

佳作 — 第一部門 —

気付きと学び



神奈川県

木村健太郎

【はじめに】

私の持つ疾患はうつ病と睡眠障害である。現在某IT関連会社の特例子会社で[※]社内外の教育を専門とした部署に所属している。具体的な業務内容はパソコンを使用した障害者委託訓練（公共職業訓練）業務と、社内で行っている社員教育が主である。

高校生時代より部活動で後輩に指導する機会が多かった。後輩が成長していく様を見ることは嬉しい、「指導する」というよりも「ともに解決する」といった感覚であった。それはまるで鏡を見てい

るかのようであり、教えることで自らが学ぶことが多かった。

その経験から学生時代に教師を志したこともあったが、病状悪化により挫折してしまった。だからこそ、今、教育事業に携われていることはとても嬉しいことである。そしてそのきっかけが障害であつたということは不思議な巡り合わせだと感じている。

※特例子会社

企業は国から義務付けられた障害者雇用率を達成する必要がある。それを満たすと共に、障害者が働きやすい環境を提供するために設立される子会社

【発病からデイケアへ】

私は十九歳、学生時代にうつ病を発症した。原因は大学での課題をうまくこなせなかつた自分を許せなくなつたことにある。また、友人も少なく、相談できる相手もいなかった。眠れなくなり、気分が落ち込み、ひどい時は感情そのものが無くなつたように感じた。顔からは表情が消え、食欲が激減した。それを見た友人の勧めで精神科に通い、うつ病と診断された。しかしその現状を受け容れることが出来ず、服薬と通院は自己判断でやめてしまった。以降、約十年間精神科を訪れることはなかったが、うつ状態と転職を繰り返し、まるで墮落していくかのような自分に、嫌悪感を覚える毎日であつた。

結果として三十歳を迎えた年に仕事で大きな挫折を経験し、それまでにないうつ状態に陥り、再び

精神科の門を叩いた。仕事も辞め、自宅療養の日々を送る。家族以外の人との接点は通院時くらいしかなく、毎日闇にうずくまっているような感覚の中、この状況から脱出するきっかけもなく悶々としていた。

そんな中、一つの転機がやってきた。通院を始めて半年が過ぎたころ、主治医から精神科のデイケアに通つてはどうかという提案があったのだ。私は迷いに迷った。知人に精神疾患を持っているという人はいなかったし、当時は自分がそれを持っているという事実を頭では理解していたものの、気持ちで受け容れられていなかったため、うつ病以外の精神疾患について多くを知らなかったからだ。デイケアに通うということは、様々な精神疾患を持った人々の中に身を置くことであり、社会的に見て異端な立場になるのではないかという恐れを抱いていたのである。人と関わることに對しても恐れがあった。

かといって、主治医の提案を無視することも出来なかった。不安の中、何としてでも闇の中から脱却したいという思いも強かったためである。元来私は臆病であり、判断を迫られることを大の苦手としていた。その結果、無難な行動しか起こせずに、積極的な行動を起こし前進していく人々を横目で見てはうらやましがっていた。否、ねたんでいたといった方が正確であろう。また同じ過ちを繰り返すのか——頭の中で同じ言葉が何度も鳴り響く。現実を見ずに想像で判断する事の危険性は幾度も体験してきたはずだ。臆病な思考傾向がうつ病の一要因であることも否定はできなかった。このままで

は一生今のまま変わることが出来ないのではないか。そんな思いに背中を押されるようにして私はデイケアに通うことを決心した。

少なからず不安は、ひとつまみの事実を元に、思い込みで作られるものではないか。経験からそう感じていたが、デイケアに通うことによって、私にとってはこのことが事実であると確かめることが出来た。

