

つっちーの シヨールガイ 学習

未来は
変えられる編

Office 夢風舎 舎長

土屋徹

イラスト

小田島六軒



障・害・が・あ・っ・て・も
生・涯・元・気・で
過・ご・し・た・い・！

その極意は
経験者たちが
教えてくれる

つっちーの シヨールガイ 学習

未来は変えられる編



Office 夢風金三郎
土屋徹

イラスト 小田島六軒

まえがき

みなさんこんにちは。『つっちーのショーガイ学習』を書いている土屋です。なんと連載が始まって10年（令和2年12月現在127回）がたちました。こんなに長い間書き続けることができたのも読者のみなさんのおかげです。本当に感謝感謝です。

思い起こせば、コンボ編集者の丹羽さんから「土屋さん、連載やりませんか」とお誘いを受けたのが10年前。丹羽さんとは、私がある研究所、丹羽さんが全家連（全国精神障害者家族会連合会）で働いていたときからのおつきあいです。その頃からきつと「土屋さんの視点は少し変わってるのかもしれない」というように私のことを思っていたのかもしれませんが。

連載の大きなテーマは「障害ということへの視点が変わったり、読者が元気になること」でした。私はその「読者が元気になること」ということに自分が協力をさせていただけるのがうれしく、他の雑誌にも連載をしていたのですが、何とかなるだろうという気持ちで始めさせていただきました。『ショーガイ学習』というのは、編集者の丹羽さんが「生涯学習」に「障害」を掛け合わせて考えたフレーズですが、これを見たときに「カタカナでショーガイと書けば、柔らかいイメージもあるし、自分自身の想いも気楽に書けるかもしれない」と思いました。『つっちーのショーガイ学習』はこのような丹羽さんとのやり取りのなかから始まったのです。

ちよつとした裏話です。初回からイラストを書いていた小田島六軒さんとは、連載が

始まって数年間は1度も顔を合わせたことがありませんでした。いつもいつも私の原稿を読んでいただき、そのイメージから小田島さんにイラストを描いていただきました。毎回私のイメージ通りのイラストだったのですが、あるとき驚いたことがありました。連載の中で赤ちゃんのことを書きました。その原稿には赤ちゃんの名前は書いてなくて、小田島さんにも名前はお伝えしていませんでしたが、イラストには実際の赤ちゃんの名前が書かれていたのです。イラストを見て名前が合っていて驚きでした。このことからさらに、2人で一緒に「シヨীগイ学習」を書いているんだと実感したのです。

今回、数ある初期の連載のなかからいくつか選んで、加筆修正をしながら単行本を作ることになりました。文章を手直ししようと読み返してみると、さすがに初期の頃は文章が下手くそ。たまに「土屋は何を言いたいのだろう」と思う内容もありました。ただ、連載も回数を重ねてくると、文章を書くのが上手になっていったというよりは、登場する方々のことをありのままに、そして自身の想いをしっかりと表現して書けるようになってきたのかなと思いました。

この本を読んでいただき、みな様が「元気に・楽しく・笑顔に」なってほしいと願っています。では、最初のページを開いてくださいね。

令和2年10月

土屋徹

目次

まえがき 2

障害のことについて

障害もプラスになることがある 8

障害者って何？ II

首を傾げてしまう話がたくさん 15

障害を持つ人という意味は？ 20

楽しい話を語りましょう 24

障害者だって体力勝負 27

生活のことについて

夢に向けて利用できる制度がある 32

目標を持って暮らす 36

1人暮らしを考える 40

いろいろなことに取り組んでみよう 44

病院で起こる不思議な話 47

制度って何のためにある？	52
テンションの上がり下がり	55
手帳の空白とスマホのアドレス帳	59
薬をのみ続けるってすごい	62

人間関係のことについて

さまざまな家族の姿	68
対応しように	72
伝え方1つで変わる	76
家族だから見えること	80

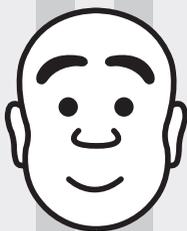
働くことについて

機転をきかせよう	86
健康な力が湧き出てくると	90
あたりまえの就労	95
履歴書になんて書いていますか？	99

人生や生き方について

- 思いこみと現実 104
 結婚しちゃいました！ 107
 生まれました III
 いつがんばるの？ II4
 暑さ寒さもトレーニング II8
 「がんばる」ということを考えてみる 122
 自分らしさを取り戻す 126
- あとがき** 土屋徹 130
- あとがき** 小田島六軒 132

