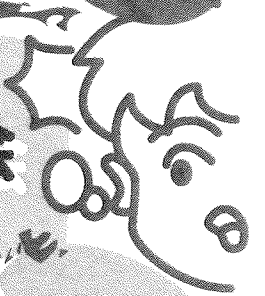


会報 第二号 島根県精神当事者連絡会 準備会



亀と私

とくめい希望

昨今は改革の声があちらこちらで聞かれます。少子化にくわえ高齢化も進み団塊の世代が大量に現役から離れていきます。こうした世の中の変化が私たち障がい者の生活にどう影響していくのか当事者やその家族にもなかなかわかりにくいものです。私たちの今後の生活の指針となるグランドデザインや順次私たちの生活に関わる障害者自立支援法ですら理解の難しい物です。わからないことへの不安は様々ですが心身の健康という何物にも代えがたい問題を考えるとき片時も頭から離れないことがあります。病気を抱えている以上、通院や服薬は食事や睡眠と同じ生活の一部です。どうやって生活の糧を得るか、どういう生活スタイルを送るかは人それぞれですが健康と平穏な

日々をどう積み重ねるかがとても大切に思えます。私は環境の変化に弱く体調の波もいい時悪い時がはっきりしていて悪いときは何もできません。そんな私が生き方の参考にしているのが亀です。具体的にな生活方法はともかく何事もゆっくりです。調子の悪いときには立ち止まります。少しの間、殻に閉じこもることさえあります。めまぐるしく変化する世の中であって、あえて人並み以下のスピードで生きることには不安もありますが、自分なりのペースをつかむと言うことは心身の健康維持に大変役立ちます。

競争社会の中であえて競争をしないことは決して無理な生き方ではないと思っています。ゆっくりゆっくり急がば回れ、それが私なりの病気との付き合い方なのです。

統合失調症と私

Hさん

私がこの病気になったのは、二十代の中頃でしたので、今年五十三歳になる私にとっては発病する前より、発病してからの、人生の方が、長くなりました。

病気になる前は、自分に自信がなく、人前で意見を言ったり、体験を発表したりする事等とてもできませんでした。

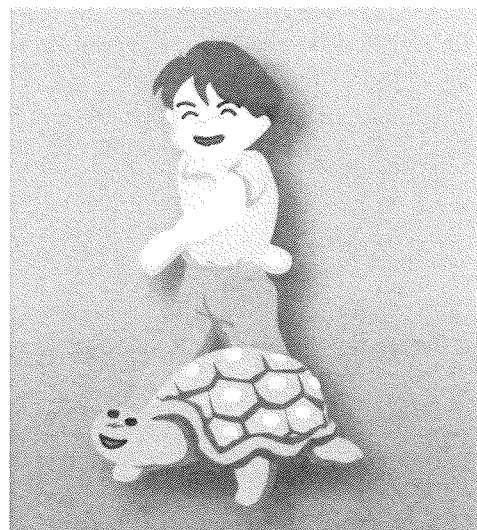
十年位前、保健所が主催した、講演会で、体験発表をしてから、何となくふっきれたようになり、六年前、回復者クラブチューリップの代表になってからは、色々な場面で依頼がありそれらを何とかこなせるようになりました。

それも仲間と、保健所や地域生活支援センターの職員の方々とか、今の私達をとりまいている、皆さんのおかげだと思います。

統合失調症という病気は、簡単に治るようなものではありません。

毎日、薬を飲んで、なんとか普通に暮らせる、といったものなのです。

皆さんけっして無理をしないで、自分のペースでポチポチやりましょう。



「生きることについて」

雑草

先日、斐川町の中央公民館で、東京在住のT先生が、「私と自然治療法」という、演題で、講演をされ、私は、母の勤めで、父と、母と、私の三人で、講演を聞きに行った。その時、学んだのは、T先生いわく、生きてることとは、掃除をすること、洗濯をすること、料理をすること、の三つである。と、いう事であった。私は、洗濯は、自分の下着は洗うが、家族の下着や、衣類は、親に洗ってもらって

