

精神障害者ピアサポートセンターの 目的・運営・活動

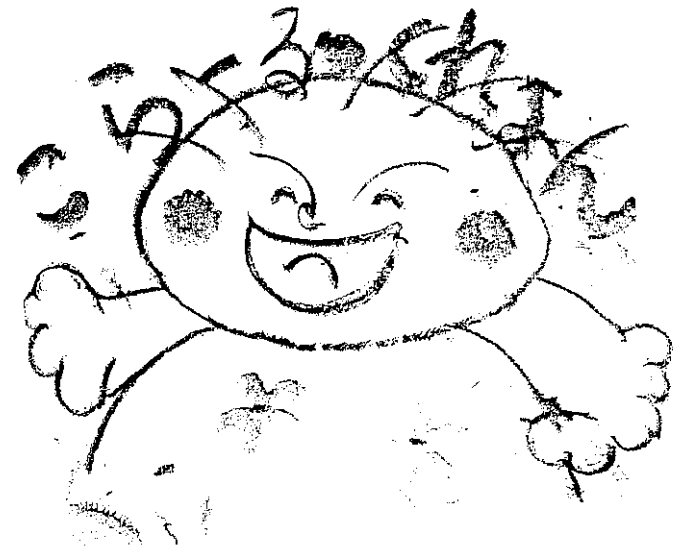
1. 精神障害者ピアサポートセンターを制度化してください。

精神障害者ピアサポートセンター活動

真実の意味で精神障害者の「自立」「自律」を考えるのであれば、それを支援する制度仕組みを構築しなければならない。私たちはピアサポート（同じ体験もしくは似た体験をした者であるからこそできる適切な支援）を用いて、相談・権利擁護・生活支援・文化活動・啓発活動を行っている。「活動拠点」となる「センター」を自ら確保し、運営していくことを通して、「市民」としての、「地域とのつきあい方」「資金の確保」「事故などを未然にふせぐ運営方法」「責任の持ち方」などを学んだ。また「異議申し立て」をすることも生きていく上では大切なことである。安心して「異議申し立て」ができる仕組みとして精神障害者が多数派を占める運営委員会・スタッフ体制も必須条件である。

精神障害者ピアサポートセンターの最低条件

- (1) センターとして機能する拠点を自分たちで持っていること。
- (2) 運営委員会、職員体制が、少なくとも2分の1以上は精神障害者が占めていること。
- (3) 代表、事務局長は精神障害者がになっていること。
- (4) センターは、台所、トイレ、茶の間（リラックスメーム）、ピアカウンセリングが安心して行うことができる相談室を持っていること。
- (5) 業務内容は、精神障害者の仲間活動による自立生活支援と権利擁護活動である。



精神障害者ピアサポートセンターの 目的・運営・活動

(2)

精神障害を持つ本人同士のピアサポート活動（当事者による当事者のための社会貢献活動）は、精神障害を持つ人々が、自立したひとりの「市民」として、社会で「人生」を作っていくのを支援することと、その権利擁護が中心です。精神障害を持つ人々の「自立生活」を支援するための私たちの活動に対して、「助成制度」を作るように、私たちは継続して行政に働きかけてきました。なぜなら、精神障害を持つ人々への自立生活支援と権利擁護は、専門家より、利用する人々と対等な関係にある当事者本人たちの役割であるからです。私たちが取り組んでおりますピアサポート活動は、精神障害を持つ人々の社会参加に貢献し、精神障害を持つ人々を真にエンパワメントします。また市民に対し、精神障害を持つ人々が市民として交流することにより、ノーマライゼーションを実現することに貢献します。

精神障害は、精神障害を持つ者でなければわからないことが多いと思います。精神障害で苦しんでいる、それを訴える、そうすると自分たちも同じ苦しみをした、また同じ経験をした仲間を見、

