

## 第9回 全国版 子どもの集い・交流会 実施報告

親&子どものサポートを考える会

師走の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は「親&子どものサポートを考える会」の活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

去る11月28日（日）に『第9回 全国版 精神障がいの親と暮らす子どもの集い・交流会』を開催しました。終了後に実施したアンケート結果をもとに報告させていただきます。昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染防止の観点から対面式での集いを避け、オンライン（Zoom）による全体会（講演と意見交流）として開催いたしました。

### 1. 当日の参加状況

参加者の都合でグループでの意見交流には不参加という方もおられましたが、子どもの立場の方20名、演者を含むスタッフ7名の参加で、合計27名でした。

終了後のアンケートには18名の方から回答をいただきました（アンケート回収率66.7%）。参加者の居住地は、北海道・東北地方1名、関東地方5名、中部地方8名、近畿地方4名でした。参加回数は、初回の方が9名、2回目3名、3回目以上の6名でした。

### 2. 当日の流れと全体共有での意見

当日はオリエンテーションの後、日本福祉大学看護学部・長江美代子先生から「生きづらさの背景にあるもの～トラウマの視点で幼少期の体験を考える～」というテーマでご講演いただきました。講演後、休憩を挟み、小グループに分かれて意見交換、全体共有という流れでしたが、それぞれのグループから出された意見に対して、ご講演いただいた長江先生からコメントをいただく形で質疑にもこたえていただきました。

コロナ禍で生活が制限されることも多く、繋がりをもちにくくなっていること、息抜きができない状況で親御さんへのケアに奮闘されている方もおられるだろうとのことから、ほっこりした気持ちで帰っていただこうと、ライブ活動などをされている参加者のお一人に歌唱を依頼し、星野源さんの『Family Song』を聴かせていただいて終了としました。

全体共有で出された意見（疑問）と長江先生のコメントを以下にまとめました。

《全体共有で出された主な意見》

- ・初めて子どもの立場の方に会ったが、皆、普通の人だったことにびっくりした。
- ・認知のゆがみもあって、社会に出た時にうまくいかない。精一杯でもやろうとしてしまうが、できないと自分を責めてしまう。
- ・何が起こるかわからない不安や・期待できない状況の中で暮らしてきた。
- ・どこからがトラウマなのか？
- ・「自分を大切に・・・」とよくいうけど、そのやり方がわからない。ワーカホリックのように、人の面倒をみてしまう。喧嘩が絶えない家だったけれど、家庭内の調整役として振る舞い、うまく調整できないと罪悪感を感じてしまう。どうすれば自分を大切にできるのか？
- ・親に対して愛情も怒りの気持ちも持っており、憎みきれない。

### 《長江先生のコメント》

- ・嫌な思いをした時にちゃんと怒れているのか？ あなたのせいではない。自分がどこまでやりたい・やろうと思えるか？ 自分で決断することが危険難ため、また、決められないから人に頼る。これを取り戻すのは、1人では難しい。自分の気持ちや考え（どんな気持ちを持っているか）を、人との関わりの中で学ぶ。同じ経験をした人の中で、話を聞いてもらい、相談したりし、輪を広げる。これらは理不尽でも、痛みを伴う。人と関わる中で見極めていく。心地いいことはやる。幸せになっていい。自分のせいじゃなかったと気づくことが大事。症状であれば、良くなっていく。
- ・躁うつとPTSD、よく誤診される。遺伝ではなく環境要因の意味合いが強い。怒りも自分を守る感情である。希望が持てるように小さなことでもできたことが自尊心の回復につながる。じわじわと時間がかかるが、生きづらさが小さくなっていく。
- ・トラウマを見たくない思いが「回避」を生じさせる。自分以外の対象に関心を向けたり、最もらしい理由をつけて回避する。

## 3. アンケート結果

### 1) 参加動機

今回の講演テーマである「トラウマ、PTSD」に関心があり参加希望された方、生きづらさの軽減になるヒントを求めて参加された方、自分と同じ立場の方とお話したいなど、全国の仲間とのつながりを求めて参加された方もみえました。

