のまま生きていいんだ、と思いました。主治医の言葉の意味が初めて分かりました」。それからは、ありのままに生きたいと思うようになったという。体験を語るうちに元気になっていくことにも気がついた。自分の生き様や暮らしについて歌い始めたのもこの頃だ。

「ありのまま、という言葉が大好きなんです」。生まれ育った鶴橋を流れる平野川にて。

●地域で生きる

数年前に体調を崩して仕事ができなくなったとき、主治医が往診し、付き合いの長い知人は「しんどかったら、夜でもいいから電話してな」と言ってくれた。入院せずに短期間で職場に復帰できたのは、地域で生きられる環境があったからだと塚本さんは振り返る。

●互いに支えあう「社会的自立」をめざして

自分が困ったら SOS を言葉で伝え、誰かが困っていたら言葉にならない SOS を受け取る感性を磨く。それが自立につながると塚本さんは語る。相互に支え、支えられる「社会的自立」が塚本さんがめざす自立の形だ。今、つらい思いをしている人には「とにかく生きよう」と伝えたい。「いつかどこかで会えるかもしれない。それまで僕も生き続けますから」。

苦しいときを支えてくれた知人は「恩人」だという塚本さん。今も毎日電話をする。「雨が降ったとか、おいしいものを食べたとか。用事のない話ができることは大事です」

【地域生活支援センター　すいすい】 http://www.npo-hit.or.jp/jigyosyo/suisui.html