



会報 第52号 令和元年

## 島根県精神当事者連絡会

作品宛先 699-0552 出雲市斐川町中洲391-2  
コーポグリーンライフ12号 畑貴純  
連絡先 694-0041 大田市長久町長久453-10  
コーポ魚の子Ⅱ102号 佐貫武之

### 精神当事者会「とらい」の紹介

こんにちは。私たちは精神当事者会「とらい」と言います。最初は人を集めて動きたい思いもありましたが、3人でやるのが手いっぱい、いまは田中・伊野・高木の3人で活動しています。

私たちがやりたい事は、病気の情報発信です。病気の知識や情報があれば、病気にならずにすんだり、病気の人が病気とうまくつき合えるかもしれないと思うからです。

いずれ小さな活動が積み重なって病気や障がい理解のある社会になりますように、ま〜〜ったり活動していけたら良いと思います。

なお、やわらかさを大切にしたいという思いから「トライ」ではなく「とらい」とひら仮名で名前をつけています。

### 「三瓶友の会」の紹介

三瓶友の会は、大田市長久町にある社会福祉法人亀の子の「のほほん」に事務局のある精神当事者の会です。

会員は年々少なくなり、今では、8人くらいになりました。

僕が入会したころは、亀の子の人は、ほとんどの人が入会していましたが、今は、会を維持するだけで精一杯です。

県の大会には、参加しているので、そこから意識改革していけば、いけるんじゃないかと考えています。  
いいアイデアがあれば教えてほしいです。

### 家族を作るのが大変

星野健治

まず、生活のベースにお金の問題、両親の受け入れの問題、子供を作る問題、この三つの問題を語っていきます。

第1に、どうしてもお互いにお金がないと生活してはいけません。年金といっても、作業所に通ってギリギリのお金では、結婚なんてできません。

どちらかに、しっかりとした収入があればいいのですが、どちらもまともに収入がなければ生活保護を考えなければ。

第2にお互いの両親の受け入れがあると思います。精神障がい者にとってこの問題さえ解決できれば家庭を持つことが可能です。

第3に子供を作る事が、昔ではタブーでした。最近では、薬の調整で産む人も出てきました。この病気は、伝染しません。環境です。良いママ、良き父になってほしいものです。

いろいろ問題がありますが、しかしまだ困難といえます。

### 「森の澄む空気に触れるココロ」

庄野雄二

“生きてるな”と思える瞬間が私は幸福だと心から思う。小さな事でも有難いと思えたら、どんなに良いかと思う。

森林浴をしていると、心が和む、清々しさが伝わってくる。冷気の冷たさが、伝わるという事は、この人生山あり谷ありと心から思えるだろう。人間生きていれば苦あり楽ありと考察できると思う。

### 「人と比べない自らを許して」

たとえ、他の人が恵まれていても、「隣の芝生は青く」とは思わないだろう。人はそれぞれに個性を持ち、生きてゆかねばならないと私は思える。それに人と比べると自分の価値が下がると思う。生きる事は誠に不条理であると思

くづく感じる。生きる価値を決めるのは、他人ではなく自らだと。私は自分を大切にしたい、また他人も大切にしたいと思う。



### 第14回

## 島根県精神当事者連絡会総会

日時 令和元年6月1日(土)  
13:30~16:00

場所 パルメイト出雲4F大ホール

テーマ 「地域で暮らすための知恵」

内容 来賓挨拶  
事務局連絡  
体験発表  
講演 演題「薬との付き合い方」  
バンド演奏

\* 駐車は、駅北と駅南を利用してください  
無料のスタンプを会場で押します  
参加無料・どなたでも参加可



会報への投稿を募集しています。内容は、作文・詩・俳句・絵など、掲載できるものなら何でもOKです。  
掲載された方には、若干の謝礼を致します。奮ってご応募下さい。

ホームページに、当事者連絡会の情報を掲載しています。  
「精神当事者連絡会」で検索すれば「しまね県精神当事者連絡会」として開けます。