＜こころのリカバリー総合支援センターについて＞

通称：ここリカ、精神科デイケア施設。

精神科デイケアでは色々なプログラムやクラブ活動を通して、参加する、体力をつける、生活リズムを整える、人と話す、意見を言う、話し合う、人と交流をする、グループ活動をする、といった段階を得て社会との接点を作るためのリハビリを行う場です。

＜令和６年度 市民公開講座について＞

年１回、当法人が精神保健の普及啓発をするため講演を行っています。今年のテーマは「がんばらないのも仕事のうち」。このテーマと同じ理念で活動する、当法人内の B 型事業所ここリカ・プロダクションに通所する当事者が出演し、理事長の阿部幸弘と共に語り合う。病気や障害がありながら生きていく当事者の生の声が聴けます。

＜当事者メッセージ＞

あの日の一本の電話が、私の未来を切り拓いた。数年前、私は・・・壊れてしまった。
仕事を失い、外に出ることもできなくなり、起き上がる事さえままならず、私の未来は完全に閉ざされてしまったのだ。全てに絶望し、真っ暗闇の中で私は、終わりを求め、始まりを求め、砂時計の砂が落ちるのをただぼんやりと眺めていた。あれから幾年月が過ぎ、私の世界は家の中だけとなっていた。

ある年の初め、私は微かに残された勇気をかき集めてある場所へと電話をかけた。情けない自分の現状を相手に伝えるのはとても勇気が必要だったし、ただ家にひきこもっている自分は全ての人から怒られるのではないかと怯えていたが、電話先の相談員は私の悲痛なる叫びを静かに優しく耳を傾けてくれた。私には治療が必要だったようで、センター内にあるひきこもり外来を紹介してくれた。ひきこもり外来に通う事１年、リハビリ段階へと進んだ私は同じくセンター内にある精神科デイケアを紹介された。生活サイクルからすでに乱れていた私は、週２日で午後から通い始めることとなった。初めは慣れることに苦労もしたが、通い始めると少しずつであるが変化が訪れる。他の利用者さんと会話をするようになり、積極的にいろいろなプログラムに参加するようになり、最近では朝のミーティングから参加し週５日通い続け特別デイケアも参加できるようになったのだ。時には心が辛くなったり将来への不安や迷いが生じることもあるが、個人担当の相談員に話を聞いてもらったりしている。他の利用者さんも、様々な事情を抱えてこのセンターに通っているようである。そんな方々の話を日々聴かせてもらいながら、私は自分の糧にさせてもらっている。

このセンターはひきこもりと呼ばれる人たちのリハビリの場であると同時に、私にとってはあの時助けを求めることのできた唯一の場であった。「ひきこもり」の現状は、この社会ではいまだに正しく受け止められ浸透してはいないように思う。ひきこもりにもいろんなケースがあり、誰もがある日突然起こりうることなのであるのだが、当事者にならないと理解は難しいのかもしれない。

今まさに「ひきこもっている人」「一歩踏み出すその方法がわからない人」「絶望し震えている人」にこのセンターの存在を知って欲しい。一歩踏み出す選択肢の一つに入れて欲しい。

今年のセンター祭は『こころのリカバリー総合支援センター』を社会に発信できる年に一度の大きなチャンスであり、いろんな人が知るきっかけになるのではないかと思います。少しでもこのメッセージが心に残ったならば嬉しく思います。

私たちはあなたのご来場を心よりお待ちしております。

第３６回センター祭 実行委員会
こころのリカバリー総合支援センター
（北海道ひきこもり成年相談センター/札幌市ひきこもり地域支援センター）