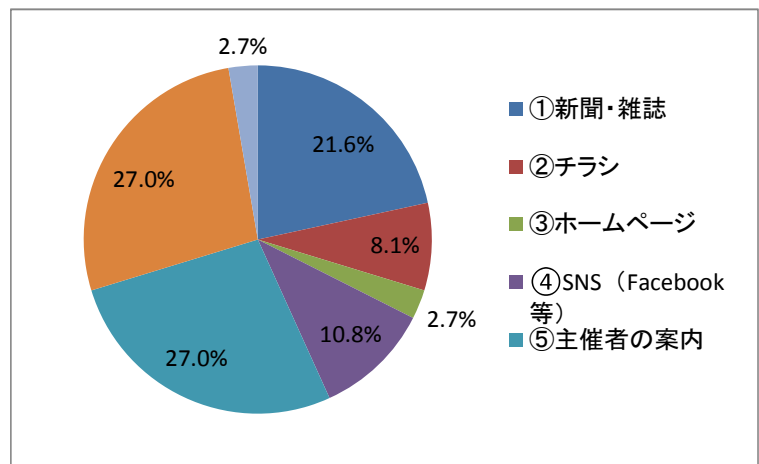
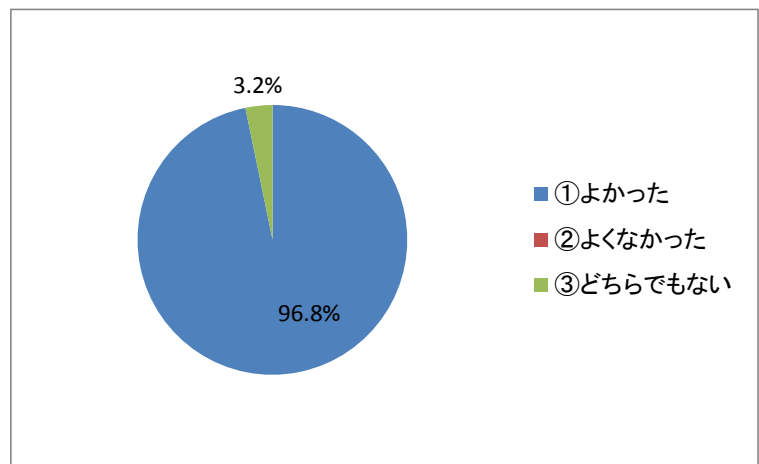


「こころをつなぐシンポジウム PART1」アンケート結果 ～概要

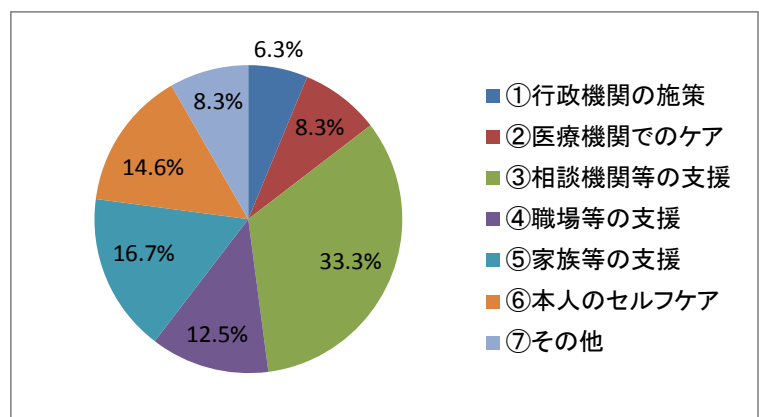
今回のシンポジウムを知ったきっかけ	
①新聞・雑誌	8
②チラシ	3
③ホームページ	1
④SNS (Facebook等)	4
⑤主催者の案内	10
⑥知人の紹介	10
⑦その他	1



今回のシンポジウムの評価	
①よかった	30
②よくなかった	0
③どちらでもない	1



もっと力を入れた方がよい支援等	
①行政機関の施策	3
②医療機関でのケア	4
③相談機関等の支援	16
④職場等の支援	6
⑤家族等の支援	8
⑥本人のセルフケア	7
⑦その他	4



(その他の内訳:

啓発、講演会、教育、全ての連携)