【デイケアでの経験】

デイケアにはさまざまな人々がいた。前述したが、疾患別に見てもうつ病患者だけでない。にもかかわらず、違う疾患を持つメンバーと話をしている親近感を覚えることが少なからずあった。なぜなら、様々な人々と接することで一つの事実に思い当たったからだ。自分も含めて、この場にいる人たちは何とか現状から脱しようとしている。そのための努力をまだ実行出来ない人もいたが、それでも、もがきながら自己を高めようとしている。言動はそれぞれ違うが、根本で考えていることは自分と少しも変わらないということだ。つまり、障害はその人にとって一つの特性であり、障害があるがために「自分とは何か」という問いを見つめることが出来た人が大勢いたのではないか、私にはそう思えてならなかった。このことが前述した不安を払拭かっしょくしてくれたと同時に、皆それぞれ特別な存在なのだということに気付かされた。誰もが大切な一個人であり、また同じでもあるのだ。決して異端など

ではない。皆現状を変えるべく、その一歩として、自分の所属しているデイケアを少しでも良くしようとして共に考えていた。それは主に話し合いのプログラムにおいて確認出来た。論理的思考に長けた者、発言は苦手だがたどたどしくも懸命に自分の意見を伝えようとする者、楽観的なよう将来を真剣に考えている者、皆それぞれが自分の出来る範囲で精いっぱいだった。そこで私も何かの役に立ちたいと思ったのである。

それからは私もデイケアに積極的に参加するようになった。それまでの私はひとりであることが苦痛でありながら、人と接することに怯えを感じ、あらゆる物事に対して深く関わることを避けてきた。ネガティブな想像からの不安によるところが多いが、無難であるがゆえに毎日が退屈でもあった。そう感じながら、その日々に慣れっこになってもいた。このことが私にとってどれだけ不健康なことであるか、そしてその思考や行動の癖ゆえに自分のうつ傾向が生じることを改めて気付かされた。また、私は共同作業を苦手としていたが、前向きに参加していくうちに、ひとりで出来ることと出来ないことを意識的に判断し、ひとりで出来ないことは周囲に協力を求めることが出来るようになった。今も相談することは決して得意ではないが、思い悩んだ時には物事を客観視し、相談する事を心がけている。

そのうちに、意識することなくデイケア活動を楽しんでいる自分がいることに気付いた。思ったことを口に出して伝えること、楽しい時に笑うこと、思い切りはしゃぐことが自然と出来るようになった。

た。仕事で経験のあったパソコンの技術を、自分から周りに教えることも増えた。素直に「ありがたい」と言えるようになり、また、そう言われることが嬉しくなった。以前は何も感じなかっただろうささいなことに喜びを見いだせるようになっていた。それまで押さえつけてきた感情を、人目を気にすることなく表現することが出来るようになってきたのである。気持ちも楽になっていく自分がいた。デイケアに身を置くことで、精神的な健康を着実に取り戻していったのである。デイケアに在籍していた期間は約半年と短いものであったが、多くのことを気付かせ、学ばせてくれたことに対し、スタッフ、メンバーには感謝でいっぱいである。

【障害者委託訓練との出会い】

デイケアに通っていたある日、メンバーから「障害者委託訓練」というものに応募してみてもどうか、という話を持ちかけられた。ちょうど地元での訓練が開催されるといふ。デイケアが居心地の良い場所になっていった自分にとって、この時点ではデイケアの次のステップに進むことはまだ先だと考えていたのだが、話を聞いた瞬間、「社会復帰」という言葉が頭の中に浮かび始めた。主治医からも就労許可は下りていた。新たなステージに挑戦するころあいなのだらうと直感的に思った。すぐにスタッフに相談し、チャレンジすることになった。

