

# ぴあHAPPINESS通信10号

## ～総集編（1～9号）～

もっちゃん

精神病院の実状を少しでも知ってほしいと思って第4号に自分の体験談を書きました。

本来自分は30年も入院する必要はなかったと思います。親の無理解と偏見もあって病院側は善処しませんでした。でも主治医がかわり親から自立して一人暮らしするようにすすめて下さってやっと退院できました。今はその病院のデイケアに通い善処して下さっています。

私は14才で精神疾患になり、若い多感な時からとてもしんどい思いをしました。入院時も「ここはずっと居る場所じゃない」という思いで、いま48歳になり地域生活を続けております。生活は楽しい事・大変な事もあるけどとても良いモノ。ピアサポーター仲間と作ったこの総集編では、歩き出している当事者のそんな興味深い体験談がしんどい思いをしている同じ当事者の何かしらの手助けや参考になったら幸いです。ぜひご一読ください^^

やまどん

現代の超ストレス社会の中で、だれしも生きづらさを痛感しています。

特に病気になる当事者、当事者家族は、精神的・肉体的、経済的に負のスパイラル陥り、危険な環境に追い込まれやすくなります。

この冊子は、数々の困難を乗り越え、今を楽しく生きているピアサポーターの物語です。当事者、当事者家族をはじめ、多くの人に読んでもらいたいと思い、なごやかのピアサポーターが総力をかけて作りました。

この中から有意義な物を取り出し、多くの選択肢を身に着け、これからの人生を悔いなく勇気を持って生き抜いてもらいたいと私は、願っています。

オトコサン

## なっちゃん

今日はこの冊子を手にしてくださり、本当にありがとうございます。  
この冊子を読もうと思ってくださったあなたはもしかすると、私と同じような茨の道を歩んで来られたのかもしれないと思っています。心傷つき、生きることに疲れて、どこにも居場所を見いだせない。。私もそんな一人でした。  
でも今は紆余曲折ありながらも、地域で穏やかに生活できています。「今、辛い気持ちでいるかもしれないあなたの生きるヒントになればいいな。」  
「あなたは一人じゃないし、悩みがあれば一緒に考えたい。」  
そんな想いをもちながら、心を込めてこの冊子を作成しました。  
あなたが、少しでも前を向いて歩き出せますようにと願いながら。

こんにちは。ピアサポーターの洋子ママと申します。  
ピアサポーター歴はほぼ10年になります。  
初めての入院から丁度30年になります。長い長い苦勞の歴史だったと思います。  
初めは不安感の塊でした。その後双極性障害も発症して大変でした。  
47歳のときに薬を合わせてもらい、楽になりました  
命の薬で今も同じ薬を飲んでます。  
不調になったときでも命の薬を飲んでいたらなんとかなります。感謝です。  
現在は一人暮らしをしています。  
ピアサポーターの活動は現在講演活動、病院のOTプログラムにはいつの支援、web会議などです。

病院支援では入院患者さんの話を傾聴、発信。ピアの強みは真の共感。響きあったときはとても嬉しいです。  
少しでも多くのかたが退院されることを願います。退院後の地域生活は色々なスタッフの支援を受けながら、決して一人でいて一人じゃないと思います。

## 洋子ママ

## はじめに

皆様ぴあHAPPINESS通信～総集編～をお手に取っていただきありがとうございます。

支援センターなごやかでは精神科病院の入院患者さんの地域移行促進のため、平成24年からピアサポーターの養成研修を実施し、病院での活動や地域での講演会など様々な形で今日までピアサポーターの皆さんと活動しています。

そんな中、令和3年より新型コロナウイルスが流行し、対面で実施していた病院訪問や教育機関、地域での普及啓発活動が難しくなりました。そういった状況の中でもなんとかして活動できないか、ピアサポーターの生活や思いを皆さんに伝えられないかと話し合い、ぴあHAPPINESS通信をWEB上で皆様にお届けすることとなりました。

そんな通信も今年で9号まで発行し、ついに10号の節目となる今回、総集編を発行することができました。運営メンバーであるなっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、洋子ママたちの体験談をどうぞご一読ください。



