

My recovery journey (リハビリへの道のり)

パイオニアクラブハウス
クリントン・シャープ

私のリハビリへの道のりは地図に無いぐらい、でこぼこの穴だらけの舗装されていない道を、当ても無く歩き続けるようなものでした。それは、私がまだやんちゃな不死身のティーンの時に取りました。将来への希望へ胸を膨らませていたその時、急に予期せぬ大打撃を受けたのです。サッカーの試合中に、急に足が痛み、試合の後も痛み続けました。その後、複合性局所疼痛症候群診断されました。足に慢性的な痛みを抱えるようになり、私の普段の生活にも大きな影響が出ました。痛みのため、私は自分自身を制限し始め、常に足にあるその痛みを恐れるようになりました。もうサッカーをプレーできなくなり、友人と遊びに行くこともだんだん少なくなり、仕事時間も少しずつ減らすようになりました。今振り返ると、深いうつ病の最初の兆候が出たのは、大好きなスポーツ、サッカーなどに参加することができなくなった時でした。再びプレーができることに強くこだわり、それ以外考えられなくなりました。その後、少しずつ時間をかけて、現時点ではプレーすることは難しいということを受け入れられるようになってきました。

高校卒業後、私にはあまり選択肢が無く、自分にできる仕事は限られていると感じていました。ITに興味があったので、やってみようかと思ったのですが、その当時はまだスマホやタブレットも無く、ITという分野の仕事がまだまだ発展途上だったので、あまりたくさん仕事がありませんでした。なので、一般事務の仕事を探すことにしました。小規模ビジネスを運営する人々をアシストする、ビジネストレーニングセンターで受付の訓練生として働き始めました。初めてのオフィスという環境での仕事のため、予想以上に大変でした。ファックスの送信やデータ入力をしながら、常に鳴り止むことの無い電話の対応に追われていました。あまりにも多い電話のため、頭の中が混乱し、本当に簡単な業務も上手くこなせませんでした。慢性的な足の痛みへの対処が難しくなっていたこともあり、結局1ヶ月の試用期間後に、私はこの仕事には向いていないと判断され、退職しました。

その1ヵ月後、メンテナンス・受付の仕事グローバルIT会社で見つけました。お給料は今までの2倍でした。仕事の内容は、給湯室の備品などの補充、コピー機の紙やトナーの補充、また電球の交換などでした。電球の交換をするので、常に脚立を持ち運ぶ必要があり、そのことで体の痛みが悪化してしまいました。数週間続けた後に、退社時にひどいからだの痛みを感じるようになっていました。結局私はその仕事も辞めました。私は心のどこかで、もう仕事に体の痛みを我慢することは無いのだとホッとした反面、仕事を手放すことで、良いお給料と、何よりも良い同僚から離れることになることがとても悲しかったです。

その後数年間、TAFE(専門学校)に通って卒業しました。その間も痛みはどんどん悪くなっていきました。いくつか、短期雇用の事務の仕事のお話があったのですが、あまりにも体の痛みがひどかったため、諦めざるを得ませんでした。私の生活には今まで以上に制限が増えていきました。私はますます制限され、家を出ない日が数週間と続くようになりました。医師は「ただリハビリを続けるように」と言いましたが、大して効果があるようにも思えませんでした。別の医師には「動かないとどんどん足の筋肉が固くなるので、とりあえずよく歩くように」といわれ、一日一時間は歩くようにしていましたが、それもあまり効果を感じませんでした。

そのころの私は、自殺願望も持ち、地域の誰からのサポート無く落ち込んでいました。私は「これから一生ひどい痛みには耐えなくてはならない」と信じ込んでいました。シドニーの規模の大きな病院に行くことを進められたので登録したのですが、8ヶ月待ちでした。そして、いざ自分が診てもらえるチャンスが来たとき、痛いのと怖いのとで萎縮してしまいました。バスで移動して丸一日かけて、大きな病院で診てもらおうよりも、家でゆっくりしているほうが快適だと。でも、それが自分のためになっていないことはわかっていました。

それからしばらくして、『サンフラワーサービス』というサービスを紹介してもらいました。彼らは私のいた状況をよく理解して、病院のアポは全部付き添ってくれるとのことでした。私のサポートワーカーのベサニーが病院まで運転してくれて、診察に付き添ってくれました。私にとって必要なサポートでした。その日、私は複合性局所疼痛症候群と診断されました。痛みが消えることは無いと言われたことは最悪のニュースでした。専門家は「痛みと上手く付き合っていくことはできる」と言ったのですが、「この痛みが治ることは無い」と言われたショックで、どうすればいいのかわかりませんでした。

