

# 分科会 11

## 女性とうつ

ゆま・まさこ・コスモモ・松井朝香“おっく”・武中郁恵（東京うつ病友の会）  
前田暖子“まえはる”（レインボーキャリア会）  
影山香菜“かな”（足利こころのピアサポートゆいまーる）  
月崎時央“つつき”（メンタルサバイバーチャンネル/lamappa 企画）  
一色美佳（うつ病コミュニティカフェ@神谷町）  
植野亜純（ADHD 当事者のピアカウンセリング ami）  
西原由紀（アブローズ House 南麻布）

本分科会では、「女性とうつ」というテーマで、女性が抱えている生きづらさや困難について様々な立場の方と考える場にしていきました。テーマがテーマなだけに、男性は参加しづらいのではと思っていましたが、男性も参加して下さり、またご夫婦で参加して下さった方もいて多様な視点で意見交換が出来たと思います。

### 女性の当事者グループを始めて

「東京うつ病友の会」女子会：ゆま、レインボーキャリア会：まえはる

女性だけのグループを運営している二人から、それぞれの活動について、女性が安心して話せる場、集える場の重要性についてお話いただきました。

### 女性だけの座談会

#### ★仕事、社会との付き合い

当事者の方お二人と支援者の立場として、就労支援に携わった経験もある西原さんにご登壇いただきました。まず、それぞれ今までの経験や苦勞してきたことについて話していただきましたが、当事者のお二人は仕事が続き、様々な仕事を経験されたとのこと。その過程で自分の特性を受け入れ、仕事の適性について考え、仕事との付き合い方が分かるようになったという話がありました。

仕事を何度も変え、履歴書に書くのが恥ずかしいという話もありましたが、西原さんからはそれだけ色々な経験をされているということで、必ずしもマイナスではないという話もありました。

また、「病気だからこう」「病気だからできない」と決めつけ、出来ないところに注目するのではなく、出来るところにも目を向けてほしいという訴えや、西原さんからは、「石ころを全部取り除いてあげるのが支援なのか？」「先回りして転ばないようにしてあげるのが本当にいいのか？」「進んでみて本人と一緒に転んであげるというのも大切なのではないか」というお話があり、改めて支援の形について考えさせられました。

#### ★結婚、家庭、暮らしのいろいろ

このテーマでは、ご結婚されている当事者の方たちにご登壇いただき、婚活から結婚まで、ご結婚されてからの苦勞、生活の中で工夫していること等を女性の視点からお話いただきました。

それぞれ結婚相談所や婚活サイトを利用したとのことでしたが、通院、服薬中であることを理由に結婚相談所に何社も断われたこと等、そのプロセスで様々な困難や苦勞があり、女性当事者が結婚を望むうえでの問題点について考えさせられました。

しかし、現在は幸せな結婚生活を送っておられるとのことで、のろけ話もありつつのハッピーオーラが溢れる内容となりました。

共通で話されていたのは、病気や障害に関係なく一人の人間として見てもらえたこと、病気や障害のある自分ではなく、ありのままの自分と向き合ってくれたことが嬉しかったというお話でした。

## グループワーク

登壇者の方にも各グループに入っていただき、ファシリテートをしていただきました。

テーマは特に決めず、座談会を聞いての感想、感じたこと、疑問などその場で出た話題に合わせて自由に話をしてもらいました。各グループそれぞれ立場の異なる方がいらっしやり、一つの問題に対して違う視点から様々な意見が出ました。

**最後に** 「希望の種」と題して感想や思い、決意などを付箋に書いて模造紙に貼ってもらいました。

「希望」としたのは無理に希望を持ってということではなく、希望なんか持てなくても「そんな自分でもいいんだ」と受入れてあげることから何かを掴むきっかけの種になれば、という願いを込めています。

男性の参加者から「衝撃的だった」「知らないことがたくさんあった」との声をいただき、女性が何に悩み、どういうところに生きづらさを感じるのか、伝わってない部分はまだまだ多いんだなど感じました。

「仕事」や「結婚」というよく挙がるテーマでしたが、女性の視点からお話いただくことで女性ならではの生きづらさ、困難について改めて考えることができたと思います

一つの切り口ではあるけれど、女性が生きやすい社会を作っていくことは、男性も LGBT の方も障害者も、社会全体が生きやすい社会につながっていくのではないかと思います。女性がありのままの自分を肯定でき、どのような生き方をしても受け入れられ、いきいきと生きていけるよう、そのために何かきっかけになるような場を今後も作っていききたいなと思います。