# も く じ

【総集編ピアサポーターからのメッセージ】

第1号 【ピアの語り】

統合失調症になって…あきらめようと思ったこと 【なっちゃん】 5～9

第2号 ガンタレとの戦い 【オトコサン】 10～11

第3号 Coffee break 息抜きのひと時 【やまどん】 12～13

第4号 30年間の長い入院生活【もっちゃん】 14～15

第5号 退院してからの私の生活 16～17

～あなたらしく 自分らしく それらしく～ 【洋子ママ】

第6号

長期入院者に役立つ衣食住、娯楽、余暇の過ごし方 18～27

【運営メンバーから】

第7号

統合失調症を発症してあきらめようと思った事 ～仕事編～ 28～29

【なっちゃん】

第8号 逆転人生を勝ち取る【オトコサン】 30～31

第9号 地域生活で今思う事【やまどん】 32～33

コラム ～私の元気になる道具箱～ 34～35

【運営メンバーから】

【ぴあHAPPINESS通信を読んでもくださった皆さんへ】



# ハピネス ぴあHappiness通信

No.1



【ピアの語り】  
統合失調症になって・・・  
あきらめようと思った事

精神疾患のある方の退院促進(権利擁護)を中心に活動をしています。

この写真はピアサポーターが地域で出かけて取ってきた写真です♪どこかわかりますか？  
手帳を利用して節約しながら楽しく外出しています♪ ⇒回答は最終ページにあります(^O^)

# なごやかかのピア活動

## なごやかでのピアサポート活動

支援センターなごやかでは、平成 24 年から 4 回ピアサポーター養成講座を実施しており、精神科病院におられる入院患者さんの退院支援を目的として、精神科病院への訪問や支援機関、地域住民や学校での体験談発表など講座を受講した 13 名の方が登録し、活動しています。

## ピア・ピアサポートって？

ピアとは仲間、対等、同等の者、同僚、同輩と訳されています。

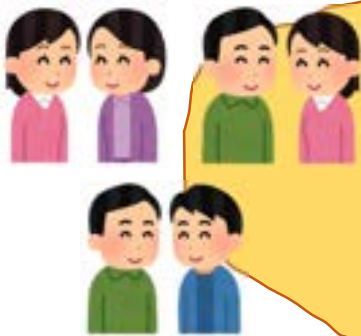
ここでは同じ病気や障害を持つ仲間のことを言います。

ピアサポートとは「仲間同士の支えあいの営みのすべて」をいいます。



## ピアサポーターとは

当事者や医療機関や地域の支援者や協力者、地域住民等にリカバリーの信念とピアサポートの価値に基づいて、自分や仲間の経験を生かして、精神的に困難にある人のリカバリーの支援や地域社会への普及啓発活動等への協力をする人のことをいいます。



新型コロナウイルスの終息のめどもなかなか見えない中、このような状況でも何かできることはないかと思い、この場を借りてピアサポーターさんの体験談や日頃の取り組み、地域情報など発信していくことになりました。もっとピアサポーターさんのお話を聞きたい…！という方、ぜひなごやかまでご連絡ください(^^♪

## 統合失調症になってあきらめようと思ったこと

### ～回復編～

統合失調症を持っているけど色々前向きな、なっちゃんです！

でも、前向きになれるまでは大変だった・・・  
なぜか？

「精神病になったら人生は終わる。」  
「人生を自分の意思で楽しんで生きることはもうできない。生きていてもしょうがない。」  
そう思ったからです。

でも、そんな辛い思いを乗り越えて、今私は損害保険会社にて障がい者枠で働きつつ、旦那さん（同じ病気です☆）と小さな幸せを感じながら、支え合って暮らしています。  
では、どうやって状況がよくなっていったのか。

私は5つのあきらめようと思ったことがありました。  
その中で今回は『病気が良くなること』に焦点を当ててお話をさせていただきます😊



### 発症直後のわたし

私は27歳の時に発症しました。症状は、幻聴と王様になったような万能感でした。

まず幻聴は、仕事の休憩中、誰もいないのに私の悪口を言っている人の声が聞こえてきました。例えば、今側にいるはずのない父親や、母親そして芸能人の声です。内容は、「あほ！」とか「こんなところにいいのかわ！」など、実況中継のように私の言動に対して批判をしてくるというもの。それが、1日ずっと聞こえてきていました。それは経験者にしか分からないとても辛い症状でした。

もう一つの症状の王様になったような万能感は、自分が世界の中心人物になったような気持ち。テレビでは自分に関連することが放送されていると思えていました。そしてそれを理解してくれないと、その当時お世話になっていた叔父さんの家で大暴れしたこともありました。（最後は叔父さんに抑えられたけど）

## はじめての入院

そんなで、私は仕事を辞め、精神病院に入院することに。入院は半年間で最初の一ヶ月半、閉鎖病棟に入院していたことが強烈に記憶に残っています。

窓は、3センチくらいしか開かない。扉の鍵は看護師さんが持っていて常に監視。トイレも人間のものとは思えないくらい汚い。お風呂も週2回くらいしか入れない……。まるで囚人になったような毎日でした。