悩みを聴いたということで、適切な支援ができます。また生活上の悩みでも、自分も同じ経験をした、特に精神障害を持ったために挫折した体験の苦しみは、はっきりとわかりますし、受けとめることは、精神障害を持つ者でないとできないと思います。反対に健常者の人々にはわからない、「どうしてこんなことで喜ぶのか」ということも、素直に喜びを分かち合えるものです。こうした「わかちあい」「ピアカウンセリング」「相談活動」は精神障害を持つ本人でなければできないことです。

ピアサポートセンター活動は仲間主体というより仲間主導の活動です。拠点を構え、運営委員会の3分の2は障害を持つ人々が占め、その内の3分の2は精神障害を持つ人々が担います。もちろん代表や事務局長は精神障害を持つ人々が担います。働くスタッフも3分の2は障害を持つ人々です。

私たちは、精神障害を持つ人々が、精神障害を持つ人々に対して、心が安らげる、安心できる場を提供して活動を続けております。お互いの「人間性」を認め、自立生活支援、ピアカウンセリング、出版、権利擁護など、1つひとつを大切に、ていねいに時間をかけて、精神障害を持つ人々の相互支援活動を続けてまいりました。精神障害者ピアサポートセンターの設置運営を、精神障害を持つ人々が「仕事」としておこなっています。「仕事」として活動していくこと、それをサポートする体制を作り出すことこそ、真のノーマライゼーションであり、国連の「障害者の機会均等化に関する基準規則」にも則したものです。「仕事」を持つことこそ、「エンパワメント」につながるからです。

精神障害を持つ人々の自立生活支援と権利擁護活動を裏付けるものとして、以下の事項をピアサポートセンターの事業として、要望させていただきます。

<提供するサービス>

1, ピアカウンセリング

精神障害を持つ人々同士にしか言えない、わからないわかれ合いを通して、「病者」「精神障害者」としてではなく、「人間」としての「自分」を見つめます。また様々な個性を持つ「人間」としての「仲間」を認めます。この営みを通して、安心して話し合える場を作り、信頼関係を作ります。実際的な情報提供をします。

[例：こらーるたいとうの平成14年度実績]

水・木・金・土・日が開所日でした。電話・来所・手紙・メールによる相談が一日平均8～10件ありました。年間で延べ2,016件の電話がありました。

2, 自立生活支援

ピアカウンセリングを使いながら、退院促進や就労支援、アパートへの単身自立などの自立生活支援をします。精神障害を持つ人々を否定的に見るのではなく、その人々を肯定的に受け止め、その人々が積極的にご自分の人生を評価できるように、一緒に考え、援助します。ピアサポーター同士のミーティングを通して、ご本人の多様性を引き出すことができるように、援助します。

[例：こらーるたいとうの平成14年度実績]

精神病院に入院中の人の退院促進の援助2名、家族・職場・地域の間関係調整3名、医療中断をしている仲間を医療に繋げる援助1名、福祉制度・サービスの利用援助5名

3, 家庭的な食事サービス

刺激物をひかえた野菜中心の「おいしいもの」をみんなで作って、茶の間でワイワイ食べようということも、精神障害を持つ

人々の場合、大切な自立生活支援です。食事は生命の維持にもかかせませんが、家庭の団欒の象徴でもあります。「ひとりぼっちではない」と思える大切な活動でもあります。

[例：こらーるたいとうの平成14年度実績]

昼食は水・金・日に、夕食は土曜日に実施しました。一回の参加者は平均7名程度でした。一回に実費として徴収した金額は200円でした。最高でも300円を目安にしています。

4, 精神障害を持つ人々同士の憩いの場の提供

みんなでつくったホームメイドのお菓子をつまみながら、おしゃべりを楽しむティータイムを、ほぼ毎日、午後開いています。夕方寂しくなった時、フラッと立ち寄る仲間や電話をかけてくる仲間が大勢います。

入院生活やひきこもりの影響で、人間に対しての恐怖心が強く、お金もないと、社会的体験はとて狭くなります。一緒に行動してくれる人と、活動費を保障することはとても重要です。スポーツ、旅行、映画・音楽鑑賞、カラオケ、コーラス、楽器演奏、パソコン、お誕生会やお花見、お月見、クリスマス、お正月などのグループ活動をしています。

