

4 感想・アンケート (全206通)

内訳 当事者53% 家族19% 関係機関職員 14% 不明など 14%
当シンポジウムでは受付時に当事者、家族、関係者といった区分をしません。
参加者のお立場についてはアンケートに記載して下さった自己紹介から分類しています。

一部をご紹介します。

*プライバシーに触れる箇所は省いています。

*長い文章を書いてくださった皆様、一部分だけの紹介になり申し訳ありません。

- ・病気になってどん底に落ちたところからみなさん夢をもって前に向かって頑張っておられる姿に感動しました。私も頑張りたいです。
- ・なんで私が・・・と病気をうけとめませんでした。何度か薬も拒否もしましたが素直に自然とこのままではいけないと思い、自分から直していくんだと心に決め薬ものむようになりました。まだまだ未熟だけれど自然とうけとめていこうと思います。
- ・統合失調症圏といわれて通院して1年半ほどになります。体調を整えることと、ボランティアやアルバイトをして社会と関わること、資格をとって定職につこうかと考えることの間を行ったり来たりしている状態です。
- ・3人の体験談が非常に参考になり、励ましになった。
- ・来てよかったと思います。
- ・私も病気になって価値転換をすることができました。今は病気になったおかげと感謝しています。今日、お話を聞いたのも病気になってデイケアに参加するようになったからです。
- ・体験されたことを聞いてこれからの活動のはげみとなります。がんばります。夢をもつことが大切。
- ・資格、働くというだけでなく、やまさんが言われていた自分を成長させる、自分頑張ってるなあという気持ち、私もそういう気持ちを持てるようになりたいと思いました。引きこもって10年目の当事者です。
- ・私はいじめなどあり気弱く消極的になりました。けれど、今日の話聞いて少しは役だったかなと思いました。
- ・毎日熱中できることを続けていたところ、陽性症状が出た時に我を思いだし、メカニズムと対策を客観的にできるようになってまいりました。自分だけでかかえこまない、それは外的要因に原因があるようだとせば少しは楽になると思います。
- ・今回の話を聞いて「自分も伝えてみたい」と思いました。

- ・自ら考え、自ら行動、そこに手助けして（手をさしのべて）くれたり、きっかけづくりをしてくれる人がいると、良くなっていくような気がします。
- ・よくそんな状態から回復したなあ、すごいなと思いました。同じ病気をもつ者です。
- ・みなさん病気をかかえながら前向きにがんばっておられてすごいと思いました。体を動かすこと、夢をもつこと、行動し達成して自信をもつことなど参考になるキーワードが並びめられていてとても実のある講義でした。ありがとうございました。統合失調症の当事者です。
- ・他人と比べない、夢、希望をもつことなど気づきの点が良かった。
- ・夢を持つ、あきらめないこと勇気づけられました。
- ・ただ今家事手伝い、無職。未来の自分は今より素敵になっていると信じてる。
- ・夢、目標、達成、大事ですね。病気になってから考えたこともなかったです。
- ・今まで病気をクローズしないとヘルパー2級の資格を取れないと考えていたのですが、今日の話聞いて自分にもできるかなと思いました。
- ・当事者のお話はいずれも大変参考になりました。目標をもつことの大切さを実感しました。
- ・私も統合失調症と診断されたので大変ためになりました。今は無職ですがいずれはアルバイトでもよいので働きたいです。
- ・統合失調症になって13年です。パソコン認定トレーナーをめざしてガンバッテます。
- ・昨年より今年のほうが分かりやすく良かった。
- ・お三方とも対人関係のお仕事をされていますが、当事者としてどのようなことが役にたちましたか？
- ・同じ病気の人の気持ちや経緯を聞いてよかった。とても勉強になりました。夢をもっていきたいです。
- ・今日は来てよかったです。やまさんのお話はわかりやすく、自分も同じ病気だけど夢をもってみよう！という気になれました。山どんのお話では、体をもっと動かしてみようと思いました。おかやんは舞台の真ん中に立たれ台本なしでお話されてるのがすごいと思いました。統合失調症になり8年目になりました、ぼちぼちと無理をしないで仕事してます。自分らしい夢をもちたいです。
- ・9年もかけて資格を取られてすごいなと思いました。夢をあきらめないでというメッセージもよかったです。
- ・夢は大切なんだなあと強くけついました。なんとかなるようにしたいと思いました。（薬をのみもってでも）今は自分にまだ自信がないんだなあと思いました。
- ・すごく納得のいく話が聞けました。来てよかったと思いました。私は双極性障害をもち、同じくやっかいな病気ですが、その病気にかかってどのように社会復帰できたのかぜひ聞きたいと思いやってきました。
- ・豊岡からマイクロバスで行くので大変だと思ったけど、お菓子を用意してもらったり休

