



自分の時間の過ごし方

PNくま
仕事をやめてから、自分の時間が莫大に増えた。最初はデイケアや、金を使って遊んでいたが、金も底をついた。スポーツが好きだったので、それからは、体力を使っているような場所で、自己満足をしていました。また家では、無料の図書館を利用して、自分に過去の起こったことをことを言葉にしようと思いました。また、性格を直そうと、本を読みました。ですが、自分は、自分なので、修正はできても、根本は変わりません。こうして、文武両道の道を歩みました。しかし、ある程度いくと、納得し、最低限しかしなくなりました。だから、時間の過ごし方が、また変わってきたのです。

正しいことはなんなのか考え。まず、囲碁、将棋、俳句がやすくて正しくて、楽しめるのではないかと思います。新聞に毎日載っているし、考えるということは、無限だからです。でも、自分には向いていませんでした。家の中でマイナスイメージが、グルグル頭を回転しはじめました。体力は年々衰えるばかり、金はないし、これからどうやって、自分の、時間を充実し、気持ちが楽になれるのか？過去にやっていた金のかかる自分のストレス発散や、仕事というのは、自分には向いていて、「バランスがとれていたんだなあ」と過去が輝いてみえました。でも、「もう昔には、戻れない」と思い、去年から、芸術の世界の絵を描き始めました。これは、自分が自分の時間で、美術と選択があったのですが、プライドで、下手な美術は選びませんでした。だが、精神障害者となった現在、数々のプライドや、恥を捨てて、少し、聞き直れたから、今の精神状態があるのです。去年は、地元の祭りや、公共の場に出品することか有り、初めてでも、へたでも、誰も何もいません。むしろ「うまいじゃない」と言われました。益田には、グラントワという美術館があり、世界の絵、日本で有名な画家、地元で絵を見

ている私は、自分ではうまいと思いません。学生の絵などを見ると、小学生にちかい絵です。自分の見えない心や、気持ち、性格が現れるのが、絵ではないのか？、また、精神という見えない物を、絵という世界では、目で見えるのです。あとは、自分のプライドを下げて、恥と思わない心をどこまで保てるか？です。今年は障害者美術に、松江テルサと、出雲ビックハートに、出品してみました。スポーツバカの自分が、絵という美術の世界の入り口にたったのです。私が勝手に思うのですが、いい絵か？悪い絵か？はないのです。また美術は、いつでもでき、短時間でも、長時間でもでき、一人で、できるし、静かにできて夜ねれない時朝早く起きた時には最高なのです。また頭が、ごちゃごちゃ考えている時でも、絵は描けるのです。本は、頭がごちゃごちゃしている時は、読めません。だから、いいのです。最近、絵のために、近くの名所や、自然にも、興味が出てきました。とにかく、絵というのは、自分らしくかければいいと、私は、思っています。その時の気持ちの状態では、色が、暗くなったり、明るくなったりと、様々です。私の内面は、見えませんが、絵を描くことによって、人に見てもらえることができるのです。

したがって、答えなどない世界、気持ちの世界、目には見えない私の個性を、見てもらいたいのです。

こうして、私は、これからもある時間！を、有意義に過ごします。



私の精神疾患に対する一考案

Yさん

皆さんの参考になればと、私事を述べさせていただきます。

私は、亀の子工房に通所しています。印刷の仕事をさせていただいています。今から述べることは、印刷のことではありません。それは、工房のトイレそうじ当番のことに関連して思いついたことです。

工房では一ヶ月に二回、メンバーは男・女一人ずつ午後の一階トイレ（男一人・女一人）のそうじ当番があります。希望の日にカレンダーに男性メンバーは名前を月二回書き込みをして、当番をしています。

私事になりますが、実は、私は、そうじ当番を忘れていて、二回すっぱかしたのです。忘れていて、八時過ぎて、「あっ、忘れた！」と思っても、夜で、仕方なく、できなかったと思いました。今日も仕事に追われて、残業終了後、思い出して、「あっ、してなかった。！」と一階トイレに行きまいした。二十分かけてそうじしました。

二回忘れていて、できなかったのは、もうしょうがないと思ったけれど、三回目は、そうじ出来ました。

そうじ中に、やさしいスタッフのYさんが、来られて、「長ぐつにはきかえて、そうじして下さいね、」と親切にアドバイスしてくださいました。私は、忘れていました。そうじ具置き場で、長ぐつを見ていたのにです。自分で、これは、「抜け落ち（デフォー）」だと思いました。全く「頭から考えがなかった」という事です。自分のことですが、病気は、治療すれば、回復します。忘れたことなら、思い出せば、分かります。でも、抜け落ち（デフォー）に対するケアとしては、良くも悪くも、アドバイスと努力が必要となります。

私がいいたいのは、ケア・マネジメントとして、病気と抜け落ち（デフォー）を見分けて対処しないと、効果的な回復にはならないのでは、ないかということです。つまり、病気と抜け落ちは違う、思い違いは、誤解につながる、そして誤解は、差別とシフトするというわけです。病気と、抜け落ちの区別がつかないことが、一番の抜け落ち（デフォー）であるということです。目くらは、目くらの手引きは出来ません。参考になりましたか？

今から、目を直して見えるようになって下さい。ご通読ありがとうございました。

島根県精神障害者連絡会発会にあたりこの度、島根県の精神障害者の当事者会がひとつにまとまり県連を立ち上げた事は、大変有意義な出来事であります。私もこの会の役員として監査を任されました。

今後は関係各所との連携を大切にしてこの会をさらに盛り上げて行きたいと考えております。

つきましては微力ではありますが私なりに、尽力していきますので、ご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願いいたします。

今後の方針として具体的にどの様に運営いくか決めなければなりません新体制のもと時間を掛けてじっくりと方針決定したいと思っています。

私の監査としての立場から役員ならびに関係各所の意見や情報を調整しスムーズな運営が出来るように努力したいと思います。

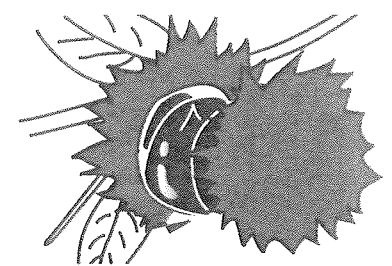
それと会計監査を任されていますこれも大切な仕事となります。この会の会計は関係者各位にオープンにしていき、わかりやすい収支にしたいと思います。

以上、簡単では御座いますが監査としての挨拶といたします。

今後とも何卒、宜しくお願いいたします。

平成18年6月5日

Eさん



研修会の開催をします

開催日：12月10日

時 間：12：30～16：00

場 所：大田市民センター

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