

あなたにとどけ！



愛知 県

江 上  
え がみ

幸  
さち

序

「みなさんこんにちは！ 統合失調症ネットラジオ『こころらじお』です」  
いつもどおりのオープニング。けれどもこの言葉が発せられると、眼には見えない「緊張の糸」で、みんなが縛られます。どれだけ回数を重ねても、始まりのこの言葉にはいつも「不思議な力」が宿っているのです——。

## 『こころらじお』

わたしがその存在を知ったのは、二〇〇六年の冬のことでした。

試し録音の「第零回」と記念すべき「第一回」が放送されました。

とはいえ、このラジオはごく一般的なラジオでは聴くことはできません。インターネット上、『こころらじお』の公式ホームページで無料配信をしているので、インターネットに接続できる環境が整っていなければいけないのです。

半年ほど前に購入したパソコンで、持病の「統合失調症」をキーワードに検索したところ、偶然この『こころらじお』に出会いました。

しかし最初はまったく興味も関心ありませんでした。「こんなものもあるんだ」くらいに思っただけで、聴いてみようという気すら起こらなかったのです。

けれども、「運命」とはどう転がるのかまったくわからないもの——。

その当時から利用していたとあるソーシャルネットワークキングサービスで『こころらじお』に興味のある人たちが集まるコミュニティを発見し、まったく興味も関心がないにもかかわらず、

ただなんとなくそこへ参加することにしました。当然このような状態ですので、コミュニティ内で何か発言をするわけでもなく、ただ単に籍を置いていただけでした。

そんなある日、『こころらじお』のコミュニティに参加する、ある男性からメールが届いたのです。

「こころらじおのスタッフをしている者ですが、よかつたらお手伝いしていただけませんか？」

スタッフのひとりであったその男性は、『こころらじお』のコミュニティの参加者の自己紹介をひとつひとつ丁寧に見て回り、手伝ってくれそうな人を探していたようでした。そんなときに、わたしが「コンピューター関係の学校を卒業」と書いていたのを見て、「この人なら機械に強そうだから、色々とお願いできるかも……」と考えたそうです。

わたしはこの申し出を丁寧に断りました。そもそもわたしは、コンピューター関係の学校を卒業してはいましたが、「超」がつくほどの劣等生だったのです。しかも卒業したのはもう十年ほど昔のこと。日進月歩のコンピューター技術からすれば、わたしの知識などはもう古くてまったく使い物にならないというのは、火を見るよりも明らかだったのです……。

しかし時が経つにつれて、せっかくなわたしのことを見込んでお願いしてくれたのに、安易に断ってしまったことを少し後悔するようになっていました。

そんな折、同じく『ここらじお』のスタッフをしている別の男性が、コミュニティーに参加する方々に向けて、ある「お願い」をしました。

「第二回放送にゲスト出演してくださる方はいませんか？」

せっかくのお誘いを断ってしまった罪滅ぼしに……と今度はわたしの方から、以前メールを送ってくれた男性に「出演してみたい」という旨のメールを送ったのでした。

## 二

ほどなくして、わたしの申し出は快く受け入れられました。けれどももちろん、わたし自身ラジオなどには出演した経験ありませんし、どんなことを話せばいいのか、またどのように録音するのか、何も分からない状態でした。公式ホームページのスタッフ紹介の欄を見ると、スタッフはあちらこちら——日本の各地に散らばっていました。このような状態で、いったいどのように録音や編集をしているのだろうか？ 誰もがそんな疑問を抱くに違いないと思います。もちろんわたしもそのひとりでした。

「ラジオの本番の前に、少しお話をしましょう」

ラジオのスタッフのひとりから、そんなメールをいただきました。

なんでも『ここららじお』は、インターネットを介して電話のように相手と話すことのできる「音声チャット」というソフトを使って製作しているとのことでした。「音声チャット」は、電話とは違い複数人で喋ることができやすく、それを専用の録音ソフトで録音している、ということでした。その方法を考え付いたのは、わたしに「手伝ってくれませんか？」とメールを送ってくれたあの男性スタッフだそうです。それには、ただただ感心することしかできませんでした。