それから、毎日往復7時間かけて、3週間の疼痛管理プログラムに参加することを勧められました。「絶対無理！」が最初に聞こえてきた自分の心の声でした。なので、数ヶ月理由をつけてはプログラムに参加しませんでした。でも、気づいたのです。自分には失うものは何もないと。どうせ、痛くてつらいだけの人生だ、それなら何か別のことをしてみようと思ったのです。

プログラム初日、自分と同じような症状で同年代の人がたくさん来ていました。この状況にいるのは「自分だけじゃないんだ」と知ることで、だいぶ気持ちが楽になりました。プログラムに参加する間、痛みにはフォーカスしない方法やエクササイズなどを教えてもらい、耐え難い痛みに対する恐怖心が少しずつ薄れ始めていました。毎日出席できていることに対して自分が一番驚きました。どうしてこのような症状が起こるのかということ、痛みと付き合う方法を色々教えてもらいました。ちょっとしたターニングポイントでした。ただ単に痛みとの付き合い方を学ぶだけで無く、そこで友達もできました。プログラムで学んだ物理的、精神的なトレーニングは、日々の生活に生かされていきましたが、それだけではまだ不十分でした。働いたり、何か毎日忙しくしてられる方法が必要でした。

まだ働く自信は無かったのですが、代わりにいい場所を見つけました。『パイオニアクラブハウス』です。『サンフラワーサービス』からたった20mのところがありました。『サンフラワーサービス』でお世話になったベサニーが、もともとクラブハウスのスタッフだったそうで、日中活動には自分のペースで参加できることなどを教えてもらいました。数ヶ月間、『サンフラワーサービス』に通いながら、『パイオニア』を横目で見ても、きっと老人ホームか何かなんだろうと思っていました。正直、別に入会したいとも思わなかったし、できるとも思っていませんでした。ですが、精神疾患のある人だれでも入会できるということで、メンバーになったことが自分にとっても重要な一歩だったと思います。

始めてクラブハウスに行った日、あまり緊張もしませんでした。足を踏み入れていると、オフィスユニットとカフェ・キッチンユニットに分かれていて、取りあえず私はオフィスユニットの活動に参加することにしました。キッチンユニットでは昼食の準備が行われていました。昼食時、実習生のフランカという人と出会いました。他のメンバーは大体40歳以上だったので、当時23歳だった僕には、同世代の実習生がいることがとても心強く、お陰でクラブハウスへの参加もしやすかったです。

昼食後、ポールという当時のスタッフがパソコンで面白い仕事をするコツや、パソコンを使ったプロジェクトを見せてくれました。クラブハウスに来る前に家でよくパソコンを使っていたので、それまでに身につけたスキルを、からだの痛みの心配をすること無く生かせる場所に出会えたのです。クラブハウスは厳しい締め切りがないことや、まず自分の興味のある事から始められるという、リラックスした職場環境だと感じています。

クラブハウスに通うことで、自分がコミュニティ（クラブハウス）のために役に立っているんだという喜びを感じるようになりました。からだの痛みは、リハビリの継続の成果とクラブハウスで忙しくしていることで注意が痛みから逸れて、管理しやすくなっていきました。1日の終わりに、気分良くいられる自分になりました。クラブハウスを通して少しずつ社会的になりました。クラブハウスに通う前は、数週間も家から出ないことがよくありましたが、クラブハウスに通い始めたことで、人としての可能性が広がり、いろんなことを達成することができたと自負しています。クラブハウスのメンバーになって、他のメンバーの手助けをすることにとってもやりがいを感じていますし、精神疾患をもつ人たちのために、クラブハウスがあって本当によかったです。

クラブハウスに通い始めてから約3年、図書館でのアシスタントのTEP（過渡的雇用）をやってみないかとスタッフに言われましたが、体の痛みもあるし、やれる自信が無いと伝えました。他のメンバーがTEPをしているのを見てきましたが、まさか自分がすることになるとは思いもしませんでした。心配している内容をスタッフに伝えてみると、基本的にパソコンの仕事がメインだと言われ、一度やってみようという決心がつかしました。