仲間、友人を獲得し、生活の豊かさを享受しあい、ゆとりを取り戻すと、周囲と自分の姿が見えてきて、人間関係が良くなります。また安心して帰ってくるができる人間関係や場の保障があってこそ、次のステップ、就労や自立生活へチャレンジしていただけるのです。

[例：こらーるたいとうの平成14年度実績]

開所日である水～金は午前9時～午後8時、土・日正午～午後8時でした。一日の利用者は平均して10名程度、イベントの開催の時は約20名でした。

5, 精神障害を持つ人々へのピアヘルパーの養成と派遣

具合が悪くて一人で通院できないとき、仲間と一緒にいきます。働くことで精一杯の時仲間が掃除にいきます。一緒に食事を作ったり、外食したり、お弁当を買ってきてくれます。具合が悪くて、家にひきこもっている時、訪ねてきてくれて、一緒にそばにいてくれます。一般のヘルパーさんには了解が難しい言葉や行動を、仲間が通訳してくれます。

こうした仲間だからこそできる生活支援は、今後ますます重要になります。ピアヘルパーが増えるのは、地域での自立生活を営む仲間を増やすことに貢献します。

〔例：こらーるたいとうの平成14年度実績〕

「ピアヘルパー」という本を作成することができました。平成15年度、下半期、このテキストを使って、「ピアヘルパー養成講座－ヘルパー2級＋精神障害者ヘルパー養成研修」を実施します。

6, 緊急対応

24時間、不安になった時や自宅での療養が無理な時、入院するほどではないが休養したい時、信頼できる人に相談したい時、電話はもちろん、場合によっては直接向かい、対応し、そして休養の場を提供します。

7, 友愛活動

ひきこもりの人、ひとりであるのが好きだという人もいます。もちろんひとりで過ごす時間、人と交わって過ごす時間、両方あるのが自然だと思います。しかし、ひとりでは生きていけないのが「人間」です。「人間関係」が苦手な人が多いのが「精神障害」の特性のひとつです。「淋しいから遊びに来てね」「ひとりではつ

まらないから一緒に遊びに行こう」「たずねてきてくれれば大歓迎、でも外へ出られない」という時、たずねていきます。

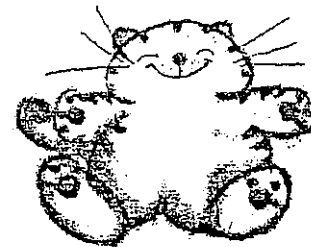
医師や保健師のように「医療につなげる」「入院させる」という役割がないからこそ「扉」を開けてくれる場合がとて多いです。また「淋しいから遊びに来てよ」というオーダーで働く専門家はおそらくいないでしょう。ピアサポートセンターだからこそたずねてゆくのです。

〔例：こらーるたいとうの平成14年度実績〕

医療中断をして長く閉じこもっている人の友愛訪問 6回

具合が不安定なとき、お見舞いに行き病院に同行した 2回

ひきこもっている人の所へ行き一緒に掃除をしたり、食事をしたり、買い物をした 17回



明るい方へ、楽しいほうへ！！

—あるべき論のあなたへ—



ひらけごまあ!

—ピア・サポート活動の可能性—

こら—る・たいとう 加藤真規子



私の体験

私の中学一年から始まった不登校は、三年生になると、完全に行かなくなりました。一年生の時から通うのが精一杯で、家に戻るとボーンとテレビばかり見ていた。

私は中学生で急に変わったわけではない。小さい時から一人遊びをして、独り言をいって空想にふけて遊んだ。ひとりであることがまるでいけないことのように思えてきたのは幼稚園に入ってからだ。私は黙って通っていたが、幼稚園に来るのを嫌がって、おとなしそうなお母さんから泣いて離れるのを嫌がった子がいた。私は「ワァーッ」と泣くその子がともうらやましかった。