シンポジウムの内容からみなさんが感じたと思われること

克服経験者の講演・VTR

- ・周りは自分で思うほど気づいていないという驚き
- ・ありのままの自分でよい、受け入れることが大切
- ・自分を信じ続ける限り大丈夫
- ・サポートしてくる人たちのおかげ
- ・他者を尊重し、感謝することが大切
- ・経験を勇気を持って伝えることが大事
- ・生の声を聞くと深いところで受け止められる

未改善者のVTR

- ・本人は「家族のことを考えたくない」という気持ちが印象的
- ・多種多様な生き方を認めてほしいという思い
- ・悩みをじっくり聞いてくれる人が必要
- ・よい支援者に出会えることが大切
- ・具体的に声を出せる場所があるといい
- ・家族のケアも重要

参加者の意見交換

- ・専門知識を知りたい
- ・専門機関の話を知りたい
- ・様々な意見が参考になった
- ・いろんな人の話が聞けてよかった
- ・出会いが必要
- ・気持ちや行動をつなげていくことが大切

アンケートでの意見

- (当事者に対してできること)
寄り添う 傾聴する 一緒に考える
同じ目線になる 向き合う
してあげるといった気持ちをなくす
- (周りに対してできること)
体験談を活かす シンポジウムに参加する
正しい情報を得る 周りの人に伝える
経験を話す 勇気ある当事者である

当事者やその家族の生の声を聞いて

感じたこと・気づいたことについていろんな立場の人の話を聞き、話し合い、
自分の立場で何ができるか、何をすべきかに思いを巡らせ

そして

みんなで一緒に考え、行動するきっかけとして

「つながる」ことの大切さを感じた方が多いのではないのでしょうか

「こころをつなぐシンポジウム PART1」アンケート結果 ～シンポジウムの感想

①克服経験者事例講演・VTR

ひとえに「うつ」といっても、症状や向き合い方は様々ということがわかった。

姿勢や考え方など、今からでも実践できる点が多かったので、セルフケアしていきたいと思います。

これまでは支援者としての視点が強かったが、本人の力が回復・強化されるような視点での関わりが大切と再認識した。

ありのままの自分でよいんだと言われていることが印象的でした。

普段の生活で、つい他人の目を気にしたり、自分を抑えて人によく思われようと、自分自身に制限をしている傾向にあります。自分自身を大切にできることが、心と体の健康につながると感じました。

鬱という症状はやはり本人が一番辛いとは、わかっているつもりですが、原因がなんであれ、これからどのように周りの人の私たちがさせていくのが大切だということ。そして、本人が早く自信を取り戻し、どうにかなるさ！という気持ちの切り替えができればと思います。

「時が解決する。自分を信じ続けている限り、どうにかなる。」力になりました。

「自分が自分を信じ続ける限り、大丈夫。どうにかなるさ。」という言葉が胸に響きました。

うつ病に対するイメージがかなり変わった。どちらの方も「感謝する」事を改めて思い直すことになったということで、この病気は自分と向き合いながら、他者との関係性を客観視するのかなと思います。自分自身を救し、受け入れる、そして自分自身を愛することが大切と思いました。

「人に感謝の気持ち」を持つということ、自分は気づいていなかったなあと思いました。

お二人ともに「感謝することを忘れていた」という素直な部分があったことは興味深かったです。生き方や、考え方が変わるということが回復への一歩ですね。

そんなに世間が偏見に満ちているのか(満ちていると当事者以外は感じているのか)驚いた。一人では生きていられない。私が今在る(在られる)のは、気にかけて、サポートしてくれる人たちのおかげと思っている。

自分が好き！そのためには他者のことも尊重する。

本人が異変に気づいても、周囲が気づいていない場合もあるということが驚きました。周囲に気づかれないよう必要以上に頑張ってしまう、さらに症状が悪化していくので、周囲が気づくポイント等の周知、普及啓発が必要だと感じました。

うつ病状態の方について、周囲の人が気づいていなかった事に驚きました。(この事例の場合)聴かないとわからないですね。

うつ病の早期発見であればすぐに良くなると思うので、相談や病院に。

経験というものは、語らず、自分の中にしまっておくと、それだけのものだけど、それを勇気を持って誰かに話すと、それは、きっと誰かの役に立つ。普遍的な宝(幸せ)につながっていくと、共感しました。