この本は、メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』2010年6月号〜2013年5月号に連載された『つっちーのショーガイ学習』に加筆・修正し、再構成をしたものです。



障害者のバリエーション



障害もプラスになることがある

私の自己紹介

みなさんこんにちは！「つっちー」こと、土屋徹です。

私は、ずいぶん前のことですが15年間精神科病院で「白衣の天使」をしていました。その後は、メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』のなかでも名前がよく載っている伊藤順一郎先生にご奉公させていただき、10年間勉強をさせてもらいました。病院では患者さんの病気を看ることが仕事で、その後は地域で生活をしている病気や障害を持たれている方や、そのご家族などの応援を主に行っています。現在は、フリーランスという自由気ままな形で、精神医療や福祉を中心として活動していますが、それ以外にも、保護観察や障害を持った子どもたちにかかわる施設・教育の場など、いろいろな分野にかかわりを持たせていただいています。

私は、今までいろいろなことに興味を持つてきましたが、そのなかでも「仲間が仲間を支える」



という視点や考え方が大好きで、いろいろと取り組んできました。

そのような取り組みのなかで、「病気や障害があるから〇〇ができない・やれない」ということではなく、その病気や障害、今までの人生の経験を活かして仕事をしたり、自分らしくがんばって生きていく姿を学ぶことができました。

私は、今までのお仕事での経験や、たくさんの経験を持った人たちとおつきあいから「障害」ということについて、もうちょっとプラス思考で生活するという視点で捉えてみたいと思っています。

「障害」という言葉は、どちらかというとマイナスのイメージを持つ方が多いのですが、その障害を、持味や経験として活かしている方もいるのです。そのような方々とのやり取りや、私が学んだことを全国の人たちに伝えていきたいなと思っています。

読者のみなさんが普段つきあっている障害ということについて、どのようにつきあっていったらいい

のか？ などのきっかけになれたらいいなと思っています。

あ、でもどこどころに「つっちーの愚痴や報告」も入っています。

障害と病気は違います

障害というのは、病気や疾病とは違いますよね。病気や疾病は、医療による改善が望ましいとされています。しかし、障害は生活のなかで起きていることなので、どのようにつきあうのか・どう活かしていくのかと考える取り組んでいくものだと思います。

一般的に障害というのは、生活をしていくなかで、さまざまなことに対してマイナス材料や体験と捉えることが多くなりがちです。まわりの人たちも障害者というだけで、壁をつくったり過剰に反応したり、時にはあまりにも保護的なかかわりから、逆差別をしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

しかし、その障害を活かしたり、障害を持っていたからこそ、自分らしい生き方ができているなんてこともありますよね。

ちなみに、みなさんは今、この本を読んでいただいています。この本を読むことができるのは、病気や障害を持っているからこそだと思います。もし、精神医療や福祉を利用している・もしくは精神障害を持っているご本人さんにかかわっていないければ、この本とは出会えなかったでしょう。もうすでに、病気や障害を持つことやつきあうことで、プラスになっていることを体験しているのです。



障害者って何？

平均とか基準って何だろう

私は、移動中に原稿を書くことが多いのですが、電車の外と中の温度が違いすぎて体調を崩してしまうことがあります。なんであんなにギンギンに冷やしたり、頭がボーとするほど暖めたりするのでしょうか。みんな咳をしたり、私も鼻水が出てきたり、汗が流れたり。何を基準に温度設定をしているのか疑問を持つことがあります。

公共交通機関等ではなんらかの設定基準もあると思うのですが、そのときの状況に応じて柔軟に温度を変えてくれたらいいなと思う今日この頃です。

そうそう、世間には人としての平均とか基準というものがあつて、それに当てはまらない人たちは、ある意味目立つ存在としてまわりの人たちから特別視されてしまうことがあります。他の人の違いのなから特別な人・変わっている人と思われることもあるでしょう。