私は、右と左のくつ下が違っていても、運動靴を間違っではかされても、文句をいわない子供だった。文句のいい方がわからなかった。いつもむっつりしていた。

私がたいへんになってきたのは、小学校の高学年になってからだ。いじめられたり、いじめかえしたりした。子供というのは、グチがうまくこぼせない。グチをこぼすと、それを聞いた子供は悪口にととってしまい、相手の子供にしゃべってしまう。私は学校でおきていることを、親

や姉にはもちろん、教師にもいえなかった。私は自分が楽しいとか、自分のことが好きだとか、自分が楽だとか考えることができなかった。六年生の時、胃かいようになり、だんだん疲れてきて、やっとの思いで学校へ通った。

オール1で、中学校を卒業して高等学校へ進んでも、あいかわらず学校へ行かず、部屋を暗くして寝てばかりいる私をみて、五月の連休あけに、とうとう精神病院に連れていかれた。

私の「顔」

あの頃、なぜ、あんなに家にこもり寝てばかりいたのか、正直なところ今でもよくわからない。

一つ考えられるのは、私の顔のことだ。私が生まれてはじめて、「変な顔!」といわれたのは、小学一年の時のことだ。一緒にいた友だちが「自分の方こそ、変な顔じゃないの」といいかえてくれた。私は黙っていたが、家に帰り鏡を見た。手鏡を持って三面鏡のようにして横顔も生まれてはじめてみた。私は歯並びが悪く、出歯だった。私は「ああ、私の顔は醜いんだ」と思いこんで、顔のことが話題になるのを嫌った。

小学六年の頃から、私はウミのまじったニキビに悩まされるようになった。始めは、おでこだけだったのが、顔全体に中学生の頃には広がっていった。治療の効果より、ニキビの勢いの方が強かった。中学生になると、休み時間に男子生徒から「汚ない!」「醜い!」とはやしたてられたが、私はいいかえす「勇気」「元気」を失っていた。

出発

十年間、閉じ込もっていた。「いいかげんにしろ!」「他の人のことも考えろ!」といわれると、私は「こんな私に誰がしたの」といいかえして皿をわったり、ガラスをわったり、リストカットしたり、髪の毛に火をつけたり、母を責めたてて手を上げたりした。「昔の私に戻りたい」「時間をかえして」とよく泣いた。私が荒れ出すと、みんなは嵐が静まるのをじっと待っていた。

どうしたの？



ねえ、相談にのってくれる？

夕御飯の後のあとの
楽しいおしゃべり

私がセルフ・ヘルプ・グループ活動を本格的にするために職場を離れ、川崎の仲間とホルタナティブ「ハピネス野川」と「全国組織準備会」をやりたいと川崎へ行った時、「離婚したばかりの女性がそんなところへ住み込んだら、男性を誘っているように思われるからやめなさい」と猛反対する人もいた。その時、母がボンと背中を押してくれた。「自分が選んだ道だから行きなさい。いい人にはいわせておきなさい」。母が大病した時、見舞うと、とてもいい顔をして母はいった。「はやく帰きなさい。みんなが待っておいでだよ」と。

セルフ・ヘルプ・グループの可能性

「NOといえることは○（まる）」

時々、人間が恐くなる。少女時代のように家に閉じこもっていたい時もある。しかし、それでは私の生活は成り立たない。私は遅いながらも目がさめたように「イエス」「ノー」という人間になった。物事をあいまいにしておいたら流されていくと、肩の力を感じながら一生懸命伝える私。「心配りのまきちゃん」がセルフ・ヘルプ・グループ活動に身を投じていく中で、自我が揺れた。

再発して怒りっぽくなった私は、今までの怒りが堰を切ったように、



—カリフォルニア、ビッグベアにて—

カリフォルニアの仲間の
キャンプに参加しました。

あちらこちらに「謝って下さい」という電話をかけまくって、1週間で電話代が四万円にもなったこともある。私は電話をかけまわる自分自身がわずらわしくなって、電話をスーパーのゴミ箱に捨てた。