生の正直と思われる声は、本やテレビと受け止め方が違って、自分の深いところに入っていき気がしました。「言葉は薬」の台詞が印象的でした。

②未改善者ドキュメント(VTR)

「どうしてよいかわからない。」という、解決策のない状態、お父さんの気持ちがよくわかり、印象に残りました。

「家族が自分をどう思っているか考えたくない。」という言葉が印象的だった。

父親が熱心に関わっていらっしゃる姿が感じられました。本人の言葉の中で、家族に関しては、の質問に「あまり考えたくない。」との発言はショックを受けました。

家族を持った父親であるため、本人だけでなく家族目線でも映像を観ていました。「家族のことを考えたくない」という本人の言葉は、家族にとって非常に重たいものである一方、家族の愛情が伝わってくるからこそだと思いました。

鬱は、「愛のボタンの掛け違い」で起きるものではないと私は考えている。鬱には大きく二つのタイプがあり、①環境や何か特定できるきっかけがあるもの ②生来の性質に起因するもの 後者の場合、「愛」論前提で話を進めると、当事者は追い詰められかねない。きれいな事に収斂するのはやめるべき。

当事者が他者へ期待する気持ちが強いと、回復への糸口もプロセスにもたどりつかないのでは？と思った。

私自身当事者だったので、昔を思い出したり、新鮮な気持ちで振り返る事ができたひとときでした。

誰にでもありえてしまうのかなと感じました。

おまえは悪くない。本人も偉い。誰も悪くない。親父偉い。家族偉い。

相談員をしているときに時々ですが、家族の方の相談を受けて、聞くことしかできなかったことを思い出しました。

悩みを本当に聞いてくれる人は必要です。

「～しなさい」「～してください」と言われることがいやでした。とにかく、ひたすら話を聴いてくれることが救いになったという言葉が印象的でした。

じっくりと話を聴いてくれる機関の設置。多種多様な職種の話が必要。

支援者は、まずは本人、そして家族の話をじっくり聴くことに注力することの重要性。

苦しんでいる本人の話をじっくり聴いてくれる所が、本人にとっても、家族にとっても励みだということがよくわかりました。「出口のない霧の中を歩いているようなもの」という本人のコメントが印象に残りました。本人もご家族も、希望が持てるような未来があればいいですね。

当事者の声を聴いて、相談者として話をゆっくり聴くこと、多種多様な生き方を提案することがとても大切だと改めて感じました。よく、たらい回しといわれてしまう行政の対応を考えていかなければいけないと思いました。

多種多様な生き方を認めてほしいという言葉は印象的でした。そして、当事者は助けを求めているという事に気づきました。そのような苦しさを持つひとに、どのようにアプローチしていくのが課題と思います。

教育関係やハローワークの対応が、当事者には十分でなく、むしろ傷ついてしまうことが悲しいです。

良い支援者に出会えることが大切だと思います。

ご本人の苦しみ、家族の苦しみを具体的に言葉で聴くことができ、ご家族が何を必要としているのかがわかったので、このように具体的に声を出せる場所があるといいなと思いましたし、声を聞く、そして、その声を偏見なく聞く社会になればいいと思いました。

ご本人もそうですが、ご家族のケアも必要だと思いました。

これから、長いトンネルをくぐり続け回復するんじゃないかな。

③参加者での意見交換会

保健所に相談窓口があることを知りました。

1度目の参加なので、感想を綴るほどの印象はありません。専門機関の方の話がほしい。

カウンセリング等の専門知識がないため、なかなか自分の意見が言えず申し訳なかった。が勉強になった。

孤独、否認、偏見、世間体＝当事者 テーブルには家族の方がいて、やはり、先に正しい知識・理解を家族からしていくことは大切！！

ご自身の体験、家族の支えなど。

個性を認められる社会、自己肯定感を育む教育、子育てを望む。そうすることで、どんな人も生きづらさを持たずに社会生活が送れると思う。

心の病気は見えないので、難しいが、寄り添ってじっくり話を聴いてあげる、そして、じっくり信頼関係を作ることが大事だと思います。よかれと思って言ったことが、本人を傷つける場合があるので、本人の意思を尊重してあげることが大事。無理なときは「無理です」という。温かみのあるコミュニケーションをやっていく。

