

ホームヘルプサービスを利用して：Aさんの場合

僕は統合失調症です。糖尿病もあります。僕は病気によって、①考えがまとまらない、②何をすることも時間がかかる、③いっぺんにいろいろなことが出来ない、④調子が良い時と悪い時の波がある、などという障害があります。

父が老人ホームに入り、ヘルパーさんが来なくなり弁当も飽きてくるし、血糖値は上がるし、部屋の中もぐちゃぐちゃになり困っていました。何もかも嫌になって入院を繰り返しました。

出来れば入院したくないので、役場の保健師さんに相談したら、桑友の人が来て、僕に何を手伝って欲しいか聞いてくれました。

僕は、掃除と洗濯と食事と話し相手が欲しいと言いました。でも、そんなわがまま聞いてもらえるだろうか不安でした。

最初は桑友の人とヘルパーさんが一緒に来ました。ヘルパーさんが掃除と洗濯をしてくれるのを、桑友の人と一緒に手伝いました。僕に出来ることから教えてもらいました。血糖値も下がり始めました。最初食事は全部作ってもらいました。

掃除の手伝い出来るようになると、少しずつ食事の手伝いの仕方も教えてもらいました。最初は、週5日来て貰いましたが、今では、掃除は週2回、食事は週3回になりました。洗濯は調子が悪い時は手伝ってもらいますが、殆ど自分で出来るようになりました。週2回、作ってもらったメニューと作り方で超簡単調理しますよ。

講習は受けたのですが、始めはやはり不安でした。

しかし、桑友からワーカーと一緒にやって下さり、Aさんと一緒にやることにより、話しかけ方や、手伝ってもらうタイミングがつかめました。Aさんは、初めは時間がかかりましたが、今では、いろいろなことが出来るようになっていきます。

ゆっくり時間を掛けて接すること、Aさんにあわせながら仕事を進めることが大切だと思います。

今は私一人で行っています。

桑友と役場との話し合いは月1回続けています。

ヘルパーが入ることによって

- 定期訪問で生活リズムを取り戻す。
- 片付けなどアドバイスすることで、混乱から抜け出せる。(認知改善)
- 定期訪問で、調子の変化を読み取り、再発を未然に防ぐ

専門スタッフに関わることの意味

- ヘルパーとAさんの不安軽減
- Aさんの潜在能力引き出し
- ヘルパーへのかかわりのアドバイスと抱え込みの防止
- 疾病管理教育と関係機関調整

ホームヘルプサービスを利用して：Bさんの場合

私は心因反応です。視力障害もあります。私の障害は、①人に支配される気がする、②何をやるにも時間がかかる、③何かしようとするにあせってパニックになる、④調子が良い時と悪い時の波がある、⑤指図されるとカチンとくるなどです。

家が大きいのので掃除が大変です。目も悪いので、ゆっくりしか出来ないし、食事は火を使うのが怖くて出来ません。兄夫婦や叔母が来てくれますが、いつも喧嘩になり、知らないと言われました。

親族に嫌われるし、ゴキブリが出てとても怖かったので、大泣きしながら桑友の支援センターに電話しました。私にとっては生きるか死ぬかの緊急な問題でした。市の相談員と桑友の人が来てくれ兄夫婦と一緒に話し合いをしました。ヘルパー制度を知り、使ってみようと思いました。

ヘルパーさんに来てもらう前に兄夫婦が立会い、桑友の人が片付けてくれました。ごみが20袋も出ました。ヘルパーさんが来ることに決まった3日前からとても緊張しました。

最初は家政婦と勘違いされ、戸惑いました。しかし、桑友が彼女の不満の吐け口、市の相談員が訪問と連携を取り、一旦は中断し仕切り直しました。Bさんはヘルパーは家政婦ではなく、出来ることを一緒にやることにより、自分で出来るが増えて自分が楽になることがわかり始めました。気分のむらが大きく大変な時もありますが、無理じいをしないでゆっくり時間を掛けて、Bさんの思いを受け止めるように接しています。