そんな時も「あなたが嫌だよといえたのは○（まる）なんだよ」としてくれたピア・カウンセラーの言葉は今でも忘れない。

叫ぶ私

精神病・精神障害を持って、生活者として生きていくためには、「いろんな生き方がある」と開きなおることが必要だ。私の場合、早春になると症状が鮮やかにでる。春の陽射しがどぎついくらいだ。緊張が高くなり、不安がわきあがってくる。リラックスできないから不眠が続く。音や人の言葉に感じやすくなる。「助けて！」と叫ぶ私がいる。仲間の中で「叫ぶ」こともOKなのだと知った。

こらえる・たいとう

日常的なピア・サポートを続けて「私」の活動から「私たちの活動」へと高めていきたい。セルフ・ヘルプ・グループ活動は人材育成だ。仲間同士がほめあい、はげましあい、喜びあい、笑えるようになったらいい

い。そんな思いが実ったのが「こら—る・たいとう」だ。

専門家から離脱していく強さや主張する勇氣は、身体障害者の人々から学んだ。何気ない人との出会いに恵まれて、私は変化していく。今の私は、もうひとりぼっちではない。友だちもいるし、仲間もいるし、先輩もいる。失敗の連続。しかし「失敗は成功のチャンス」だ。「失敗」をおそれて「硬くならないように」とたえず自分に語りかけている。

わかちあい——人に心を開く——

仲間同士で仕事をしていて、あるいは暮らして、他の人が聴こえないことが「聴こえる」という仲間が多い。近所の人が悪口をいっていると、目の前にいる仲間が「(仕事が)遅いな」といったという。そういう時、仲間同士で確かめあう。「いわないよ」「いったよ」しーんと沈黙が続く。「困ったなあ。いわないのに」と途方にくれることもある。しかし「そんなはずない」を否定するより確かめあう方がずっといいようだ。必ずといってよいほど、仲間同士が相手の痛みを受け入れるチャンスになっている。そんなわかちあいの時、「精神病」とか「幻聴」という言葉はほとんど使わない。

本人には聴こえたり、感じていることは確かである。けれども他の人には聴こえないし、感じない。聴こえること、感じる事が苦しいことが多いのは、人間の歴史、人間が生きていくことに苦しみが多いからだ。

本人が聴こえること、感じることを、オープンに話しあうことが「楽になる」第一歩となる。同じ体験を持っている仲間がいることを知ること、私たちにあって励ましとなり、勇氣となる。マイナスに思われた体験を仲間に伝えていくことで「プラス」に転化していく。「聴こえること」「辛く感じる事」が問題なのではなく、そのことが本人の自信をうばったり、周囲の人々との関係を悪化させることが問題なのだ。

ピア・サポートの可能性

私は人の話を聴くことが好きだ。特に私と同じような不登校、ひきこもり、家庭内暴力などをやってしまったような人の話や、ご家族の話を



お母さん、じょうずだね。

聴くと身にしみる。

人は、多くは話を聴いてもらうだけで、心の整理はつき、答えは自分で出したいものだ。私にとってピア・サポートも、サポートもペースメーカーの様だった。

私自身がピア・サポートをするようになってからわかったことは「軽く考え、軽く実行に移そう」と考えるようになった。以前の私は真面目に、重大に何事も考えて視野が狭くなり、苦しくなっていた。これは仲間同士が自分をうつす鏡になっていたから、気がついたことだ。

淋しくてつい電話をしてしまうという人の話も聴けるようになった。これは私も再発して「淋しさ」がわきでてくることを体験したからだ。私は再発しなかったら、ただの「強い人」で終わっていたと思う。

本当に元気になり、サバイバーになっていった人を見ると、落ちついていて静かな感じの人が多く。これは、くりかえし自分を主語に、自分の感情を語る体験をして「あるがままの私」を受け入れた効用のように私は思う。人と競争したり、走ってばかりいないで、立ちどまって「自分の心の声に耳を傾けて」あげることが大切なのだ。

