



心の病を抱える人、その家族に寄り添う

たん せい かい

丹誠会

磐田市、袋井市、森町で暮らす精神障がいのある人の家族でつくる地域家族会。心の病を抱える人たちの家族が互いに悩みを共有し合い支え合う。また、心の病そのものを多くの人に伝える活動を展開。



▲丹誠会
ブログ

心の病を抱える人の家族が集まり、悩みを話して互いに支え合う会「丹誠会」。今年10月に「静岡県障害を理由とする差別を解消するための取組に対する知事褒賞」を受賞されました。丹誠会の活動について、代表の吉村強さんに話を伺いました。

みんなで支え合う「家族学習会」

心の病を抱える人の家族が同じ悩みを共有し、経験を語り合いながら、正しい知識を学ぶことができる「家族学習会」を開いています。精神疾患のある人は入院が必要というイメージが、今でも偏見や差別という形で根深く残っていると感じています。私たちの目標は、心の病について多くの人が関心を持ち、正しい知識を持って接する地域をつくることです。

偏見や差別を無くすために

「家族学習会」に参加した人はよく「自分一人じゃない。仲間や病気について知ることができ安心した」と口にします。自分と同じ悩みを持つ人が近くにいるという事実は大きな安心感を与えてくれます。「知らない」ことは「不安」や「恐れ」を生み、偏見や差別につながる可能性があります。「知る」ことは偏見や差別を無くす第一歩です。

早期発見・早期治療

心の病を抱える人の約6割は、薬を飲

むことなどにより発症を抑えられるといわれています。重症化しないのは、彼らの周りに心の病に対して正しい知識を持ち、異変に気付いてくれる人がいて、早期に治療を始めることができています。

伝えたい人に届けるために

近年、心の病を抱える人の数は増え続けています。相談できる場所があることを知らず、自分の殻に閉じこもり、今も苦しんでいる人がいます。私たち支える側が、もつと工夫して情報を発信しなければなりません。

これからやりたいこと

ブログや広報紙への掲載などで活動を周知していますが、気軽に使えるチャット形式の相談方法を検討しています。心の病を抱える人、そして支える家族が、心のよりどころとなる場所があるということ伝えていきたいです。

温かいまちを作るために

心の病は、悪いところを正そうとするよりも、良いところを褒めて伸ばすことが大切です。身近な人の「こんにちは」「ありがとう」「助かったよ」という簡単な声掛けなどが、その人の心を温かく照らしてくれるはず。家族はもちろん、地域全体で理解を深めて、温かく見守る環境を整えたいです。