本番の二週間ほど前、スタッフふたりと音声チャットで話すことになりました。

その内容はほとんどが雑談でした。けれども、『ここららじお』についてかなり知ることができました。

このラジオの関わるスタッフは、みな「統合失調症」であるということ。

些細ないざが原因で、スタッフの何人かはラジオを離れてしまったこと。

このラジオをどうして始めたのか、その理由——。

そもそもこのラジオのスタッフのほとんどは、統合失調症などの精神的な病気を抱える者同士が集まってお喋りをするサークルで知り合ったそうです。そこで意気投合して、「同じような病気の人のための何かやりたいね」ということになり、この『ここらじお』を始めるに至ったそうです。しかしいざ始めてみると、スタッフの間でラジオに対する意見の相違が生まれ、空中分解の状態に陥ってしまっているとのことでした。

そこで、残ったスタッフふたりで何とかラジオを再開しようと、「人材確保」に必死で動いていたようでした。

普通ならば隠しておきたいような内情まで話してもらい、聞いていて、スタッフの人柄に大変惹かれました。一度は断ったことですが、ゲストとしてではあっても関わることはできるといふことが大変うれしく感じられるほどでした。

そして本番。慣れないながらも一生懸命話しました。自分が伝えたい内容の原稿をあらかじめ用意しておいたのですが、とても緊張してしまって、伝えたいことのほんの数パーセントしか言葉にはできなかつたように思います。けれども、録音の終わった後はなぜかとても晴れやかな気分になりました。

そしてどういうわけか、わたしはこの後の放送にも出演し続けたのです。出演回数を重ねていくうち、自ら企画を持ち込むまでになりました。そんなある日、声をかけてくれたスタッフの男性から「公式ホームページに載せる自己紹介を書いて」と頼まれました。断ったはずなのに、いつの間にかみんなから「スタッフ」として扱われるようになっていたのです。

### 三

わたしが『こころらじお』に関わりだした頃、男性ふたり、女性ふたり（わたしを含め）の計四名のスタッフでラジオを運営していました。その体制はいまだに変わりませんが、その当時に比べるとかなり大きく変わった部分がたくさんあります。

スタッフ全員が統合失調症で、通院しながら治療をしているのは、なんら変わっていません。しかしその生活は、ずいぶんと変化を遂げました。

当時男性スタッフふたりは、病気療養に専念していました。少々の外出くらいはできましたが、働くまでには至っていませんでした。一方女性スタッフふたりは、それぞれ職を持っていました。わたしはコンビニエンスストアで一日三時間のアルバイトを週に三〜四日こなしていました。もうひとり

の女性スタッフは既婚者で、在宅で仕事をしながら家事もこなし、とても忙しく毎日を送っていました。

男性スタッフふたりは日中家にいても手持ち無沙汰らしく、わたしがアルバイトを終えて帰宅し、パソコンの電源を入れると、しょっちゅう「お話ししよう」と音声チャットのお誘いを受けました。わたしも帰宅すれば、何もすることがなく暇を持て余す状態だったので、いつも男性スタッフふたりと取りとめのない話をしていました。そして次回の放送について議論するのが日常でした。

その当時、男性スタッフふたりにとって、アルバイトや在宅といえども仕事を持っている女性スタッフふたりはまさに「羨望せんぼうの的」でした。同じ病気を抱えている身でありながら、社会と関わりながら暮らしているというのは奇跡的なことだと考えていたようです。

恐らく一生、自分たちはこうやって家に引きこもって社会からかけ離れたところで生きていくんだ。

少なからず、そう思う部分があったようです。

しかしそれが、時を経ていくうちに少しずつ変化していきます。

家に閉じこもりつきりでした男性スタッフも、病状がかなり良くなってきて、少しずつ社会と関わ

りを持とうと模索し始めたのです。

最初に男性スタッフのひとりが、病気のために志半ばで中退してしまつた大学に再入学することになりました。入学当初は体調と相談しながら週三日ほどの通学しかできなかったようですが、やがて授業にはすべて参加できるようになり、放課後も研究室に残つて仲間と共に一生懸命ゼミに取り組めるようになったのです。

それに刺激を受けたのか、もうひとりの男性スタッフも、社会と関わりながら生活するための第一歩を踏み出しました。まず初めに、日雇いのアルバイトをやりだしました。それも最初は三日に一度だったのですが、二日に一度になり、やがては毎日こなせるようになっていきました。アルバイトをすることで自信がつき、本格的に社会に出るために活動し始めました。障害者枠での就職を目指し、資格を取得したり公的機関へ情報収集にいくようになったのです。そしてそれが実を結び、現在嘱託社員として通院日以外は毎日仕事をこなしています。