最近は彼女の好きな本の話で盛り上がることもあります。

知らない人なので、緊張をほぐすために週1回2時間桑友の人と来てもらいました。3ヶ月ほどして安心できるようになったので、週2回になり、食事作りを一緒にするようになりました。おしゃべりをしながらなので、楽しみも時間になりました。いらいらすることが少なくなり、ヘルパーさんは、私のよき理解者の一人です。お陰で兄との喧嘩が少なくなりました。

ヘルパーが入ることによって

- 親族の負担軽減で孤立化を防ぐ。
- 他人との関わりにより、社会性を保ち、身辺自立を図る。
- 再発を未然に防ぐ
- 肯定的な相互関係を築く

専門スタッフに関わることの意味

- ヘルパーとBさんの仲立ち
- 謝意の気持ち、他者との有効な関係性を育む支援
- ヘルパーへの関りのアドバイスと抱え込みの防止
- 家族調整と情報提供



ピアヘルパーを利用して：Cさんの場合

僕は公務員時代に統合失調症になりました。両親が早くなくなり、一人暮らしです。昼間は作業所に行っています。僕は①急に不安が襲ってくる、②度々やる気がなくなり食事や髭剃りなどしなくなり、引きこもるなどで、入退院を繰り返していました。

入院中、退院するように言われたのですが、掃除や洗濯が苦手です。家の中はぐちゃぐちゃで、どうして良いのかわからなくなるし、一人で寂しいし、家に帰るのが不安で退院したくないと言いました。作業所の人から病院訪問に来てくれて、ホームヘルパー制度があることを知りました。

病院で役場の保健師、支援センタースタッフ、作業所スタッフと僕とで退院に向けて話し合いました。民生委員さんはこれまで通り覗いてくれるし、ヘルパーさんが片付けや食事作りを手伝うことで、退院する気になりました。

退院した日にセンターのスタッフに一日掛かりで片付けてもらい、ヘルパーさんが困らないように段取りをしてもらい、2日後に家で支援センターのスタッフとヘルパーさんと顔合わせし、週3回2時間来てもらえることになりました。

ヘルパーさんが来る日は作業所から帰るのが楽しみになりました。ヘルパーさんも精神障害者なので、僕のしんどさをわかってもらえます。片付けや食事作りを手伝ってもらうことより、家に話し相手がいることが嬉しいです。

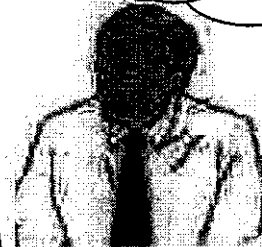
お陰で、最近は生活に張りが出て、入院することもなくなりました。食事もしっかり取るようになりました。

私も精神障害者です。前から私にも出来る社会の役に立てることは無いかと考えていました。作業所のスタッフにホームヘルパー養成講座の受講を勧められ、これだと思い、資格を取りました。

2時間の中で出来ることをやっています。Cさんのその日の調子やスピードに合わせて、片付けの日もあるし、食事作りの日もあるし、話し相手だけで終わる日もあります。

Cさんが今日はしたくないとか、此处は触って欲しくないと言われたことはしないようにしています。

最近はCさんの笑顔が増えて嬉しいです。



ピアヘルパーの関わる意味と、専門家の役割

- 利用者にわかってもらえる“安心感”を提供できる。
- 体験者なので、利用者理解のハードルが低くなる。(テキスト的理解ではなく、実感的理解)
- 体験に基づいた支援となり、利用者はやらされ感ではなく“とも”に(共同、協同、協働)している感覚が持ちやすい。
- 専門家はマネジメントやスーパーバイズの役割を持つことにより、当事者相互の自信の回復、自己効力感、自己達成感などエンパワメントの向上効果を高める。