セルフ・ヘルプ・グループ活動の面白さは、自分の歴史を語り続け、自分が軸であり、私の人生は私が主人公なのだ、本来の自分の生命力に気づくと、周囲との関係がかわってくることだ。

権利擁護活動

精神医療・精神障害者福祉は、日本では専門性が叫ばれ、精神障害への実践の道筋は専門家によって語られ、疑われることもなく広まっていた。他障害と切り離して語り、精神医療が福祉を巻き込む形で展開し、病院も地域社会も医療にとりこまれて行った。医療と福祉は明確に分けて対等な立場で連携すべきものだ。「精神保健福祉法」の矛盾は、医療も福祉も、この法律でやっていこうというところにある。欠格条項の撤廃、優生保護法から母体保護法への移行、医療法の中の精神科差別の廃止を仲間と共に取り組みながら、私は日本の精神障害者への差別・偏見の源は法制度の中にあることを学んでいった。障害者、高齢者、子供、抑圧されている少数者が使える権利法、権利擁護機関の設置こそ急務であると私は今、考えている。

権利擁護は遠くにある、難しいことではない。具合が悪い時、黙って話を聴きあうこと、いい病院を紹介しあうこと、仲間が入院したら見舞いに行くこと、そんなこらえる・たいとうの日常活動の中に、権利擁護はある。情報を仲間に分けていくこと、連帯することも大切な権利擁護なのだと思ふ。

セルフ・ヘルプ・グループ活動という戦略

私たちは現在、東京都台東区で精神障害者ピア・サポートセンター「こらえる・たいとう」と地域福祉権利擁護事業「ハートライン・くれよんらいふ」を運営している。ともにNPO法人をもつセルフ・ヘルプ・グループが運営するピア・サポートネットワークだ。こらえる・たいとうは3年前、くれよんらいふは1年半前に設立した。法人格をもったのは、責任主体として活動を続けていきたいと考えたからだ。

私は今春、アメリカ・カリフォルニア州のロサンゼルスでアクティブに活動するセルフ・ヘルプ・グループ「プロジェクト・リターン・ザ・ネクストステップ」の仲間に参加して、交流することができた。彼らとの交流で大変豊かな、楽しい体験を得ることができたが、その背景には、州の精神保健政策の重要な柱として精神障害者のセルフ・ヘルプ・グル

ープの育成援助があり、州及び地方自治体（市・郡）の精神保健政策の立案にグループの代表が参加しているということがあげられる。こうした方法は、精神障害の分野だけではなく、他の障害、高齢者、母子などの分野でも同様に行われているとのことだった。プロジェクト・リターンの合い言葉は「ひとを助けることは、自分を助けること」だ。

ひるがえって、日本では精神障害者本人のセルフ・ヘルプ・グループへの補助金はほかの福祉施設に比べて極めて少ない。東京都の場合、20人以下の共同作業所には年間1700万円程度、生活支援センターには年間2000万円程度なのに、こらえる・たいとうへは、東京都地域福祉財団の300万円しか支給されていない。精神障害を持つ人々の「自己決定」を尊重するというところに本当に価値を認めるのであれば、精神障害をもつ人々が「私の人生は私が決定できる」ための裏付け（予算）が必要だ。

自分の人生は自分で決めたいというのが私たちの願いだ。私たちが自立をしようとすれば、精神障害をもたない人よりもずっとリスクは高い。しかし、1回きりの人生、自分で納得のいくように生きるのが一番だ。

私たちの仲間は、病気の影響で働きたくとも働けない人も多く、とくに日本のようなモーレツな働き方のなかでは無理がきかない。「精神障害」とか「気分障害」とか「境界例」といった診断書を医師に出してもらい、生活保護を受けて生活している人のなかには、生活保護を認めてもらったとき、生まれて初めて安心できる生活を見いだせた、という人も多い。一人暮らしの者同士、また家族と暮らしていても友達のいなかった人たちが、一緒に食事をしたり、みんなで悩みをうち明けたりすると、明日もがんばろう、という気持ちがわいてくる。そのピア・サポートが私たちには欠かせない。