### 2) 満足度

60%・1名、80%・7名、90%・7名、100%・3名

それぞれ、以下の理由が挙げられた。

#### 《60%の意見》

- ・自分以外の親族に統合失調症をもつ人たちと話すことが出来た。休憩が少なかった。

#### 《80%の意見》

- ・自分の中で渦巻いている感情はどれも大事なものだと思うと少し安心できた。皆さんとの話は自分もそうだよなと感じられること多く自分を責める気持ちが和らいだ。
- ・親や家族が精神疾患をもつという点で同じ立場の人と交流でき、いろいろな考え方があることを知り視野が広まった。もう少しグループでの意見共有で、それぞれの人の話やどのようにして過去を乗り越えてきたか、などの話をじっくり聞きたかった。
- ・トラウマへの理解が深まった。
- ・講義と交流、助言、歌とどれもよかった。トラウマからの回復について、もう少しお話が聞きたかった。また、交流の時間ももう少しあるとよいかと思った。

#### 《90%の意見》

- ・グループでの時間があったという間に感じた。もう少し話す時間があると良いと思った。
- ・自分だけではここまでは辿り着けなかったし、病院や本よりも目から鱗が落ちると思えた。トラウマインフォームド・ケアの考え方の重要性をとて感じた。
- ・長江先生の講演の内容は、同感でいろいろ模索している私の方向性は間違っていなかったと確認できた。親に精神疾患がある場合、周りから自分がどう見られているのか、家族以外と対人関係を築くときの障壁というか、心の負担を理解することができた。

- ・オンラインの不自由さやさみしさも感じつつ、最後の歌のサプライズで、ほっこりできてよかった。講義も思っていたよりも重くなく、しんどくならなかった。
- ・トラウマやPTSDからの前進について、具体的なお話をもう少し伺いたかった。

《100%の意見》

- ・生まれて初めて、統合失調症の親の子どもの方と話ができて、感激した。
- ・講演会の内容を聞いてホッとした。
- ・トラウマについての理解が深まった。治療等により着実に良くなっていくという話も聞けて希望も持てた思い。自分自身の体験が、トラウマとして考えていいのか、これから少しずつ考えていきたいと思った。

### 3) その他の感想

- ・進行はスムーズで、時間も詰まりすぎず、全体的にバランスが良かった。
- ・オンラインだからこそできたやりとりもあったと思う。講義で新たな気づきを多くいただき、それを共有し、さらにコメントをいただいたことで深まったと感じた。

## 4. 全体を通しての総括

新型コロナウイルスの感染が10月に入って少し落ち着いてきたものの、全国からお集まりいただくことは難しいと判断し、今年度もオンラインによる全体会を中心とした形に変更し実施いたしました。

三重の集いでも『生きづらさ』について語られることが多いため、少し重いテーマでしたが、「生きづらさの背景にあるもの～トラウマの視点で幼少期の体験を考える～」をテーマに開催しました。講演内容が参加者の方にどんな風に受け止められるだろう？と心配していましたが、社会に出てうまくいかないと自分を責めていたが、データを示してはつきりと伝えられると、「そうなんだ」とホッとできたという意見も聞かれ、生きづらさが腑に落ちたことで整理しやすくなったように感じました。全体共有の後の長江先生からのコメントで、何度も「あなたたちのせいじゃないんだよ」「痛みも伴うけれど、人との関わりの中で練習していけばいいんだよ」と伝えていただいたことは、希望にも繋がったのではないかと思います。意見共有の中で「大切にされた経験に不足している、大切にされたい」という意見もあり、今後も集い等を通して、「人とやり取りし感情を出せる場」「大切にされた経験を積める場」として機能していきたいと思いました。

今回のアンケートにも、今後も継続開催を望む声が多く寄せられました。参加者のニーズや関心がどこにあるのか把握させていただきながら、次年度も開催できればと考えております。

2021年12月吉日  
親&子どものサポートを考える会  
世話人代表 土田 幸子