憩も3回くらいして、来ました。

・人はどうしても他人と比較することが多いですが、自分が納得することが必要だと思います。病気してもやれることがあるということを感じさせて良かったです。

・主治医に教えてもらいました。私も資格を目指しているのもとても参考になりました。とても勇気づけられました。ありがとうございます。

・自分も統合失調症でしんどい思いをしています。みなさんの話はためになりました。

・私は発達障害です。私にもまだ夢がありません。まだまだ「自分が自分でなければよかった」と時々思う日々です。発表者の方の話、ききやすく、やさしくて、いいです。

・今日はありがとうございました。統合失調症の中から回復された様子を聞いて良かったです。

・なぜ統合失調症になるのかわからない。

・ありがとう。たくさんの人前で話すのは大変勇気がいります。よい経験にされ次の目標をもち夢やたのしみをもち、人生歩んでください。お三人さんのなかから、お医者さんか看護師さんになれる人がいればみんな幸せになれるかも。

・本当に素晴らしいシンポジウムをありがとうございました。この皆様のあたたかい、そして適宜なご意見を忘れずに胸にしまい、これからの私の就労活動に役立てたいと思っています。本日は本当にありがとうございました！そしてお三方、これからもがんばってください。応援しています！

・これからの目的などで役に立ちました。

・みなさんの就労までの大変な道程や、これからの目標などを教えていただき、ありがとうございました。今作業所に通いながら一般就労を考えています。とても参考になりました。

・統合失調症になり10年です。一人暮らしと就労が目標です。

・せめて人の役に立ちたいという気持ちよく分かります。

・病気をかかえていても夢をもてるし前向きに生きられることがシンポジストの話聞いて感じた。

・私も統合失調症になって10年になるのですが3人の話を聞かせていただいて「夢」をもつ大切さを感じました。

・夢をもつ大切さがわかりました。ありがとうございます。

・どうしても自分の外側に何かを求める自分がいます。「誰かが～してくれたらいいのに」と。今回、自分で動くことの大切さを知りました。「身をもって知る」には至っていませんが、自分が本当にしたいことをしてみようと思います。

・自分を見直す結果になり、参考になりました。ありがとうございました。

・それぞれの方が自己をみつめなおして、それぞれにあった夢を追って実現している。すごいなあと思いました。自分も資格をとりたいと思いますが、みつからずにあせっています。今日はそんな自分に参考になりました。

- ・死なず、がんばって人生がばらいろになってよかったですね。うれしかった。
- ・人それぞれ症状も人生も違うけど小さなことから考え方が少しずつ変わっていく・・・私も今そう感じています。特にやまさんの話には本当に共感でき、しんどい時期、小さな変化、自分のことが少しずつ好きになっていく・・・などすごくよく伝わりました。頑張ろう！今よりもっと自分のこと好きになろう！！って思いました。
- ・たまにマラソン走ります。おそいですけどマラソンランナーです。
- ・同じ病気で社会で働いておられる人の話が聞けて良かったです。病気をしている、何か少しでも働いて、成長していけたらと感じました。
- ・三人のかた、本当に苦勞しながら人生を歩んでこられたと思いました。勇気づけられるお話でした。
- ・病気とつき合っていくだけでなく職業までもたれてそれぞれ頑張っておられるので感心しました。私も少しでも近づけるようになれたらいいと思います。
- ・三人とも、頑張っておられるなと思いました。来てよかったと思いました。
- ・ありがとうございます。すごい、いい話を聞けて良かったです。良い刺激になりました。
- ・皆さん立派すぎて自分もそうなれる気がしない。10代で発症して今20代半ばです。
- ・日々を楽しく過ごせるコツ、ヒントのような考え方を教えていただいたので、早速自分に合わせて実践したいです。
- ・私も「夢」をもって、自分のことを好きになろうと思います。小さな目標でもいいから達成して充実感を得て、もう少し症状を回復させたいと思います。
- ・来て良かったです。どうやって勉強されたか聞きたいです。いっぱいこうゆう機会を作ってほしいです。
- ・けっこういいことを体験させていただきました。
- ・私も病気になってから資格まではいかなかったけど講習をうけ修了しました。私も同じ体験をして、とにかく仕事を探して家を出ようと思いグループホームと就労を並行しています。
- ・私は過去に2回入院しましたが、もう二度と入院したくありません。でも結婚も出産もしたいです。
- ・とりあえずでもひとまずでも生きていきますよ。集中して2時間、じっくりお話をきくことができた。これも経験。
- ・いろんな話が聞けて良かったです。
- ・参考になりました。
- ・夢をもつ・いくつになっても。という言葉が感動的だった。
- ・シンポジストのみなさんの意見はほとんどメモさせていただきました。ありがとうございます。
- ・がんばってください。