## 回復に向かって

半年の入院後、ようやく退院することが出来た私ですが、当時関係が悪くなかった両親のいる実家に帰るのは耐えられないと思い、病院の近くのグループホームに入所することにしました。そして日中は病院のデイケアに通うことになり、グループホームでの安心した生活と美味しい食事、そして薬物療法のお陰で私の体調は少しずつ安定していきました。

(結局結婚するまでの9年間、グループホームにはお世話になりました。デイケアは私が前職に就くまで約3年通い、そこでパソコンの面白さやソフトバレーボールなどの楽しさも教えて貰いました☆)

## いまの私

幻聴は、今だに仕事中にも聞こえてきたりしますが、それは我慢で、歯を食いしばって頑張って仕事をしています。その他の症状はほとんど無くなり、今は自分のしたい生活を旦那さんと協力しあって出来るようになりました。

病気を完治するのではなく、病気と付き合いながら折り合いをつけつつ生活する。それが今の私が思うあきらめようと思ったことの一つ、「病気がよくなること」に近いのではないかなと思っています。

また他の4つの『あきらめようと思ったこと』については今度お話をさせていただけたらと思います。最後まで読んでいただいてありがとうございました。





# 写真 Q の回答



## □左上の写真

京都府内に五重塔は6か所（市内は4か所）あるそうですが、東寺の五重塔です。夜もライトアップをされていたり綺麗で荘厳です。



## □右上の写真

嵐山の桂川の写真です。さくらや紅葉がきれいに見られます。コロナの影響で今人が少ないのでゆっくり川の音を聞いてぼーっとできます



## □左下の写真

大丸でやっていた芸術家の展示を見に行ってきました。手帳で無料で入って見れて得した気分でした。

## □右下の写真

カニです！！・・・そんなこと知ってるって？  
かに道楽で撮った写真でこの後おいしくいただきました



### 編集からの一言

今までお会いしてお話をしたり、聞いたりののが当たり前で、ずっとそうして人とながりを作ってきました。今回コロナウィルスの影響で人と会えない、講演など人が集まることができないなどピアの活動が著しくできなくなっています。でもそんな中WEBを介しての投稿や ZOOM を使って患者さんと会うことなどもできて、新しいスキルを手にしてさらに活動を広げることができそうです。ピンチはチャンス！楽しんで頑張ろうと思います

### 発行者

京都市中部障害者地域生活支援センター「なごやか」

ピアサポーター

〒604-8845

京都府京都市中京区壬生東高田町 1 番地の 20 COCO・てらす 4F

〔TEL〕 075-323-3203

〔HP〕 <https://kyoto-kosainokai.jp/>

# ぴあ Happiness 通信

第2号

発行日 令和3年3月25日



## 目次:

ガンタレとの決戦前夜	1
ガンタレとの戦い～始まり～	2
～どん底からの回復と出会い～	3
お出かけスポット	4

## ガンタレとの戦い ～ガンタレとの決戦前夜～

はじめまして、ピアサポーターのオトコサン57歳です。私が、うつ病になった時の話をします。うつ病とは、心のガン細胞であり、「うつ」と言う言葉が、過去の職場で「だめなやつ」と偏見をもって言われ、嫌な思いをしたことからここでは、**ガンタレ**と言わせてもらいます。

現在のようなストレス社会の中で、たくさんの方がガンタレで苦しんでいます。進行すれば、犯罪や自死に至る非常に怖い病気であります。

私は、幼少期から39歳まで心身ともに健康に恵まれ、職場の人間関係や家庭にも恵まれていたことから、一流企業の中核としてバリバリと働いていました。年中無休24時間営業の戦場のような職場であり、専門職でもあった事から、急な転勤・出張・休日出勤・残業は当たり前でした。(現在

は、働き方改革により大きく変化したと聞いています。) 当時は、それが当たり前で日常であったので、バリバリと働いているという実感はありませんでした。

組織の中核として多くの部下をもち、更に上を目指していた私は、弱音を吐く事もできず目に見えないストレスは、かなりのものであったと思われます。タバコを一日60本以上吸っており、休日にはお酒・ギャンブルに走っていました。すると30代後半から内臓疾患を患い、入退院を繰り返し42歳の時に**ガンタレ**を発病して46歳で退職する事になりました。

今回はピアサポーターオトコサンの投稿です。

健常者だったところから病気になったの急転直下の人生。そこからの悪戦苦闘をしながら、ピアとの出会いなどを経て人生の復活を果たし、今自分なりの哲学や健康法を実践して、とても活動的に活躍していただいています。

是非ご一読いただけたらと思います!!