障害者委託訓練は厚生労働省が主催する公的な職業訓練である。都道府県ごとに選定された企業や

支援機関等の団体が実施する。障害者が就職、あるいは復職に向けての技術を習得するための訓練である。基本的に障害者手帳保持者が受講対象となる。

当時、私は精神保健福祉手帳を取得していなかったため、訓練に応募するにあたり申請を行った。デイケアに通う前であれば、申請することに大きな抵抗を感じていただろう。それは自分が「障害者」というレッテルを貼られるのではないか、ということに恐れを抱いたからだ。世間では確かに精神障害のみならず、知的障害、身体障害や発達障害を抱えた人々は「障害者」と呼ばれ、差別されることもある。しかし、デイケアでさまざまな人々と出会い、障害はその人の特性でしかない、と考えるようになっていたことで、障害が問題かどうかは気にならなくなっていった。「障害者」と呼ばれても構わない。自分に出来ずに他人に出来ることがあるように、自分にしか出来ないことがあるだろうと思うと、手帳取得は小さなこととしか感じなくなっていた。

こうして手帳を取得、パソコンスキル習得のための委託訓練の受講に至ったのである。

【委託訓練の受講】

二〇〇八年の一月から三か月間の訓練が始まった。受講者は十四名、皆知らない顔であった。訓練を通じて大きな驚きがあった。それは、講師も精神疾患を抱える当事者であったということだ。高度なITスキルを持つ講師、独特のユーモアセンスを持ちつつ受講者の悩みに真剣に耳を傾け

助言してくれる講師と、バラエティに富んだ講師陣であった。講師が当事者であるという事実が、私のみならず他の受講者をも勇気づけたであろうことは想像に難くない。障害を持っていても健常者と何ら変わらない、むしろ生き生きと、熱意を持って仕事をしている姿を目にして、私は心を揺さぶられた。「仕事は辛いもの」という認識が強かった自分にとって、価値観が大きく変わった瞬間でもあった。

訓練に関してはパソコン教室のようなものを想像していた。しかし、パソコンスキルのみならず、コミュニケーションスキルにも重点を置いた内容であり、これはチャンスだと感じた。うつ病の本格的な再発以前に数回の転職をしていたが、そのきっかけはほぼ人間関係の悪化によるものだったからである。転職を繰り返すにつれて人と関わることの少ない仕事を選んできた。それでも人間関係というものは多少の差こそあれ、避けがたいことであるという事実に気付いていた私にとって、「コミュニケーション」は大きな壁であった。この訓練で自分の課題に取り組めることは絶好の機会だと感じたのだ。そして実際に訓練での経験が後の考え方を大きく変えることとなる。

訓練は毎日が楽しかった。パソコンは得意と思っていたが、体系的に学んだ経験がなかったため、一日一日が発見に満ち溢れていた。知らなかったことを知り、出来なかったことが出来た喜びは、それまで学業をおろそかにしてきた私には新鮮だった。ノートがすぐに真っ黒になり、わからないことがあればわかるまで質問した。講師だからといって全ての質問に即答できるわけではなく、一緒に考

えて解決したこともあった。そういった時の講師の豊かな表情を見られることがいつしか自分にとって一つの楽しみになっていった。講師の人間臭さを感じることが出来、そのことがより一層「仕事は決して辛いものではない」という思いにさせてくれた。

同期の受講者の存在も大きかった。同じ目的で、就職という同じ目標を持っている。同志であるという横のつながりが大きな心の支えになった。そしていつの間にか悩みを共有し、アドバイスし合う「仲間意識」が芽生えていった。

訓練二か月目に入ったところ、グループワークが始まった。仮想の会社におけるプロジェクトでデータ入力の場合を受けるといったものだ。受講者は二つのグループに分かれ、講師がお客様役と上司役を演じる。講師側からは具体的な指示はほとんどない。業務のシミュレーションを通じて、報告・連絡・相談など職場での大切なコミュニケーション要素を学んでいく。グループでの作業のため、意見の食い違いも起きる。たまたま私はリーダーという立場になり、メンバーの意見の調整や業務の割り振りなど、それまで経験した事のない貴重な体験を得ることが出来た。とはいえ、このプログラムは大きなストレスにもなった。リーダーとして振る舞わなければならないという責任を感じた。プログラム中に何としても完璧に入力作業を終えなければいけないというプレッシャーも大きかった。