ところで、何が普通や平均で何が基準なのか。このことについて、私なりの考え方を書いてみたいと思います。

何年前かに、わが家の長男の高校時代の写真を見たときの話です。そこにはダウン症の特徴を持った生徒が写っていました。まわりの人たちもつきあい方に気をつかっているのかな、と思ってしまうました。すでにそのような見方をしてしまうのは職業病ですよね。

先生との話のなかで聞いていたのですが、長男の通っていた学校には精神的な病や障害を持った生徒に対して、特に制限したり特別な扱いをすることもなく入学を許可しているそうです。今はやりのインクルーシブ教育に近い考え方ですね。

しかし、入学後には先生方もどのように接していいのかわからずに、悩んでしまうことがあるということでした。その写真は旅行のときのものでしたが、みんなが同じフレームのなかで笑顔いっぱいに写っていて、この写真のなかに病気や障害を気にしている生徒は誰もいないだろうなと思いました。私は仕事で得た知識や先生から情報を得たことによつて、そのような偏見のある見方をしてしまったのかもしれない。

みんなと同じように

私は高校生のときに、ある組織が主催していたサマーキャンプというイベントに参加していました。実行委員会にも役員として参加をさせてもらっていたのですが、そこには身体に障害を持ちながら、車イスで毎月のミーティングに参加していたK君がいました。K君は、自分の思いがなかな



か伝わらないと、大きな声をあげたり車いすを叩いたりしていました。

私はその姿があまりにも目立つようになったときや、会議の妨げになりそうなきには「静かにしてほしい。みんなの話も聞かないとダメなんだよ」と伝えていました。しかし、まわりの実行委員の人たちは遠慮しているのか、どのように声をかけたらいいのわからないのか、誰も注意などしませんでした。ミーティングの帰りに喫茶店に入っても、食べたり飲んだりせずに遊んでしまつて時間がかかったりと、みんなと同じペースで食べることができませんでした（本人なりに努力しているといえれば努力していたのですが）。

私は「時間がなから早く食べなよ。みんなと一緒にだからペースを合わせようよ」と言つたりしていましたが、みんなは時間を気にはしているのですが、本人のペースにゆつくりとおつきあいしているという感じでした。

毎月毎月そのようにK君に接していた私のかかわり方は、他の実行委員からすると「土屋はきびしい・相手を理

解していない・障害者のことなど知らないのではないかとときっと思われていたのでしょうね。しかし、数年後に行われた同窓会でK君から「高校生の頃、自分をみんなと同じように扱ってくれたのは土屋君だけだよ。うれしかったよ」と、にこにこしながら言われたのです。少しほっとした出来事でした。

障害はかかわり方で変化する

この2つの話に共通しているのは、障害というものは、その人だけの問題ではなく、まわりの状況やかかわっている人の見方や捉え方によって、大きく変化していくのではないかとということです。

長男の学校では、いろいろな生徒たちを受け入れていて、誰でも同じように学校生活をおくっています。サマーキャンプの話では、実行委員会やキャンプには車イスを利用していても誰でも参加することが出来ます。

特に問題がないように思うのですが、その人たちにかかわっている人（学校の先生や実行委員会のメンバー）が対応に戸惑いを持ったり、その場に合わないような状況になると「困った人」何かの障害を持っている人たち」ということになってしまっているのではと思います。

私の今のお仕事でも同じことがいえると思います。統合失調症の人やうつ病の人でも、その他の精神的な病を持った方でも社会のなかで生活をしています。しかし、まわりで接している人たちが、「この人はちよつと変だ。おかしい行動をしている」というように感じたり、思ったりする状況が多くなると、障害者だから・病気だからという見方になってしまいうのです。ご本人たちからす

ると「自分なりに普通に生活をしている」のだと思うのですが。

障害というのは「誰が困って、誰が決めて、誰が枠や壁を作ってしまう」のでしょうか。みなさんはどう考えますか？



首を傾^{かし}げてしまう話がたくさん

先日知り合いのAさんから、「働きたいと思って、支援を受けている人に相談したら、まずは作業所に行って、仕事に慣れてから仕事を探しなさいって言われた。どうしたらいいんだろう」と相談されました。

Aさんは一般企業で働いていたこともあるので、すぐにでも就職活動をしてもいいのではないかなと思っていたのですが、支援者からそのように言われてとまどってしまったそうです。このような話はたくさんあります。今回は私が少し首を傾げてしまったことのある話を書いてみたいと思います。

