

くらしナビ ライフスタイル

精神障害者らの社会復帰支援

自立訓練事業所「マルヒア」で通所者の言葉に耳を傾ける
藤木美奈子さん＝大阪市中央区で、川平愛撮影



「物事には必ずプラスとマイナスの面があるけど、プラスを見る練習をしないと行動が変わる。気分を和らげる言葉を自分の頭にシャワーのようにそそいでみて」。5月中旬、マルヒアで、2人の通所者が藤木さんの言葉に耳を傾けていた。マルヒアが力を入れている心理療法「自尊感情回復トレーニング（SEEP）」だ。

考え方のクセを修正して、自分の感情や行動を変える。例えば「私は何もできない」を「やればできる」に修正すれば、挑戦する意欲

「自己否定的だった自身

藤木さんがSEEPを開発した背景には、自身の経験がある。貧しい母子家庭に生まれ、各地を転々として育った小学生のこ

育ってきた環境影響

がわき、行動も変わっていくわけだ。この手法は精神障害者らの治療法として一般的だが、藤木さんが開発したSEEPは、なぜ自分が否定的な考え方をしているのか、たの、子ども時代にさかのぼって考える。「育ってきた環境が、いかに自分の考え方に影響するか知識として学ぶことが大事」（藤木さん）だからだ。

子ども時代に受けた虐待の後遺症に苦しむ人々を支えてきた一般社団法人「WANA関西」（大阪市中央区）の藤木美奈子代表（55）が今年4月、精神障害や知的障害を持つ人々のための自立訓練事業所「Maluhia（マルヒア）」を開いた。マルヒアはハワイ語で平穏、静寂の意味。若者やシングルマザーが通い、社会への参加を目指して歩き出している。

【反橋希美】

「WANA関西」代表・藤木さん 自立訓練事業所設立

虐待の傷 癒やすことがステップ

る養父から性虐待を受けたが、当時は誰にも言えなかった。家から逃げるように18歳で結婚したパートナーからも激しい暴力を受けた。救ったのは、いことが偶然発した「あの男に、あんたはもったいない」という言葉だ。「ずっと自分がアカンと思ってたから、青天のへきれきてした」

離婚後も自己否定的な考え方が人々に攻撃的になり、職場などで

開所当初から通う大阪府内の男性（18）は「来る、藤木さん的に的確に気持ちをあてられて『さっ』ときます」と言う。昨年11月、近所のスーパーのアルバイトをやめた後、家から出づらくなり今春、精神科を受診した。

父親はアルコール依存症で、母親や男性に手を上げ、激しい暴言を吐いた。「父親に並べてある靴が逆さまとか、キレる材料は何でもい。拳をつきつけて『いつでも殺してやるから』と言われた。小学6年から不登校に。中学に上がるころに両親は離婚し、父親は家を出たが、今度は男性が弟や母親への暴力的な衝動に悩むようになった。「自分の暴力で母が苦しむ姿を見て、これほど自分に力があるのかと驚いた。『虐待の連鎖』にはまりかけていた。通っていた塾の支援で家族との関係も持ち直し、中学3年の1年間は学校に行けるようになった。だが高校入学後、学校の雰囲気打ち解けられずに中退した。

男性は「学校に行けず、働く自信もない自分はクズだ」との思いから逃れられない。マルヒアに来て、以前は「生い立ちを言い訳にしたいくない」と思っていたが「自分の傷に気づき、癒やすことがステップと思えるようになった」。

つらい過去 一人で向き合わないで

トラブルを起こしたが「物事の考え方を考えよう」と自己流で考えた修正法を練習した。その後、正式に大学院で心理学を学び、2008年から母子生活支援施設などでSEEPを提供するようになった。精神的な不安定さから仕事や学校に出られず困っている人たちの声を聞き「日中通える所を」とマルヒアを開所した。

当初は週に1、2回しか来られなかったが、6月からはほぼ毎日通っている。5月からマルヒアに通うシングルマザーの40代女性は「働けるようになった」と言う。幼少期、「トロロ」「飯がまずい」と何かにつけ母親を罵倒する父親を目の当たりにして育った。女性は元夫と別居後、一度は働いたが、上司に叱責されてから父親の怒鳴り声がフラッシュバックするようになり辞職した。女性は「お前は忍耐がない」という父の言葉が刷り込まれている。仕事が続かないかもという不安を解消したい」と語る。

マルヒアの開所時間は平日午前10時から午後4時。プログラムは▽困難を抱える人が同じ痛みを持つ人と自分の助け方を見いだす▽当事者研究▽衣替えの方法や家の掃除といった生活訓練▽など。利用には自治体の「障害福祉サービス受給者証」が必要だ。藤木さんは「一人でつらい過去と向き合うのは難しい。虐待を受けた子どもへの支援はもちろんだが、大人をケアする体制も必要だ」と語る。

藤木さんは、SEEPを受けたい当事者向けと実践者向けの研修もしている。問い合わせはWANA関西（06・68009・4444）。