

『障害当事者が参画する 地域防災の取り組み』

～ 浦河べてるの家より

社会福祉法人 浦河べてるの家
(北海道・浦河町)

清水 里香 氏
吉田 めぐみ 氏
池松 麻穂 氏

障害当事者が参画する 地域防災の取り組み

～ 浦河べてるの家より

2010年12月1日

当事者スタッフ 清水 里香
メンバー 吉田めぐみ
精神保健福祉士 池松 麻穂



浦河べてるの家とは

北海道浦河町。



浦河町の概要

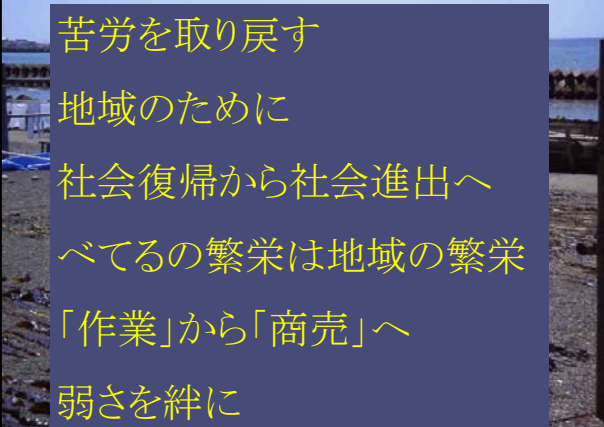
- 人口は約14,000人(2009年現在)
- 町内には約300の牧場(生産・育成)があり、4,000頭以上のサラブレッドが駆け回っている。
良質のダシ昆布「日高昆布」や夏から秋にかけてのスルメイカは特産品で昆布は北海道の生産量の約20%を占めている。
- 【課題】
過疎化・産業の衰退・歴史的差別(アイヌ民族問題)

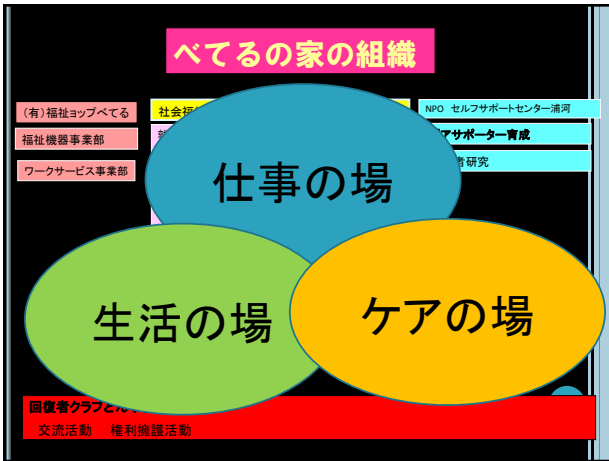
べてるの家の歩みは精神障害(統合失調症)を体験した一人の退院(現、理事長佐々木実氏)からはじまった



めざしたものはただ一つ、どのような病気や障害を持った人でも、人として尊重され、一人の町民として地域に役割を持ち、暮らせること

苦勞を取り戻す
地域のために
社会復帰から社会進出へ
べてるの繁栄は地域の繁栄
「作業」から「商売」へ
弱さを絆に





- べてるの家の事業を担う人たち**
- 統合失調症
 - 躁うつ病
 - 依存症
 - 人格障がい
 - 発達障がい
 - 摂食障がい
 - 不登校
 - 知的障がい
 - 肢体不自由
 - 高次脳機能障がい……
- 百人以上の当事者の利用・参加**

精神障害とは
おさらい。

苦勞と付き合い方
自分の助け方。

三度の飯よりミーティング

弱さの情報公開
→ 精神障がいという苦勞を抱えながら『自分を助ける』方法。

ミーティングの基本構成
気分・体調・良かったこと
苦勞していること・さらに良くする点の報告

幻聴 → 幻聴さん

マイナス思考の認知 → お客さん

苦勞の外在化
『当事者研究』『自己病名』

認知行動療法とは

認知行動療法とは、自らの認知と行動を観察しそれを上手に工夫することによって、ストレスの問題に上手に対処できるようになるための考え方と方法

※認知とは？

ある場面や、物事に対して
自然に頭に浮かぶこと(自動思考)



アセスメントシート

自分に何が起きているか整理しよう

どんな出来事がありましたか？

自分に起きたこと



どんなことが頭をよぎりましたか？

どんな気持ちになりましたか？

認知

気分感情

体の反応は？

どんな行動にでましたか？

身体反応

行動

アセスメントシート

自分に何が起きているか整理しよう

どんな出来事がありましたか？

自分に起きたこと



どんなことが頭をよぎりましたか？

どんな気持ちになりましたか？

認知
修正可能

気分感情

体の反応は？

どんな行動にでましたか？

身体反応

行動
修正可能

SST (Social Skills Training)

SSTとは

生活や病気の苦労や、その背景にある認知や行動上の苦労を具体的な課題として挙げ、ロールプレイをし、コミュニケーションの練習をする場です。参加した仲間の正のフィードバックや、スキルのモデリングを大切にしており、認知行動療法のひとつです。