退院後は、デイケア↓作業所↓就労

病院から退院するとデイケアに通って生活リズムを整え、作業所に通いながら少し作業に慣れ、そして就労へ結びつけていくという流れを先輩から教わったことがあります。

この流れでよい方向へ向かう人も多いと思います。今はそのような流れ以外の選択肢も増えてきました。多くの支援者が「人生にはいろいろな道がある」という考え方が増えてほしいと思います。

精神障害者は危険

凶悪な犯罪が起きたときに、「精神科病院に通っていた模様です」というように報道されるのを見たことがあります。社会の人たちはこのような報道を見てみると、精神障害者は危険であるとか凶暴であるというようなイメージを持ってしまいかもありません。私も病院で働く前は「精神科病院はうす気味悪い・怖い」というイメージを持っていました。長くこの仕事をしているなかで、とつてもすばらしい人や一生懸命生きている人が多いというイメージに変わっていきました。

報道もそうですが、まずは精神疾患についての情報量が少ないことと、社会の人たちが情報を得る機会がなかなかないということが、「精神障害者」危険」というようなイメージをつくってしまうのかもしれない。



精神障害者には責任を持たせられない

専門家の人たちやご家族がつつい思ってしまうことです。責任ある仕事や役割を与えても、結局誰か他の人が尻ぬぐいをしてきたという経験があるのかもしれませんが。

私もそのような経験をしたことがありますが、「転ばぬ先の杖」を先に出しすぎてしまい、自分自身が責任を取らなければいけないという状況になってしまったという反省もあります。

私たちが枠組みをつくったり、私たちの価値観が先に立ってしまったって、ご本人たちから「責任を持って行動する」という言葉を取ってしまったような気がします。

生活にストレスを与えないようにする

「精神障害は、常にストレスを減らしたり軽減することで生活が安定してくる」という考え方があります。確かに病気が発症したり症状が出ているときなどに、ストレスが関係しているということが言われています。そのため、スト

レスがなるべくないような毎日を心がけている方も多いと思います。

私自身は、ストレスのない生活はもつとストレスであると考えることがあります。お仕事をしているときに受けるストレスよりも、お仕事を辞めたときのストレスのほうが強かったと言われたこともあります。大切なのは、「ストレスをなくすこと」ではなく「ストレスとうまくつきあえるようになる」ということではないでしょうか。

あれができないければ、これができない

「症状が治まらなければ事業所や施設に通えない」とか、「病気がよくならなければ働けない」・「結婚できない」というように、病気や障害が治らなければ・なくならなければ次のステップに進めないと考えている人がいます。私も病院で働いているときには、患者さんにそのようなことを伝えていた経験もあります。

確かにそのように思ってしまうような出来事もたくさんあると思います。しかし、このような考え方が強ければ強いほど、ご本人さんたちは何もできずに、病気や障害を持った状態から動くことができなくなってしまうようです。花嫁修業をしてから結婚することもありますが、結婚してからいろいろなことを学んだり身につけるといふ発想もありますよね。

安静にしておく↓いつまでも遅寝遅起き

この話も、「ご本人にストレスを与えないようにしていくことが大切である」ということにつな

がるのかもしれませんが。

急性期と呼ばれる、病気が一生懸命のときは、睡眠をたくさんとって脳を休めることを目的とする休息の状態は大切だと思います。しかし、いつまでも急性期が続くのではなく、少しずつ変化をしていると思います。

そんな変化のある状態になったときにでも、常に安静にしている状態を維持していくことが大切ではないかという固定観念から、遅寝遅起きという生活になってしまったという話もあるのです。

昔のお薬は気分を抑えたり睡眠を第1に考えているようなものだったので、どうしても眠けが強かったり、だるさが出るような副作用がたくさんありました。しかし、近頃のお薬はそのような副作用も少なくなってきました。なので、より早く社会に戻ることや、社会から離れる時間を少なくすることを考えながら、生活リズムを考えてほしいと思います。

今回いろいろ書きながら思ったのですが、精神障害を持つ人たちは自分たちだけではなく、まわりの人たちからの影響をたくさん受けて生きているんだなと感じてしまいました。このような話が少しでも減って、新しい考え方が増えたり、精神障害を持つ人たちへの捉え方が変わってくれたらいいなと思います。