- ・強い気持ちを持ち目標や夢を実現されたと思います。行動を起こす強い気持ちは、自分を見つめることからでしょうか？
- ・私は同じ病気ではないのですが他人事とも思えず聞いていました。一般的な「勝者の論」ではないところに話の入りやすさがあった。
- ・聞いていて役に立ちそうと思いました。私自身、ずっと福祉をやっていて現在は無職ですが、福祉に戻るかどうか悩んでいたことを、やはり福祉の仕事をしたと思えました。
- ・大きなご苦勞があったと思いますが、冷静にみつめ、客観的に病気のことをとらえておられすごいと思った。
- ・病気をかてに今とてもがんばっておられ、病気にまけておられないです。普通の人でも頑張れない人もいますが、病気になってもやりなおせるんだと思います。
- ・ふだん、物事を否定的にとらえがちで、負の連鎖になってしまっていたのですが、今日のシンポジウムの発表者さんのお話を聞かせていただいて前向きな気持ちに（少し）なれたように思います。来て本当によかったです。
- ・実際にけいけんをしてのお話だったので力強く、せつとく力がありました。私も夢をもっていますが前向きに自分らしく生きていきたいと思います。いろいろな質問にもとてもためになる話を聞かせていただき、本当に今日はこの場にこれてかんしゃしています。
- ・症状について自分と重なることがあり、とても参考になりました。周りが気になりすぎてつらい時は自分に思いを向けてみてはというアドバイスはとても参考になりました。ありがとうございました。
- ・ゆっくりでも最後まで何かをやりとげようとするのは、そして成功しておられてすごい！と思いました。
- ・どん底の状態から少しずつ夢を見つけて、努力して、自分に自信を持てるようになるなんて素晴らしいことだと思いました。自分もそういう風になれたらいいなと思いました。
- ・夢をもつことの大切さ、努力し続けることの大切さを教えてもらった気がします。人のために生きること、心に響きました。

山どんへ

- ・とても丁寧にお話くださりましてありがとうございました。山どんさんがいろいろと工夫されながら社会で十分に生活されていることがわかり、とても勇気づけられました。
- ・ソフトバレーボールに興味をもちました。一度体験したいです。
- ・山どんのバレーボールの試合が感動的です。何回見てもいい！
- ・ソフトバレーボール、すてきですね
- ・介護福祉士資格取得のためのプロセスを聞いていると、野菜を育てるのと同じで、肥料を一気に与えると肥料負けで枯れるので野菜に合った与え方をすると良い野菜がとれる。自分自身を知り自分に合った勉強をしたことで資格取得と良い友達ができたとあります。

・バレーボール楽しそうですね。しかもめっちゃ分析してはって大学の講義を聞きにきたようで楽しめました。山どんのように考えながらやると私にも充実した日が送れるのではないかと思います。ありがとう。

・大変な苦勞をなさったけれども、ホームヘルパー、介護福祉士になられた山どん。えらいですね。バレーボールも頑張ってください。

・バレーボールかっこよかったです。介護福祉士ステキです！！

・病気とつきあいながら就労し続けておられる姿に感銘を受けました。バレーボールでストレス発散というのも素晴らしいですね。

・病気に向き合いながら、仕事へのひたむきな取り組みが伝わってきました。またスポーツをすることにより症状の改善をはかっているようで、仕事、プライベートの両方が充実しているように感じました。

・「適度な気の張り」って大事ですよ。この言葉にびびっと共感しました。

やまさんへ

・私も組織みたいのになんかをいわれてると思った。誰も信用できないと思っていました。私も夢をもちたいと思いました。

・やまさん、勉強はゆっくりでもいいと思いますよ。夢を持つことの大切さがわかってよかったです。

・コンビニで働くのはすごくつらかったと思います。母親の一言やみんなのアドバイスで人生が変わり、悪いのは周囲の人、自分は悪くない、から、良くないのは自分に原因があるのでと思うことで良い方向に向かったと思います。