こらえる・たいとうの主な事業は、ピア・サポート、権利擁護、自立生活プログラム、介助者育成・派遣、出版だ。

ピア・サポートでは、年齢や役割を越えて対等に時間を分けあい、役割交代をして「私」を主語に、「私の感情」をありのままに解放して、秘密厳守するピア・カウンセリングを手がかりに、仲間同士の生活・生

き甲斐を支援しあっている。

権利擁護では、精神障害をもつ人を中心に障害をもつ人、高齢者、女性、子供は権利侵害にあいやすい状況におかれている。本人も権利侵害と思わず、「私が悪いのだ」「私のせいだ」と問題を背負い込んで生活していることが多い。私たちは、施設、病院、地域社会で起きている権利侵害に対して、本人自身をエンパワーメントして一緒に解決していく。

自立生活プログラムで、私たちは自分自身が好きになってくると、生活のすみずみに人間としていろいろな権利、責任があったのだと気がつく。

介助者育成・派遣については、来春からヘルパー養成講座を始める。こら一る・たいとうの中で、介助者をお願いしていることは、「共にそこに在る」ということ、「リーダーシップをとるのではなく、待つことを大切にしてほしい」「話を聴くことを大切にすること」。「自立」というとき、精神的自立・生活的自立・経済的自立が考えられるが、こら一る・たいとうは、精神的自立・生活的自立を支援しあっている。だから、介助者の存在は欠かせない。

日本の精神医療は隔離収容に頼ってきたといつてよい。地域の社会資源を国や自治体がつくることは未だ義務化されていない。安心して自立生活に入れる所得保障もなく、精神障害をもつ人々の自立は、即、生活



シユークリームはみんな大好きです。

うまい、うまい、その調子だね！

保護を受給して単身生活を営むことを意味しているのが現状だ。医療法の中で精神科の差別的に低い医師・看護基準、措置入院を法定化した精神保健福祉法、欠格条項の存在など、私たちが生活者として社会で暮らしていくことを阻む障害は、国の制度として存在し続けている。それを切り崩していくのが、障害をもちながら生きてきた体験・知恵を分かちあう、セルフ・ヘルプ・グループ活動であり、自立生活運動だと思う。

ひらけごまあ！ 今日、新しく生まれる——

「頑張ってるね！」「負けないでね」と、私は小さな時から母にかなり抑圧されてきたと思う。その母が川崎に押し出してくれた時、私と母の和解はじまった。

仲間とのピア・サポートを重ねていくうちに、あの田舎町で歳とってから私を産んでくれた父と母の、とりわけ母の愛情や優しさがひたひたと胸にしみてきた。そのあたたかさが人間への信頼感、私自身への信頼感の根となっているのである。

現在の私の年齢の時、大きな乳母車に私を入れて、母はどこにでも飛んでいったのだ。私は母が作ったパンパースをはいて、ランニングシャツか、金太郎さんをつけていたらしい。近所の少年たちから「座敷ブタ！」とからかわれ、少女だった姉がキリッと「なによ、アンタこそブタじゃないの！」といい返しているのをききながら、「動物で一番かわいいのはひよこさん、次がブタさん、だからブタさんになている私はかわいいんだ！」とケロツとしていたのをおぼえている。

ある日、絵を描いていたら、その子がにこにここと笑ってこう私にいった。「まきちゃん、元気？ 今日もぴっかぴかだよ！」メチャコ細工なのに、みんなが可愛いといつくしむものだから、「私はかわいいんだ！」と満ちたりた顔だ。「こぶちゃん」お母さんのこぶだからと私は小さな頃「こぶちゃんね！」といわれていた。そのこぶちゃんがよく頑張ったね」と大人の私に笑いかけてきたのだ。「ひらけごまあ！」というように。