まずは自分の考え方と捉え方を反省していききたいと思います。



障害を持つ人という意味は？

フリーランスというお仕事をしていると、手帳に仕事が入っていない日は「無給」の日です。忙しすぎてもお仕事がなくてもストレスを感じてしまいます。

いつも新年度になって数か月が過ぎるとなんとなく手帳が埋まってきて、少しニコニコモードになります。その後徐々に徐々にお仕事が入ってきて手帳がさらに埋まってくると、余裕がなくなりストレスが高くなっていくのかなと、自分で自分のことを心配することがあります。うれしい悲鳴なんですけどね。

話は変わりますが、今回は「障害者」という捉え方ではなく、私がよく使っている「障害を持つ人たち」という言い方について書いてみたいと思います。そうそう私はみなさんがよく使う「当事者」という言い方もしますが、「経験者・経験を持つ人たち」という言い方を多く使っています。そのことについても触れたいと思います。

あとがき

最後まで読んでいただきありがとうございます。みなさんが少しでも笑顔になっていたり、気持ちがワクワクしていただけたのではないかと思います。

連載を始めた当時は、まさか単行本として発売されるなんて思ってもいませんでした。『こころの元気+』のなかでも、大野先生・遊佐先生と並ぶくらい長い間書かせていただいていることにも驚きです。

私は仕事柄、日本全国に移動することがあります。その時に「もしかして、『こころの元気+』で連載していませんか？」と言われることがあります。感想などもたくさん聞かせていただいたのですが「文章を読んでいて気持ちが楽になった」「いろいろな視点や見方があることがわかりました」「今までマイナスの面ばかりに目が行っていたけど、プラスの面に目が行くようになりました」などと言われると、私がニコニコモードになって元気をもらっているようです。

時々、ラブレター（感想文）をいただくのですが、連載を読んだ感想やその方の今までの人生経験など、リカバリーストーリーも書かれています。私の連載を読んで「今までの自分自身を振り返ったり、これから先の自分に目を向けること」のきっかけになっている方がいることで、連載を続けていて本当によかったと思います。

「障害はその人の一部であってすべてではない。その人自身の持味として活かしていこう」とい

うことを、私から読者の方々に発信をしていこうと考えた連載だったのですが、何年かたつと、書いていた自分自身が文章を書きながら「みなさんから学ばせていただいている」ことに気づきました。連載で書かれている内容ですが、登場する人たちとのやり取りのなかからさまざまなお話を教えていただいています。今の自分があるのも「多くの人生の経験を持った方々との出会い」があったからなのでしょうね。

あ、そうそう話は飛びますが「つつちー」という呼び方は、誰が最初に言ったのかは覚えていませんが、今ではデイケアのメンバーさんや、外来の患者さんにも「つつちー、あのね」と親近感を持って呼ばれることがあります。気軽に呼んでくれてうれしいですね。わが家の息子たちも同じように友人などから呼ばれているようです。

今回、この単行本を発行するにあたり、連載の企画からすべてマネジメントしてくれている丹羽さん、いつもいつも原稿から私の気持ちを察してくれて、2人3脚で『つつちーのショーガイ学習』を作ってくれている小田島六軒さん、そして全国の読者のみなさまにお礼を申し上げます。

これからも『つつちーのショーガイ学習』の連載を長く、続けていきたいと思えます。

令和2年10月

土屋徹

あとがき

読者のみなさま、こんにちは！ イラストマンガを担当させていただきました小田島六軒と申します。このたびは、このご本を手にとってください、誠にありがとうございます！ 今回は、初期の頃のエッセイの単行本化です。ですから、小田島の作品に關していえば、はなはだお見苦しい点が目につくかと思えます。どうか温かい目でご覧いただけたら：と、思っております（汗）。

人を安心させるオーラのある方

読者のみなさまは、この本をお読みになって、土屋さんはどんな方だと思われましたか？

2018年3月に、小田島は土屋さんの講演会（こんぼ亭）にゲストとして呼んでいただきました。そのとき初めて数年来の願いであった土屋さんとの対面が叶ったのです。いやゝ土屋さんは実になんともいえない魅力を持つ方でした。人を安心させるオーラがあり、それでいて、障害をかかえた方たちの置かれた現状をなんとかしたいという「怒り」に近い熱意を感じました。

