

## 「どう生きるか」を考える リカバリー志向

藤沢病院の「リワーク」(復職支援プログラム)



### ■参加者の想いとスタッフの想い

2013年5月から始まった藤沢病院のリワーク。体や心に不調を抱き休職をする方が復職に向かう中で、精神科や心療内科がおこなう復職プログラムに参加する場合があります。復職プログラムとはどのようなものであるか、藤沢病院のリワークをクローズアップしました。

### ■「復職」の先の「生き方」を

「リワーク」というと復職をすることがゴールのように見えますが、藤沢病院のリワークはそれだけではないんです。スタッフの方々にインタビューをおこなうと、大切にしていることは「復職」というひとつのゴールではなく、その先にある「どう生きるか」という「生き方」であると教えてくれました。これは、藤沢病院の掲げる「リワーク」の基本理念にも載っている、リカバリー志向という考え方です。

実際にリワークを見学すると、自分自身の「生き方」を考え、自分と向き合い対話をする参加者の皆さんがいらっしやいました。認知行動療法に基づいて、自分を外から見つめ、自分自身を知り、ストレスの対処法や自己主張のクセ、自分自身の「ものの考え方」について考えていきます。単にワークをやるだけではなく、実際の場面を想定して「何%くらい実行できそう?」などと会話をしながら、スタッフの皆さんと楽しく進めていく様子がありました。

### ■新しい発見と自分との出会い

参加されている3名の方にお話を伺いました。年齢や背景は違えども、ここの学びは新しい発見や、知らなかった自分との出会いにつながっているという点で共通していました。プログラムを通して、モノの見方が大きく変わり、今後、生きていく上での重要なスキルをもらっていると言われた方もいます。成長できるということに喜びを見出し、復職した先にある、どう生きたいかというリカバリーゴールを語っていただきました。

### ■すべての人に同じ問いを

藤沢病院のリワークの大きな特徴は「リカバリー志向」です。自分自身が病気や症状に左右されずに充実した生活を送れるようになること(リカバリー志向)つまり、「こう生きたい」という生き方の目標を立てること。これは決して、こころの病を患った方にのみ必要なものはありません。どう生きたいか、何を大切にしたいか、私らしく生きるとは何であるのか?この問いを、生きるすべての人が自分に向けることができれば、どんなに豊かで、どんなに相手のことも自分のことも尊重できるだろうと思います。

▼詳しくは、サイト内の記事へ。

「復職の先の「生き方」を、藤沢病院が大切にしているリカバリー志向」No.005」



## ペットにも 他の生き物にも 障がいはある

人に障がいがあるように、必ず他の生き物にも障がいがあるーそんな当たり前を、私たちは日常の中で考えることがほとんどない。「ペットにも、障がいの子はいるし、病気の子もいる」そのことを教えてくれたのは、長後で『ことりのおうち』を運営する高見広海さんでした。私たちがペットの障がいや障がいでも命の価値は変わってしまってしまうのか。今回、対象がペットになることで、視野が広くなり、受け止めやすくなった方もいるかと思えます。私たちが普段見ている命とは何なのか、広くいろいろなかたちの命があることをご紹介しています。



▼詳しくは、サイト内の記事へ。

『ペットにも「障がい」があり「病気」がある』  
ことりのおうち 高見広海さん [No. 009]



## 車椅子の方も 気軽に通える ネイルサロン



バリアフリー対応のネイルサロンを開かれている有本奈緒美さん。2014年に病気の診断を受け、それからまもなくして車椅子での生活が日常になりました。福祉職として働いていた毎日は一変し、支援する側からされる側へ。最初につらかったのは「視線」人から見られることはこんなにもつらいのかと実感したと語ってくれました。彼女の転職はお子さんたちからの言葉でした。彼女のキラキラとした笑顔とやりたいことに満ち溢れた前向きな姿。「Plumeria Nail」では、障がいのある方にもない方にも、ネイルという笑顔の魔法を提供しています。指先のオシャレが、こんなにも人を元気に幸せにするのだと教えてくれました。

▼詳しくは、サイト内の記事へ。

『ネイルがくれる魔法、心に栄養を』  
Plumeria Nail 有本奈緒美さん [No. 008]



障がいのアナを応援いただき、ありがとうございます。まもなく、立ち上げから1年が経とうとしています。インタビュー活動を始めてからは2ヶ月。まだまだ駆け出しの団体ではありますが、2年目は皆さんとつながれる企画を考えています。新型コロナウイルスの様子を見ながら、進めてまいります。ますます障がいのアナを好きになってもらえる2021年にしていきますので、これからもよろしく願います。

1月の特集は「障がいの  
ある方を支えるツール」  
です。お楽しみに！



### 取材させてください!取材先大募集!!

市内の活動、市内の福祉の活動が集約されるサイトを作成していきます。「藤沢」「障がい」「福祉」と聞いて、少しでも心が動いたあなた!ご連絡をお待ちしています。



当面の間は基本的にオンラインまたは電話での取材になります。

障がいのアナ サイト内の  
「お問い合わせ/取材依頼」より  
ご連絡ください

インタビュー内容をメールで送付します

電話や ZOOM にて詳細をお伺いします

記事を作成し完成後、ご連絡します

### 公式 LINE アカウント

最新情報をいち早くお届けし  
ます。おせひご登録ください!

友だち追加は  
こちらどうぞ!



@shogai\_ana

障がいのアナニュースター Vol. 3

2020年12月発行

発行：市民活動団体 障がいのアナ

mail: info@shogai-ana.com

障がいのアナ



<https://shogai-ana.com>

Facebook @shogai.ana

Instagram @shogai\_ana

LINE @shogai\_ana



AnaLetter