当事者の親の方の思いや、それに対する様々な意見がとても参考になりました。

皆さんの病気に対する対応等をいろいろと聞くことができてよかったです。うつ病はなかなか完治が難しいが「ダメージを受けた年数だけ治るのにも時間がかかる」という声を聞いて、未来が少し見えた気がしました。

皆さん、そして各機関支援をしたいというところは一緒なので、その素晴らしい気持ちや行動をつなげて行くことが大切だなと思います。

出会いは必要です。何かを得ます。

時々このような会を開いていただきたく思います。

「こころをつなぐシンポジウム PART1」アンケート結果 ～力を入れるべき支援策・その理由

医療機関でのケア

真の専門医があまりに少なすぎて、本人も周囲もいたずらに状態を悪化させていると実感する。

相談機関等の支援

お話を聞いてもらうということが、とても大切、支援になると感じたし、子ども(制限のない時期から)ときから、自分を生きるということを教えていく場が必要だと思いました。

じっくりとお話を聞いてくれる機関が少ない。

親、家族には話せないことを、じっくり聴いてくれる支援が必要だと感じました。

悩んでいる人がたくさんいると思うので、時間に制約なしの相談機関が必要。

当事者、家族にとっても、長い経過の中で関わっていくので、信頼関係という意味でも、継続した相談支援が必要と思います。

相談者と利害のない人へお話する場が、未改善者の一つとなると思われる。

心療内科に行きたいと思っても、最初は心理的ハードルが高く、一体どこの病院にかかればよいのかわからないので、最初にコンタクトできる相談機関等が充実すればよいと思います。

家族もどこに相談していいかわからない。そういった方が多いのが実情。家族の支援は大切。

自分や家族がうつだろうか？と感じた時の一番最初のとっかかりとなるのは、相談支援の機関や相談電話の窓口だとおもうので。この機関に専門職などのプロフェッショナルを配置して、ここから医療機関などへの適切な連携ができるようなシステムづくりが大切なかなあ。と感じます。

職場等の支援

病気について知らない人が多い。特に管理職が復職についての復帰者の心理を理解してくれないと、大変不安で再発が心配される。

身近に接していますので、同僚が理解を持ち、職場をあかるく話し合えば

家族等の支援

本人も辛いと思いますが、家族も大変だと思います。

家族もどこに相談していいかわからない。そういった方が多いのが実情。家族の支援は大切。

家族の支えが一番の解決の道だが、家族の苦しみに寄り添う場所がないようにみえる。

本人を包む家族、仲間からの理解・支援がもっとあれば本人の不安やストレスが穏やかになり、より快い環境で本人の改善の機会が増えると思うので。

一番の理解者であると思うから。

本人のセルフケア

一番にまず話しをすることから始めなければならないので、「話してもいいんだ」と思ってもらい、前を向く1歩となるような環境が必要だと思います。

どんな支援があったとしても、自分自身がどうしたいのか、目標を設定して生きていくことがなければ、同じことを繰り返すことになる。ほんとうの回復とは言えない。

当事者の経験は何よりの財産だと思うから。

各項目共通

日本人として、社会全体が心の健康について知識を得るべきだと思います。私を含めて、知らないことが多すぎると思います。ひとりひとりが知ることで、生きやすい社会になると思います。

うつの予防や緩和に必要なこと(例えば、休むことを悪いと思わない等)は、すべて、元来当たり前にあるはずの人間の権利なので、その権利をみんなが自由に行使できる社会にならない限りは、個人で治療をして克服しても、日本社会はうつ病患者を生み出し続けるから。