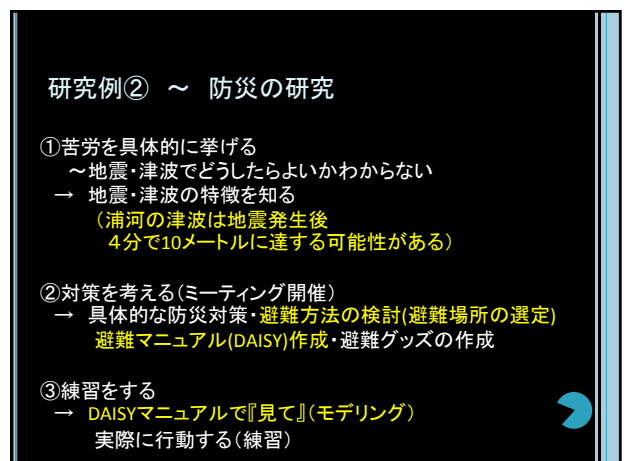
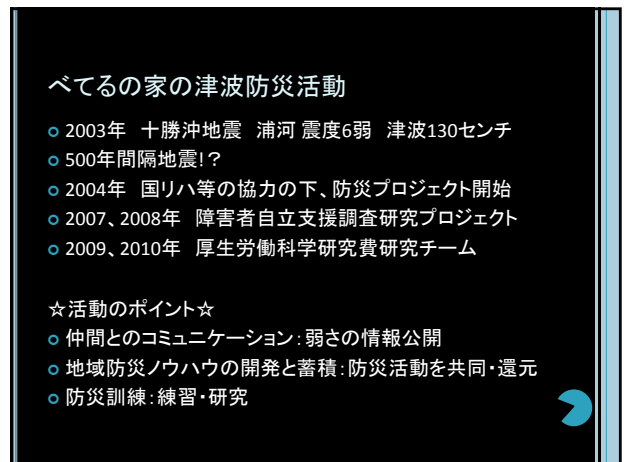
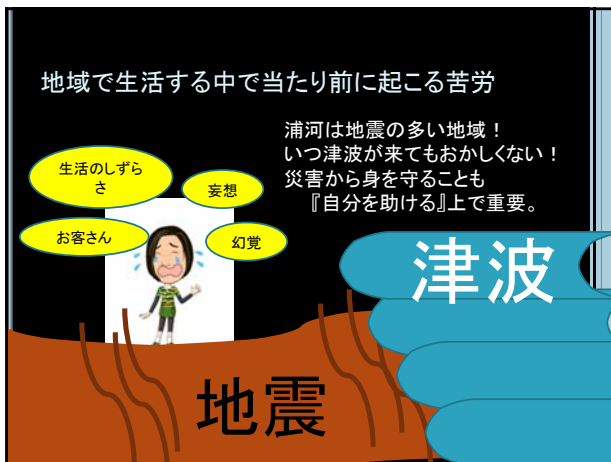
「当事者研究」とは

当事者研究とは、だれしもが持っている生きにくさを仲間とともに共有することにより、研究というアプローチから深めていくものです。そこで生き方のパターン図や、ユニークな対処方法も生まれます。



研究例① ～ 幻聴さんとの付き合いの研究

- ① 苦労を具体的に挙げる
～ 幻聴さんにジャックされて行動が制限される
(引きこもってしまう・リストカットをしまう)
→ 幻聴さんがきやすいパターンを知る
(悩んでいる時・疲れている時・暇な時・さみしい時・おながが空いている時・お金がない時)
- ② 対策を考える
→ 食べる・仲間のところへ行く・休む・相談する
- ③ 練習をする・実際にやってみる
→ 仲間にSOSを出す練習(SST)
→ 実際に行動する





本当に津波が来た！

2010年2月28日 チリ津波

2010年2月28日 チリ津波

- 胆振・日高管内の沿岸部にある1市9町は28日午前、計5763世帯1万2632人に避難勧告
- 浦河では、800世帯1千700人に避難勧告
- 根室市花崎で100センチ、次いで釧路管内浜中町霧多布港80センチ、浦河で(午後5時9分に)70センチの津波を観測
- べてる関係メンバー・スタッフも避難所へ迅速に避難

よかったこと

- 十分に環境の整った中で避難ができた(昼間・津波到達時間予測・携帯電話通話可能・避難所)
- 今までの避難訓練の成果
- 仲間と安心して避難所で過ごせた

- 町民の方と一緒に避難所で待機
- 町役場との連携

苦労したこと

- 津波第一波 13時50分 20センチ
- その後 16時台に 40センチ
17時台に 70センチ を観測

- 避難所からの解散に対する判断の困難さ
- 安全と思われる住居でも不安が

さらに良くする点

- より困難場面での避難方法
- 避難解除できない場合の宿泊が苦痛にならないために

- 避難勧告場所の特定
- 「海岸沿いにお住まいの方は」「高台に避難してください」という曖昧な表現

まとめ

べてるの活動と防災活動を通して 私たちが伝えたいこと

障害を体験した一人の 町民として自分にできること

- 私たちの病の体験は、誰にとっても有用で大切な人生経験です。
- 私たちは、障害を持つことによって、地域の医療、保健、福祉の貧しさと地域の抱える課題の多さ、人と人との絆の大切さを知りました。私たちは、それらを改善し、伝えるために行動します。
- 病気や障害を抱えても保護されるばかりではなく、一人の町民として地域に役割を持ち、貢献したいと思えます。
- 私たちは「自分の専門家」です。仲間や専門家の力を活用しながら、自分と仲間を助けます。

保護される立場ではなく、 自主防災活動を地域へ還元



新たな地域への広がり・・・

共同で防災訓練やフォーラムの開催