そんな時、講師の一人が声掛けをしてくれた。

「自分だけで全てを完璧にこなそうとするな」

というものであった。この時私は、悩みをひとりで抱え込んでしまうという過去の失敗を繰り返しかけていた。講師の絶妙なタイミングでの声掛けがあり、見失っていた目的を取り戻すことが出来た。周りとのコミュニケーションをこまめに取るということ、必要に応じ相談をうまく活用するということ。講師からはたらきかけで気持ちが楽になった。

経験的に、精神疾患を抱えている人は相談出来ず悩みをひとりで抱え込んでしまう傾向が強いように思う。他人が同じような状況にある時には気付くことが出来るのだが、当の本人がその場面に遭遇してもなかなか気付くことが出来ない。もしくは気付くことが出来ても、必要以上に周囲に気を遣い、相談が出来ないケースは少なからず見受けられる。精神障害者の雇用にあたり、上司や先輩からの声掛けが大事と言われるのもうなずける。疾患の種類や当事者の傾向にもよるが、カウンセリングや認知行動療法が効果的だということも然りである。

話を戻す。講師からの声掛けをきっかけに、課題点や個々の悩みをグループ内で話し合うことを密に行うようになった。それでも行き詰まる時は講師に相談をするようになった。メンバー間の衝突も生じたが、必要な事と割り切ることも出来た。結果として、メンバーの役割が自然と割り振られ、入力作業は無事に完了した。互いの得意分野や特性を知りあうことにもつながった。コミュニケーションスキルの向上とまでは言えないかもしれないが、コミュニケーションにおける大切な要素に気付くことが出来ただけでもこのプログラムの意義は大きかったと感じている。

このように私の場合は同様の失敗を繰り返し経験したが、その度に振り返ることを習慣的に行うようになり、自分にとつての課題である「物事を必要以上に難しく考えてひとり抱え込んでしまう」ことを少しずつ解消できるようになった。訓練の受講により、パソコンスキルはもちろん、よりよい生活をするための「意識の持ち方」を学ぶことが出来たのだと思う。問題をひとりで抱え込まないこと。惰性に流されないこと。そして最も大切なことはどんなことでも「楽しもう」という意識を持ち、周りと共有し、協力関係を築くこと。これらの「意識の持ち方」は現在の仕事でも大いに役立っている。失敗してもいい、そこから何かを学んで小さな成功を積むことが出来れば成長に結びつくのではない。結果はもちろん大切だが、成功するにあたりどのような過程を踏んできたのか。あるいはどうして失敗したのか。そこに注目し、次に生かすということを常に心がけるようにしている。

気が付けば三か月はあつという間だった。濃密で、大きな意識改革が起きた三か月だった。

【就職へ】

そして私は委託訓練の講師になりたいと強く思うようになっていた。第一志望の就職先は受講した訓練を実施した企業である。

それまで、私は周囲からの助けを求めてばかりいたのだと思う。仕事は自分のためと思っても、自分以外の誰かのためにしようと思つたことがなかった。訓練を通じて、それまでの恩返しをしたいと

思うようになった。この時に初めて、「社会人」として社会に貢献したいという気持ちが生まれた。

それからは就職に向けて、出来ることを思いついた順にリスト化し、一つずつこなしていった。訓練で学んだスキルの復習をしながら、ハローワークに通い、職員の方に応募書類を何度か添削してもらった。地元である神奈川県のハローワークだけでなく、東京都のハローワークにも出向いた。採用されなかったら仕方がないが、後悔はしたくない。そのために思いつく限りの準備をした。もともと極度の緊張症である。緊張を和らげるためでもあった。今思うと力が入り過ぎていたようにも思う。しかし結果として希望通りに就職し、委託訓練の担当部署に配属された。

一時は努力することに意味を見出せず、人生を諦めかけていた自分がいたが、努力は続けることに意味があると感じた就職活動であった。もう人並みに働くことはできないのではないか、そう思ったこともあった。しかしこうして就職が決まった時、さんざん苦勞をかけてきた母が一言こう言った。