る。そして、掃除は、私の部屋は、ひどく散らかっていて、汚い。別に掃除をしたくない訳ではないが、私の体調が悪く、発作が起きたりして、なかなか自分が思うように、掃除が、はかどらない。料理をすることは、体調がいい時は、努めて、夕食作りを手伝うよう、心掛けている。あとは、自分の部屋を掃除することだ。

まあ、そんなに、自分の体調が良くなることについて、焦らずに、少しずつ、自分の部屋を片付けるよう、

努力していきたいと思っている。

そして、日々の生活、毎日の習慣が、性格となる。と、T先生が言われたので、これからは、一日一日を、大切に生きていたいと、強く思った。なかなか、T先生が言われたことを、全部一遍にやろうと思ったら、大変なので、一つでもいいから、今は、掃除をすることを目標にして、毎日、少しずつ、一つの事を断続してやっていけるよう、努力したいと思っている。

出雲人の会に参加して

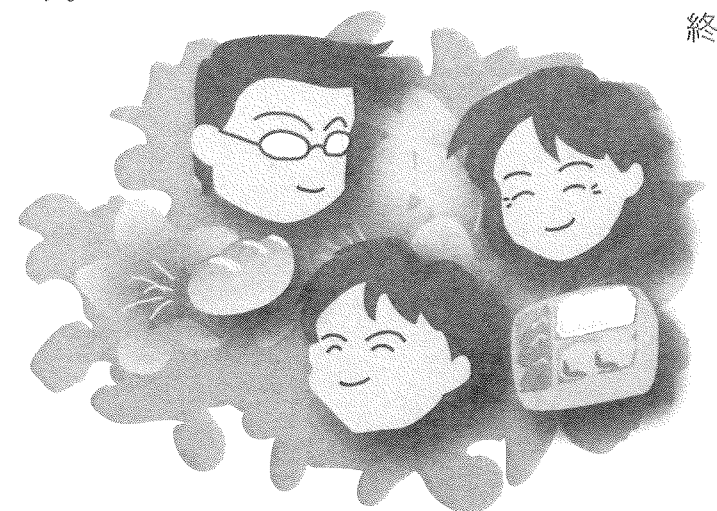
とくめい希望

私は、三年と二ヶ月前に、斐川町に来て、だれも知り合いもおらず、落ち込んでいたときに、会長さんに声を掛けられ参加する様に成りました。公民館をり、皆さん全員で、料理を作って楽しく食べたり、カラオケに行ったり、お弁当を買って、斐川町の名所に行ったり、又、つつじの花の前で焼き肉をしたり、毎回、皆んなと楽しく過ごして居ます。その都度、皆さんの楽しい笑顔を見て居ると、落ち込んでいた私も回を重ねる度に少しずつ楽しく、元気になって来ました。その事が、お世話になっている、桑友のパン工場（通所授産施設）での作業ぶりに繁栄して、少しずつ、作業が、出来る様になりました。

今では一般事業所に就職して、私なりに仕事に励んでいます。出雲人の会には、女性ボランティアさんも参加しておられて、皆さんの面倒を見てくださいます。優しく接してもらい、ありがたく思います。会長さんの色々な人知れずの苦労の末、私達が楽しく過ごす機会が有る事を知りました。ほんとうに有りがとうございます。

今思いますに斐川町に来たときよりも元気になり夢とか希望を持ち、それを、実現しようと、私なりに努力して毎日暮らして居ます。会長さん、ボランティアさんそれにメンバーの皆さん有りがとうございます。感謝しています。

終



開催日：五月二十七日（土） 時：一時～三時

第一回当事者連絡会の総会をします。

大田の亀の子 ライフサポートセンターで開催します

皆様のご出席をお待ちしております。

原稿を募集します。

投稿され、掲載された方は、若干の御礼をしますので、

お願いします