

## ビフレンディングボランティア活動



かつての日本の精神科病院は、精神疾患患者の長期の入院が当たり前でした。そのため、今も精神科病院では、1年以上の入院を継続している患者さんが全国で20万人以上います。入院している患者さんには、病状は落ち着いているのに退院できない方もおり、長い入院の間に、ご家族と疎遠になっています。私たちが行っているビフレンディングボランティアとは、“Be+friend+ing” からできた造語「友達になる」活動です。研修などはなく、いつでも参加できます。

### ✿活動の内容

精神科病院に長く入院している患者さんの所へ毎月1回、大学生や、地域住民ボランティアの方と病院や喫茶店などに行き、気軽におしゃべりしたり、お茶を飲んで楽しむといった活動です。時には、運動会やクリスマスダンスパーティーに参加もします。

### ✿活動日時

毎月第2土曜日の14時から16時

(現在、新型コロナウイルス感染症により病院での活動を休止しています。活動がある時はその都度連絡いたします)

### ボランティア希望者からのよくある質問

#### Q 精神障害者の方へどのようにかかわればいいのか？

話した内容で、患者さんの病状への悪い影響はありません。気にせず自由に話してください。

#### Q どのような話をしたらいいの？

お天気のこと、好きな食べ物の話、テレビの話や、芸能人の話など、身近な日常会話でかまいません。

#### Q 会話が続かないときどうしたらいいの？

無理にお話をする必要はありません。絵をかいたり折り紙をしたり、気楽に自由にして頂いていいです。

#### Q どんな心構えで参加したらいいですか？

「楽しませよう」とか、目的を持ってこなくても大丈夫です。精神看護の専門家も一緒に参加しています。困ったり、わからないことがあれば気軽に質問してください。毎回、終わりに振り返りをするのでその際に、何かあればご質問ください。

## ビフレンディングボランティア活動のこれから

「精神障害者への差別や偏見をなくす社会」のメッセージはよく耳にし、大切なことはわかっていますが、多くの人は精神疾患の方は怖いというイメージを持っていると思います。しかし実際に、交流してみると、患者さんは、繊細で、優しく、楽しい方が多く、ボランティアの私が、癒されることが多々あります。

この活動は、実際に精神疾患を持つ方とのふれあいを通し、友達になることを目的として、2015年から行っています。ビフレンディングボランティアをしていた卒業生の中には、卒業して数年経ちますが、未だに患者さんを気にかけて連絡をくださる方もいます。精神科病院は、コロナ禍の影響で様々な制限がされ、入院患者さんにも様々な影響が出ています。ぜひ、みなさんの元気を患者さんに届けましょう！

活動に関する連絡先:ビフレンディングボランティア顧問 看護学科 鬼頭 和子(研究室10)