また、女性スタッフのひとりには、病気を抱えながらも子供を産むという決断をし、無事に男の子を出産。家族の協力と支えをうけて、子育てに一生懸命励んでいます。

一方わたしといえば、コンビニエンスストアでのアルバイトを続けていました。一日三時間、週四日だったのが、今では最低でも週五日はこなし、最初のうちはかたくなに断っていた時間の延長も快く引き受けるようになっていました。付け加え、帰宅してからは母に代わつて炊事や洗濯をこなすよ

うになり、日中も忙しく動き回るようになっていました。

#### 四

こうしてスタッフみんなが忙しく動き回るようになった結果、ラジオの収録の間隔がかなり開くようになってしまいました。今では予定がなかなか合わせられず、三〜四か月に一度新しい放送が届けられれば良いほうになっています。

病気で苦しんでいるのは、あなたひとりではありません。『仲間』はたくさんいます。みんな一生懸命生きているんですよ。

スタッフに加わって以来、そう思っています。

けれども、初期の放送は、インターネットや書籍などで調べた治療に有益なことを発信するばかりで、ただ「情報」を羅列しているにすぎませんでした。体験談を持ち出しても、それらはすべて「辛い」「悲しい」「苦しい」ことばかりでした。しかしそれも、スタッフ自身が社会に深く関わっていくようになるにつれ、「情報」の羅列から体験談に中心が移っていきました。その体験談も以前のものとは違って、「楽しい」「うれしい」ことが圧倒的多数を占めていました。

確かに、社会に出るといふことは、そんな「楽しい」「うれしい」ことばかりではありません。もちろん「辛い」「苦しい」ことはたくさんあります。そのせいで、ときには体調を崩してしまうこともあります。しかしそれでも、家に閉じこもりっきりの生活に比べますと、かなり張り合いがあるのです。

社会に出て人と交わることで、得られるものは計り知れないということ、改めて実感しています。そして、わたしたちスタッフの、それぞれの周囲の人々はこう言います。

家に閉じこもっていたときよりも、社会に出てからのほうが生き生きしているね。

社会に出てからのほうが、体調を崩すことが少なくなったんじゃない？

発病したら一生社会には出られないと思っていただけけど、まったくそんなことはないんだね――。

統合失調症になると、周囲の人々は「もう一生社会には復帰できない」と諦めてしまいがちになります。わたし自身も、周囲の人々も、みんなそう思っていました。しかしそれは大きな間違いで、適切な治療を受けてしっかり療養すれば、いずれは社会に復帰できるのです。

ただし、社会に復帰したその時点で「バンザイ」ではありません。その先ずっと社会と関わりなが

ら生きていくために、努力や試行錯誤をし続けなければいけないのです。

そういった意味では、社会に復帰したそのときは「ゴール」ではなく「スタート」であると言うことができません。

わたしたち『こころらじお』のスタッフは、まだスタートラインを一步踏み出しただけに過ぎません。しかし、その「一步」はとても大きな意味を持っています。

息子さんが統合失調症だという女性から、スタッフ宛にこんなメールをいただいたことがあります。『わたしの息子も統合失調症で、今現在自宅で療養しております。この先どうなるのだろうと、かなり不安に思っていました。わたしや夫の亡き後、この子はどうなるのだろうか、心配で夜も眠れない日が多くありました。しかしこのラジオを聴いて、目からうろこが落ちる気がしました。統合失調症であっても、社会と関わりながら生きていくことができるんですね。少しではありますが、目の前が明るく開けたような感じがします。ありがとうございます』

まさかこのようなメールをいただくとは思っていませんでした。驚くのと同時に、うれしくて涙がでそうになりました。

わたしたちスタッフが「一步」を踏み出したことによって、またそれをラジオにのせて伝えることで、喜んだり勇気付けられる人がいるのだということを知ったできごとでした。

それまでは半ば「自己満足」のような形で放送していましたが、こういった反響をいただくようになると、もはや『こころらじお』はスタッフだけのものではなくなってきたるように思います。スタッフが成長することによって、ラジオも成長しているのだと感じました。