「こころをつなぐシンポジウム PART1」アンケート結果 ～今後につなげること

苦しんでいる人のために、あなたの立場でできること
寄り添う。
普段通りの生活を送り、寄り添う。
寄り添い、傾聴すること。
話を聴いてあげたい。
何でも話を聞いてあげること。
話を聴いて、心の支えになればと思います。どんな話にも寄り添えればと思います。
身近な人の話をよく聴く。今アロマの勉強をしているので、アロマで人を癒やせたらと思う。
お話を伺う固定した場は持っていませんが、これから持って、傾聴することで支援したいです。
話を聴く姿勢だと思うが、まず、ドアを開くためのアプローチがうまくできないでいます。
一緒に考える。いっぱい話を聞く。同じ目線になる。
今の私は(知人に対しては)メンターとしてゆっくり、しっかりと寄り添う事ができます。
苦しんでいる人のために、自分の時間を割くこと。その人が会いたいと言えば会ってそばに寄り添い、メッセージを送ってくれば、きちんと目を通す。その人に向き合う。励ましなどおこがましいかもしれませんが。ただその苦しんでいる人に寄り添うことです。
気持ちをしっかり聴き、相手の望むことをサポートしたい。主人公は苦しんでいる当人であることを常に念頭に置いて。
相談機関のスタッフとして、傾聴すること、当事者・親の立場に寄り添った継続的な支援をしていきたい。
「私がしてあげる」という気持ちをなくすこと。
話を聴くこと。適切な機関につなぐこと。
体験談を活かすこと。シンポジウム等に参加すること。
産前、産後、子育て支援の立場でお話を聴くことをしていきたいと思います。子どもたちにも伝えていきたいです。
正しい情報を得ること、知ること。周りの人に伝えること。
経験を話すこと。専門家の門をたたくこと。とことん探ること。その重要性を話すこと。
啓発。勇気のある当事者であること。
自分の素晴らしい点を発見してもらえそうな講演やカウンセリングを続けます。
人間らしく、自分らしく生きる。(すべての人類がそういう暮らしを取り戻す)余裕のある社会が、うつ病患者の最善の環境だと思うからです。

「こころの健康」に関して、今後、得たい情報
簡単な薬の知識、医療機関に関する事など。自分自身の力、周りの助け、適切な治療がうまく回っていくことが重要と思うので、私の知らない、特に医療に関する知識を一般的なレベルで知りたいです。
情報はスマホ・ネットで得られるが、自分の立場でどこに、誰に相談できるのかがわからないので、できれば、市報のように、各自(家)にどのような心の状態になった時に、どこに相談すればよいのかの配布があればよいのではないのでしょうか。
サポート機関があること、その活動を伝わりやすいメディアで伝えること。「そういう場所がある」ことそのものが一番の重要な情報と思う。
知識を増やすことも必要ですが、心を見るのができない人、人の心がわからない人の傾向や仕組みのわかる研修・講義。
心を開ききっかけなど、今回のような実体験の情報
行政の取り組み、一般の方たちへの広め方など。
講演、シンポジウム、フォーラム、セミナー情報
シンポジウムを続けて開いてほしい。
このような会の情報を知りたい。

「こころをつなぐシンポジウム PART1」アンケート結果 ～その他自由意見

自由意見
正直、市・県とのつながっている機関は、責任の部分で対応が難しいところがあり、結果、医療機関に行くだけになってしまいがちです。心の病は薬だけでは完治しにくいです。私事ですが、協力できることはしていきます。
私も病気を抱えて長い間生活していますが、不思議と実施に死のうとしたことがある時期からなくなりました。それは仏教の教えで「生かされている」という事。昔は「何のために生きていけないといけないのか」と辛く悩んでいましたが、花が自然に咲いていくように、人も「生かされている」と思うとその悩みはなくなりました。自死される方がいなくなると良いなと思います。
私は克服者ですが、未だに両親の気持ちを聞いていないので、聞いてみたいと思いました。
同席の方々のいろいろとお話を聞いてとても勉強になりました。家族はどのように対応すればよいか全くわからなかったのですが、今日はいろいろな人のお話が聞けてよかったです。
当事者の <u>実際の経験</u> が聞けてとてもよかったです。自分の関わる方々は改善した方というよりは、治療中、緊急的な対応となることが多いので。
今日はいろんな人と率直な意見交換ができました。発表の時に <u>当事者の方々が</u> お話しされていましたが、 <u>もっと聞きたかった</u> です。
<u>当事者の方が</u> 今日のように <u>体験や思いを共有</u> することと、 <u>アウトプット</u> してくれることは大変ありがたく、重要なことだと思います。
回を重ねて、もっと広く会の認知度をあげ、深い場所となってください。愛を限定しないでください。家族や、友人や、恋人やそんなくくりのみで「愛」を強くないでください。支えられるなら、自然でも、人以外の動物でも、一人きりの生活でも肯定してほしい。マイノリティを問い続けると、人間には何が大切なものか、わかってくる気がします。だから私は問い続けていきます。とどのつまりは、頑張るってことです。だから私は問い続けていきます。