

市民センターと連携し、うつ病患者を積極的に支援

活動地域（大阪府枚方市）

男性のプロフィール

氏名：松尾 秀人さん

年齢層：高齢者層（60歳以上）

活動概要：うつ病経験や心理相談員の経歴を活かし、「うつ病ほっとサロン」というサークルを立ち上げ、情報交流、相談、面談等ボランティアで取り組んだり、「うつ病でもできる簡単料理教室」や「うつ病患者向けの就職活動支援セミナー」など数多くの講座を開催したりしている。

活動開始のきっかけ

病院だけではケアできない、うつ病患者を救いたい

私は、もともと自分自身の、辛くて長い、うつ病の闘病体験があり、同病患者のサポート体制に対して、病院や薬、休養を中心とした治療がメインで、それ以外のサポートが不十分であることに問題を感じていました。また、病弱であったがためにこれまで多くの周囲の方々に支援をいただき、迷惑をかけてきたことから、うつ病の症状が落ち着いてきたこれからは、見ず知らずの人への支援を通して、間接的に、お世話になった方々への恩返しをしたいという気持ちを持っていました。

そのような思いをもっていたころ、枚方市菅原生涯学習市民センター（以下、「市民センター」という）が「うつ病情報交流会」を主催することを知り、私はこの会に参加するとともに、自らのうつ病の闘病体験を話しました。交流会に参加し、同病で悩んでいる方が多いことを知り、うつ病患者を支援したいという思いを強く持ったのが、私が同病患者の支援活動を開始するきっかけとなりました。

当初は、市民センター主催の「うつ病情報交流会」に参加して、適宜助言を行ったりする程度の関わりだったのですが、交流会の参加者と、「1時間半の交流会では話し足りない。もっと別の話し合える場ができるといいね」と話し合ったことから、それを実現させようと、平成19年10月、私的なサークル「うつ病ほっとサロン」を立ち上げました。

交流会との特色の違いを出すために、サロンは、市民センターにおいて、より少人数で開催し、開催時間についても13時～17時と長く設けました。また、本音で話し合えるように会員制とするとともに、アットホームな雰囲気づくりにも心がけました。サロンの立ち上げに踏み切れたのは、平成8年に中央労働災害防止協会認定の資格「心理相談員」を取得していたことが要因の一つであったと思います。

活動の内容

うつ病患者を様々な面から支援

現在では、「うつ病情報交流会」において、コーディネーター・ファシリテーター役を務め、意見交換がより活発かつスムーズにできるような支援をしています（毎月1回）。「うつ病ほっとサロン」では、運営責任者として、より少人数での一歩踏み込んだ情報交流ができる場を提供しています（毎月1回、3年間で参加合計390名）。



うつ病ほっとサロン

このほか、心理相談員として、うつ病の患者と家族への個人面談の実施、「うつ病でもできる簡単料理教室」や「うつ病の人の就職活動支援セミナー」などを開催してきました。

参加者からいただく声は何よりも嬉しい

「仕事に復職できた」という回復の声を多くいただきます。また、中には「私に会えて良かった」、「生きててくれて良かった」と言ってくれる方もいます（私も自殺未遂をした経験があります）。このような参加者からいただく声は、私にとって、かけがえのないものになっています。また、現役時代には、職場に迷惑をかけ、居場所を実感しづらかった面がありますが、退職した今、生きていることを周囲に認められるようになり、そのありがたさを実感しています。

周囲との関わり

市民センターのおかげで活動の幅が広がった

周囲との関わりで大きいのが、行政との関わりです。特に市民センター職員からは、活動拠点の利用や利用料金減免に対するアドバイス、活動全般にわたる助言指導、活動への間接支援などを受けており、とてもお世話になっています。また、市民センター主催の「うつ病回復フォーラム in すがわら」は、私が長年温めていた企画でもあったのですが、市民センターの理解によりフォーラムが実現するなど、市民センターのおかげで地域活動の幅を広げることができていると感謝しています。

このほか、私的サークルの会員や大阪府保健所などからも様々な理解と支援を受けています。

直面した課題と解決方法

活動の効果を最大限に発揮するために

うつ病患者を支援するために、私は市民センター主催の情報交流会とは別に、私的サークルを立ち上げ、うつ病患者に対する助言などを行ってきました。しかし、活動の効果を最大限に発揮させるために、より一層きめ細かい支援ができないかと考えるようになりました。

そこで実践したのが、「表に出ない活動」です。具体的には、面談や電話などによる個別無料カウンセリングです。対象者は、情報交流会やサロン、フォーラムの参加者とし、会合の後にマンツーマンでケアをすることにしました。

こうした一連の活動の成果として、様々な効果が出てきました。支援が役に立って顕著に回復し、家庭や職場生活に復帰したという事例のほか、「サロンがなければ、今の私はいませんでした。また来てもいいですか」という嬉しい声などをいただいています。

これからの展望

うつ病患者をサポートできる人材を全国に広げたい

私の夢は、うつ病患者への回復に向けた方向付けの助言や、その支援を行う人材（うつ病回復コーディネーター）を育て、そうした人材を全国に広めていくことです。

また、月1回の「うつ病情報交流会」や「うつ病ほっとサロン」のような意見交換の場も全国に広げたいと思っています。情報交流会やサロンには、枚方市以外の市町村から来られる方もおり、需要は高いのではないかと考えています。

少しでも多くのうつ病患者の手助けができるように、その夢に向かって活動を続けていきたいと思っています。