小田島は、そんな土屋さんと長年に渡ってコンビを組ませていただいていることを実感して、改めて「とてもうれしいなあ」と思ったことを、昨日のここのように覚えております。

土屋さんは、小田島の恩人

小田島は、統合失調症の当事者です。他にC I D Pという難病を持っておりまして、手足に不自

由があります。そのせいもあり…なかなか就業状況が改善しませんでした。ですが、コンボさんと土屋さんのお仕事から始まり、現在はWEBライターへも活動の幅が広がりました。おかげさまで、今では忙しい日々です。

コンボさんや土屋さんのお仕事、小田島を「社会」へとつなげてくれました。社会とつながることで、小田島の精神状態も安定いたしました。そして、次第にお仕事ができる状況になっていったのです。小田島を「社会からの孤立」から救ってくれたのは、コンボさんと土屋さんなのです！ですからコンボさんと土さんは、小田島にとって、「恩人」でございます。その土屋さんの単行本に、このように関わらせていただくことは、頂いたご恩を少しでもお返しできるように、とてもうれしいことです。

読者のみなさまには、なにかの障害をおもちの方も多いと思います。障害をかかえながらの生活は、やはりきびしいとお感じの方もいらっしゃるでしょう。でも、土屋さんのような支援者さんもいます。みなさま、一縷の希望を捨てずに、自らの現状から幸せを探してまいりましょう！

令和2年10月

小田島六軒

著者・イラストレーター プロフィール



土屋徹（つちやとおる）

フリーランス ナース&ソーシャルワーカー、
Office 夢風舎 舎長

高校時代に社会勉強に明け暮れ、大学進学も専門学校への入学も就職もきびしい状況のなか、知人の紹介で精神科病院に就職する。看護学校卒業後は、生活のほとんどを趣味であったウインドサーフィンにお金も時間も費やした。15年間の病院での勤務の後、国立精神神経センター・精神保健研究所・社会復帰相談部で約10年間学ばせていただき、現在フリーランスとして他方面で活動中。

【好きな言葉】 「毎日一生懸命」——目の前に与えられたことを一生懸命することで、人生は続くし、広がると思っている。

【今まで経験した出来事で印象的なこと】 海で流されたことがあり、海上保安庁のヘリコプターで救助された／高校生のときの特技はキャベツの千切り。通知表はオール1状態で、卒業できたのが嘘みたい／感染症にかかり、無症状で2週間入院したことがある。

【これからの夢】 調理師の免許も持っているので、千ペロ屋（千円でペロペロになれるような飲み屋）を開きたいと思っている。基本的に夢は叶うことよりも、向かうことで何かが見えてくると思っている。

【宝物】 もちろん家族ですが、精神科病院で働いてたときに使っていた病院の鍵も宝物です。この鍵は、今でもたまに眺めています。

.....



小田島六軒（おだじまろっけん）

Webライター、イラストレーター

統合失調症歴、約20年の当事者です。一般企業でのOLなど経験したあと、某漫画家先生の元で3年半アシスタント。パラパラ漫画の制作会社などでもお仕事を経験。メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』では、連載「つっちーのショーガイ学習」の挿絵を第1回目から担当させていただいています。また、昨年度は、月刊『みんなねっと』でもマンガ連載をさせていただきました。現在は、Webライターとイラストレーターの2足のわらじを履いています。



9784904378335



1923047012005

ISBN978-4-904378-33-5
C3047 ¥1200E

つっちーの シヨールガイ 学習

定価（本体 1200 円＋税）



主な目次

障害のいかにして
生活のいかにして
人間関係のいかにして
働くことについて
人生や生き方について

メンタルヘルスマガジン『こころの元気+』で連載が始まって10年がたちました。こんなに長い間書き続けることができたのも読者のみなさんのおかげです。本当に感謝感謝です。

連載の大きなテーマは「障害ということへの視点が変わったり、読者が元気になること」でした。私はその「読者が元気になること」ということに自分が協力をさせていただけなののがうれしく、他の雑誌にも連載をしていたのですが、何とかなるだろうという気持ちで始めさせていただきました。（まえがきより）