そして、そこから発生した小さな波が、聴いている方の心を動かし、その方の飛躍や成長に発展していきます。そしてそれは再び波をおこし、聴いている方に——まさに相乗効果なのです。

スタッフの「ありのまま」を赤裸々に放送し、同じく統合失調症の方に「独りぼっちではない」と思ってもらえれば——そんな思いは、わたしがこの『こころらじお』に参加した当初から変わっていません。しかし今、想いはそれだけに留まらないのです。

今現在病氣と向き合っている方たちが、苦しい中にも「希望」を見出してもらえれば——。

わたしもその他のスタッフも、今でも通院をしていますし、もちろん薬も飲んでいきます。体調を崩すときもあります。それでも、何とか社会と関わりながら生きていきます。

しかし、この『こころらじお』に関わり、社会に出るようになる以前は、ともすれば統合失調症という病気に「甘えていた」部分が少なからずあったと思います。

統合失調症だから働くことなんてできない。統合失調症だから学校に行くことなんてできない。統合失調症だから子供を産み育てることなんてできない。

統合失調症だから……。

統合失調症だから……。

そんな、統合失調症という「殻」を自らにかぶせてしまつて、「はじめの一步」を踏み出そうとはまったく考えもませんでした。けれども、この『こころらじお』の不思議な縁に吸い寄せられてスタッフとなり、スタッフ同士お互い刺激をしあったことで「殻」を破ることができました。

それが、『こころらじお』に関わつて得られた、一番の収穫だと思っています

『こころらじお』の放送回数も、十回を超えました(二〇一〇年六月現在)。仕事や学業や育児以外にも、さまざまなことに興味関心を持つてその手を広げ、スタッフはもはやごく普通のひとほとんど変わりが無いほどに忙しい日々を送っています。

最近ではスタッフ同士で個人的に話ができる機会も激減し、なかなかラジオに手が回りません。それは少し寂しいことではありますが、喜ぶべきことでもあると思います。それだけ実生活が充実しているのだということですから。

人生は決して、下り坂ばかりではありません。転がり落ちても、そのときにつけた勢いで、逆に一気に坂を上ることができると思います。

明けない夜はないように、永遠に闇に包まれているように感じてても、いずれ目の前は明るくなるんです。

本来の意味の「底なし沼」は、絶対に存在しません。すべての物事やできごとにはかならず「底」があり、終わりがあって、そこにたどりついたら、あとは自分のペースでゆっくりとあがってくればいいんです。

誰かと比較して、「自分はこうだから、ああだから……」と悲観する必要はないんです。わたしも含め『ここらじお』のスタッフは、目や肌や髪の毛の色、体型や性格がおのおの違うように、病気や障害も、おのおの違うけれども持つていてもおかしくないもの——つまり『個性』だと考えています。

わたしたち統合失調症を抱える者は、ちょっと疲れやすくて体調を崩しやすいので、周囲の人たち

がその点を配慮してくれると助かります——そんなふうには、軽く考えています。

なにせ『個性』ですから。人によって得手不得手があるのは当然のことですよね？

こういった考え方に至るまでには、やはりかなりの時間と苦悩の日々を費やしました。けれども、以前に比べてかなり肩の荷が下りたというか、気持ちが悪くなったように思います。

次は、ラジオの向こうの『あなた』の番です。

この想い、あなたにとどけ！

昭和五十二年生まれ アルバイト 愛知県瀬戸市在住

【受賞のことば】

受賞の電話をいただいて、まず最初に伝えたのは「まころらじお」の仲間たちでした。みんなとても喜んでくれたのと同時に、身の引きしまる思いになりました。これからも素のわたしたちの思いを伝え、ひとりでも多くの悩んでいる方たちに「何か」を見出してもらえたら——この受賞をきっかけに、もっとよりよい番組作りに努力しようと、スタッフみんなで心を新たにしました。ありがとうございました。

選評

統合失調症に悩む人々は暮らしにくい。江上さんは「まころらじお」のコミュニティに加わる。スタッフ四人は全員統合失調症患者。この活動を通じて、四人は苦しい気持ちから、「楽しい、うれしい」にかわってくる。この心境を知って目の前が明るくなる。江上さんはゴールではなくスタートだとおっしゃっている。この江上さんの作品は「希望」をすべての関係者に与えてくれる。何度も読みかえしながら私も明るい気持ちになった。

(江草 安彦)