「あんた、よくここまで頑張ったね」

【最後に】

入社して五年目を迎えた今も、委託訓練に携わっている。受講者だった時に私に助言をくれた講師は、今では同じ部署の先輩として、上司として、良い関係を保っている。受講者、講師の両方向からの体験は私の人生を大きく変えてくれた。講師という立場に置かれても、受講者との関わりから学ぶ

点が多い。

講師という立場から見ていると、訓練が始まる前と始まってからではその印象ががらりと変わった受講者は多い。カウンセリングが充実していて、気軽に相談できるので、安心して受講できるというのだ。それを聞く度に私は思う。パソコンスキルはひとりでも習得できるものである。一方、コミュニケーションスキルに関してはひとりでは難しい。それは私自身が身を持って体験したことである。

私は講師として十五回の委託訓練を経験してきた。そこで受講者の就労支援という観点から考えると、パソコンスキルよりも人との関わり方が就職を左右することに思い当たる。企業の障害者雇用数は近年めざましく増加している。それでも精神障害者の雇用は他の障害に比べまだ少なく感じている。各企業の雇用担当者からの話を聞くと「精神障害というものがわからない」「どう接してよいのかわからない」といった声をよく聞く。企業側の努力も必要だが、当事者がそこに気付き、意識的に「伝える力」を身につけていくことも必要であろう。障害者枠で入社しても、人間関係のこじれで退職してしまったという話も聞く。職場定着のために、つまり就職してからも、良好な人間関係を構築すべく、意識的に「伝える力」を鍛錬たんれんすることは大切である。

加えて言えば「耳を傾ける」ことも大きな要素だ。コミュニケーションはアウトプットだけでなく、インプットも大切だ。つまり、相手の意見に耳を傾けることである。これも意識することが必要と思う。私自身、入社してからも「こうあらねばならない」という思い込みが強く、意見を聞いたつ

もりでも相手の気持ちまで汲み取れずに苦勞したことが多々ある。

繰り返すようだがこれは当事者の意識の持ち方だと考える。周囲が何とかしてくれる、という考えではそうはいかない。自身が成長しよう、変わっていかうという意識を絶え間なく続けることが当人のコミュニケーションスキルの向上に関わってくる。

意識から得られる気付き、そして気付きからの学び。さらに学びは意識へとつながり、再び気付くことが出来る。気付きと学びこそが新しい自分を作り上げ、成長へと導いてくれる。この考えに至った要因は、障害と向き合い、さまざまな障害を持つ人々と関わる事が出来たからだ。「明日はよりよい自分になるう」という意識を持ち続けてきたおかげで、今がある。人生は学びの連続なのだ。明日はどのような気付きと学びがあるのか、毎日が楽しみである。

木村 健太郎

昭和五十一年生まれ 会社員 神奈川県藤沢市在住

【受賞のことば】

自分の歩んできた道を、今、改めて振り返って形にしようとしたのが応募のきっかけでした。

評価いただいたことを大変嬉しく思っております。

今まで私に関わってくださった全ての方に、そして応募するにあたって最後にアドバイスをしてくれた妻に、感謝しております。

今回の入選を励みに、今後も「気づき」、「学び」ながら、毎日を大切に歩んでまいりたいと思います。

選評

十九歳でうつ病を発症以来、障害を受容できずに苦しみの中でもがいてきた筆者。

十年後に再び精神科の門を叩きますが、その後の心の成長、社会との関わりは驚くほどの早さです。もっと早く精神科にかかっていたら、と思いましたが、十年間の苦しみがあつたからこそ、心の機微や、同じ疾患の人の気持ちを理解する力が培われたのでしよう。それが今、後進の指導にも生かされています。人とのコミュニケーションで大切なのは「伝える力」と「耳を傾けること」という筆者。それは私たちがすべてに伝えることです。

(鈴木ひとみ)