・やまさんの話にあたたかみを感じた。

・やまさん最高！

・「生きる意味」「自己愛」やまさんと同じく、「生きる意味」を考えたことがあります。

・やまさんの話、とっても共感できました。心がふるえるようでした。自分と向き合うところまではできていると思いますが、まだ自分には「夢」と言えるほどのことは見つかりません。でも少しずつ夢をみつけていけたらいいな、と思いました。

・夢を持って！と言ってくださって、私も以前夢をもっているいろいろ判断（自分で）してたなー。私もできるかな。できる、やってみたい！と思いました。やまさんの話はホント共感できて、自分と同じじゃないかなと思って、私ももっと、自分に自信をもって決定していこうと思いました。

・やまさんのお話にとっても共感しました。僕も自分なりの生きる意味をもさくしたいと思います。

・やまさんの夢を諦めなかったということが心をうたれました。

・やまさんの「夢を持つ」というアドバイスを私たちに届けるまで、どんなご自身の中の

「かくとう」がおありだったでしょう。

- ・スライドがとても簡潔でわかりやすく、全体の流れを把握できました。病気で自分自身を見つめ直したことが、これからの自分の生き方を発見されたことが印象に残りました。「いくつからでも人は成長できる」という言葉を支えにがんばっていけそうに思えました。
- ・たいへん深みのあるお話、ありがとうございました。苦労があなたの人生の幅というか重みになってますね。私もまだまだあきらめずに頑張ってみます。

おかやんへ

- ・目的、目標をもつという具体的なアドバイスをありがとうございました。もう少し体調が良くなったら実行したいと思いました。
- ・私自身の調子のいいときと悪い時の波があるといった鏡のように感じました。真ん中に立たれたのも勇気ある行動だと思います。感動しました。
- ・すごくまとまっていてわかりやすかったです。私も思考がまとまらないんですが、そういう姿になりたいと思いました。
- ・無理せずアルバイトしてみたくなったように思います。達成感ってだいじなんだなあと思った。
- ・目標たてる→実行、これの繰り返しをやっています。実行できずにへこむこともあります。今の私は自信がありません。今日、このシンポジウムに参加させていただいて、勇気をいただきました。なんでもコツコツですね。
- ・アルバイトをみつけてから生活のリズムができた、良かったですね！
- ・おかやんへ。相談できる人を、私も一人でも作って仕事へつなげたいです！ありがとうございました。
- ・おかやんの「回復を早めるのは達成感、充実感をもてるものをもつということが大切と言われたのが、とてもわかりやすかった。
- ・いろんなことを経験することが、これからの目標をクリアするのに必要なことであると感じました。
- ・原稿を見ずにみんなの前に立って話せるのってすごいです。

ご家族から

- ・まだ退院のめどがたっていない状態でまっくらなトンネルの中ですが、将来の光として考えられるような力をいただきました。
- ・実際に病気もちながら頑張って社会復帰されているお話は、本人にとっても家族にとってもはげみになりとても良かった。毎年このような回を開いてほしい。

・お三人のお話感動しました。年月をかけてひとは自分の人生をゆっくり歩いていくことの大切さを思いました。希望を忘れないでいたいです。

・このシンポジウムは普通のシンポジウムではありませんね。当事者、家族、皆の立場にあたたかさ、可能性、孤独でないというものを感じることでできるシンポジウムです。

岡本先生に本当に感謝します。ぜひまた企画してください。ヘルパー山どん、OT やまさん、PSW おかやん、3強で当事者に接してもらえたら子どもも心強いなあと思えるほど、みなさんすごいです。

・日々悩みはつきないですが希望をもちつつけていこうと思います。またこのような機会があればよろしくお願いします。

・病気をもっている中で夢をもち、しっかり生きておられるのに感心しました。娘に元気に働けるようになってほしいと願っています。

・病気から「夢」をもち、長い期間あきらめずに努力を続けられたことはすごいと思います。前向きな考え方ができるようになるまでには想像以上に苦しい時間を乗り越えなければならぬのですね。