高校生の時にその図書館をよく利用していたので、図書館での仕事は私にとって理想的な環境でした。仕事の初日、自分が今まで見てきた図書館は全体の約半分に過ぎないことを知りました。事務や裏方の仕事がオフィスでは忙しく行われており、とても興味深く驚きました。それに、スタッフは皆とても明るく、元気な人たちばかりでした。

パイオニアスタッフのChiakiが初日一緒に仕事に来て、サポートしてくれたことで、「クラブハウスは本当にこの先6ヶ月間支えてくれるつもりなんだなあ」と実感し、「ホッ」としたのを覚えています。ですが、TEPを始めて最初の数週間、やはり体の痛みが気になり、やっぱり続けられそうも無いとChiakiに言うと、彼女は私の体の痛みへの影響を最小限に抑え、安心して働けるようにアレンジしましょうと伝えてくれました。雇用主とChiakiと私でミーティングをして、体の痛みへの影響を最小限に抑えるようにする方法を話し合いました。本を運ぶときは時間をかけても数回に分けて運び、1回辺りの負担を軽くするとか、何か体に異変を感じたらすぐに報告することなど。その時から、より自信を持って仕事ができるようになり、何年かぶりにお給料をもらって、そのうえ痛みを恐れること無く働くということができるようになりました。今までは自分にはできないと思い込んでいた事もこなすようになっていました。体力的にどこまでできるか・・・と自分にチャレンジすることで、自分の中の制限をどんどん広げる事ができ、その甲斐あって日常生活の中でも色々々と挑戦するようになりました。

それからまもなく、アデレードで開催されるメンタルヘルスカンファレンスに参加しないかと誘われました。この10年間シドニーから出たことが無かったので、国内外を旅行するのが私の目標になっていました。カンファレンスの前に、ダイヤモンドハウスに行き、パイオニア以外のクラブハウスを始めて体験する機会を与えられました。

カンファレンスは私にとってオーストラリア、ニュージーランド、イングランドそれぞれの精神保健サービスについて学ぶとても良い機会になりました。私はそのカンファレンスで、オーストラリアのクラブハウス、特に過渡的雇用プログラム（TEP）についてと、外に出て働きたい、勉強したいという目標を持つメンバーにとってどのように有益かつ効果的であるかについて話しました。高校の時以来、人前で発表するということはして来なかったので、今の自分にもそれができるとわかったことが、新たな自信につながったと思います。また、私自身の TEP の経験について、多くの人に聞いてもらえたこともとても嬉しかったです。

シドニーに戻り、その 3 ヶ月後に TEP を完了させました。過去には何かを始めても、最後までやりぬくことがなかなかできなかったのですが、このことは自分にとって大きな成果でした。図書館を離れるのは悲しかったけれど、他のメンバーにも自分と同じようにチャレンジをして、良い経験をして欲しいと思っています。

昨年 3 月、私は ICCD(クラブハウス国際開発センター)の 3 週間の研修のためにブリスベンの『ステップングストーンクラブハウス』に行くことになりました。おそらく、メンバー数、アクティビティの数ではオーストラリア国内最大規模を誇るクラブハウスでしょう。私たちのほかに 3 つのクラブハウスからの参加がありました。この 3 週間の間、アイデア交換をしあい、これからどのようにして自分たちのクラブハウスの向上を図るかについてたくさんディスカッションをしました。クラブハウスの維持と向上のため、どれだけ皆が動き、裏方の仕事がたくさん行われているのかということ、このトレーニングを通して理解しました。トレーニング中、パイオニアチームは朝から夜まで話し合い、パイオニアをよりよいクラブハウスにしていくためのアクションプランを仕上げました。

現在進行中の私たちのこれからの課題は、1 日当たりのメンバーの出席率を上げること、そしてそのためにクラブハウスをもっと活気のある場所にする、スタッフ、メンバー間の同僚・パートナーという良い関係を維持するために、各ユニット（事務、カフェ・キッチン）に 2 名常勤スタッフを配置すること（現状は、事務、E&E 合併ユニットに 2 人、カフェ・キッチン・ガーデンユニットに常勤 1 人と非常勤が 1 人。理想をいうと、常勤スタッフ 6 名+ディレクターの 7 人体制）、より充実した日中活動と時間管理の向上、就労、教育関係の情報をもっと見えやすいところに配置する、地域、コミュニティと良好な関係を確立することです。アクションプランを立ち上げてから今まで、既にいくつか目標を達成し、日々進化し続けています。私もアクションプランの作成、目標の達成に貢献し、皆がより良いクラブハウスを今楽しんでいることをとても嬉しく思います。