・希望につながる話をありがとうございました。

・発表に聞き入りました。考えることがいっぱいです。

・「精神障害者とともに生きてよかった」と思える価値転換ができたらしいなと思いました。

・病気の重みにおしつぶされ夢ももてず、夢を失ってしまった多くの人の励みになれんことをお願いしたいです。

・資格をもつことは、社会の中で非常に大切なことです。

・これから病気の子どもたちへ希望を与えられそうです。ありがとうございました。

・とても力強いメッセージでした。大変な経験をされたからこそその強さだと思いました。

・日々絶望感で泣いてばかりいる娘と参加させていただきました。皆さんのように元気になる日が来ることを信じてまた暮らしてまいります。元気をいただきました。

・いろいろ苦しいことがあったことを全部うけとめて生きておられる姿に強さを感じました。

・今を生きているパネラーの方を拝見し、自分自身の偏見、本当に子どもの成長、生きる目的を見つける応援ができていないことに気づかされました。

・みまもってあげるのがわかりました。

・私自身も見栄をはりがんじがらめになって息子を苦しめていたのではないかと気づくことができました。

・将来を不安に思っていたところ、希望が見えた気がしました。

・今後の家族会で家族の皆さんにお話していきますね。

・初めての参加です。感動しました。親として本人とどう向き合って生活をすればのお話も聞きたかった。

・これから先のことを私も主人も本人もいろいろ思っているだけに良かったです。

- ・3人のがんばりはすごい。来てよかったです。あせらずゆっくり考えたいと思います。
- ・息子と病気に向き合ってゆきたいと思った。
- ・娘が闘病中です。またこのような会をしてください。
- ・なかなか表に出にくい病気ですが、悩んでいる方（ご家族もふくめて）が会場に来れるということが大事ですね。自分だけじゃないんだ。とわかると孤独感が少し軽減されます。「世の中の意識を我々を変えていけるように」という言葉が印象的でした。まだまだ誤解や偏見が多いです。生まれてきたものが、みな平等に幸福を感じられる社会になってほしいです。シンポジウム、これからも続けてください。
- ・今回の内容を本に出版してください。（数名のご家族から同様のご要望いただきました）

関係機関・不明・ほか

- ・休みをとって来てよかったです。できれば土曜日だとより多くのスタッフが参加させていただきます。
- ・いいシンポジウムでした。参加して良かったです。当事者と治療者の関係のとりかた、目標を設定していく上で配慮しているお話がもったとききたかったです。質疑応答の時間を次回は長めをお願いします。
- ・当事者のお話、さらには資格を取得して働いておられる当事者のお話を聞く機会というのはなかなかないと思うので、良かったと思います。
- ・統合失調症をもつ方のイメージが大きくなりました。3名の方の発言はその疾患をもたない私にも通じる場所があり、自分はどうかと振り返ることができました。
- ・機会があればデイケアにきて再度お話を聞かせてください。
- ・当事者の生の声、かざらない言葉が心の中にずっと入ってきました。
- ・いい勉強になりました。あんなたくさんの方の前で話をされた3人の方を尊敬します。
- ・辛いことを体験したからこそ気づかれた点がたくさんあったのではないかと感じました。これまでの体験をバネに活躍しておられる姿に元気をいただきました。
- ・すばらしいテーマのシンポジウムを開催していただきありがとうございました。今後も回を重ねていただきたいと思います。
- ・ぜひわが校の授業で話していただきたいと思います。
- ・世間一般の方々にも聞いてほしいお話でした。
- ・病気をかかえて頑張っておられる姿を見て勇気をいただきました。しかし働けなくて、引きこもって苦しんでいる方々がたくさんおられるのではないのでしょうか？
- ・努力し考えて自分で判断して自分の生き方を見つけだしたお三人の生き方は、一人の人間として尊敬できる生き方だと思いました。
- ・このような企画、勇気づけられる発表、すばらしいと思いました。

- ・経験された方だからできる言葉の重さ、臨場感を感じました。
- ・病気やしょうがいの有無にかかわらず人生を送る者として刺激になりました。
- ・それぞれ個性や考え方を反映した発表スタイルも素晴らしいと思いました。
- ・当事者の当事者のためのというのがいいですね
- ・発表はみなさんととてもわかりやすく立派でした。過去のつらい時間を乗り越えられて、現在社会復帰されていることに勇気と感動を覚えました。これからますますご活躍されますよう願ってます！
- ・大変ご苦労された様子をお聞きし、私もチャレンジしようかどうか迷うことがあって、なんだか背中を後押しされたような気がします。がんばって自分の人生を生きていきたいですね。
- ・このセミナーに参加できたことを感謝しています。ありがとうございました。

ほかにもたくさん「ありがとう」の声をいただきました。

アンケート用紙に書かれた質問・コメントの一部について、シンポジストからの回答を「質問と回答」ページに掲載しています。