## ガンタレとの戦い～始まり～

これらの事が、ガンタレになった原因であり、さらに不眠症が続く辛い状況でした。当時は、まだパワハラ・セクハラという言葉が浸透していなかった時代でもあり、かつての部下が、私よりも上に昇格して厳しく接触してきたこともありました。

「いつも俺に、出来ませんと言うな! 死に物狂いでしたのか?」「何を眠たい事言っているんだ!」「バカヤロー辞めてしまえ」等同僚・来客者の前で叱責された事を今でも覚えています。

家族親戚・病院内科の担当医・職場の産業医に相談しても、納得できる答えが出ず、治療と仕事の両立が困難になっていった事が悪化・長期化させた原因だと思っています。



※ピアサポーター  
松下さん作

## ガンタレとの戦い ～どん底からの回復と出会い～

退職後は、治療を続けながら引きこもりの期間もありましたが、病院デイケアで心理教育・認知行動療法・SST等を勉強しました。それによって今までの、自分の人生を振り返り、整理することができました。その中で、人生経験豊富な先輩ピアサポーターとの出会いがあり、個人的な付き合いを深めるなかで、『生きるとは何か』という哲学を身に着けることができました。

それにより、現在の健康状態を得る事が出来、前向きな活動的な人生に変える事となりました。

『温めよう心と身体・人との出会い・繋がりを大切に、一度限りの人生を悔いなく生きる』を、座右の銘に現在もピアサポーター活動をはじめ、好奇心を持って日々挑戦しています



ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！  
退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

社会福祉法人京都光彩の会  
京都市中部障害者地域生活  
支援センター「なごやか」

担当：なっちゃん、やまどん、オトコサン、望月さん、高瀬、田中

## お出かけスポット/ピア紀行～さてここはどこでしょう？～



【解答】  
伏見稲荷大社です。境内のトンネルのような千本鳥居の迫力に訪れたひ圧倒されます。

【解答】  
哲学者西田幾多郎が散策したことで有名な哲学の道の桜です。

【解答】  
写真は全国約900社ある愛宕神社の本社。火伏・防火に霊験のある神社で京都市最高峰の霊山、愛宕山山頂にあります



# ハピネス通信

## ぴあ Happiness

第3号

発行日 令和3年6月30日

### Coffee break 息抜きのひと時 自己紹介、キャンプへ



～今回のぴあコラム～

今回はピアサポーターの生活の中での楽しみや息抜きの為にしていることにスポットを当てて書いていただきました。

病気があったとしてもそれはその人の一部分。とてもアグレッシブに楽しんでいるピアサポーターの方で今回は友人と無人島に行かれ自然のふれあいを通して文明にとっても助けられていることに気づかれたそうです。

長年、統合失調症を患っているやまどんです。

私が発症したのは30才の時(16年前)、大音量の幻聴とストーリー性のある妄想・幻覚があり本当の事だと認識していました。その後1年程入院し、現在、『睡眠』と『服薬』を基軸に気持ちを「ロー」の状態で見直しを招かない様コントロールしながら生活しています。そんな中で今まで1度行きたいと思っていたキャンプがついに実現したので今回はそのことについて書こうと思います。

精神疾患の就労支援デイで出会った10数年来の友人と和歌山の無人島へ行ってきました。島に渡るには波が高ければ船が出られないので8月から計画していたキャンプも台風・秋雨前線をはさんで実行できたのは10月半ばになっていました。島では直火(じかび)が駄目で薪(まき)だけ現地調達し、焚き火台・飲料水・テント・釣竿など持ち込んで1泊行程。

### 拠点確保と食料調達・食事

学生の頃ボーイスカウトを経験していたのでひと通り不安はなかったけど、ドームテントの設営は初めてで「こうかな?ああかな?」とか言いながら完成。米を水につけておいてまずは釣りへ。ベラ・フグ・タイの仲間が入れ食い。そして陽が高いうちに余裕を持って食事準備にかけました。

海風が異常に強く100均購入の着火剤投入の焚き火は、勢いよく燃え始めBBQ始め(^O^)/

厚めの肉はよい具合に火が通り、1番心配していた炊飯は水につけておいたのが功を奏したのかやわらか目に良く仕上がりました。ただおコゲが出来なかったのが残念でした。



## 太陽と共に生活

そして夕方再び、投げ釣り（釣りは朝・夕が釣れる！）。鉄砲ギス（良型のキス）が入れ食い状態でさばいて火に炙る（あぶる）も強風で火が強くこげついちゃいました。

日が暮れると活動範囲が途端に減り、止む無くテントに。そして雑談に飽きるとZ・Z・Z。

夜中トイレに出てみて空を見上げてみると、オリオン座・カシオペア座・金星などがクッキリ（°∩°）。京都の街中では見るこのことのでき無い大パノラマに絶句でした。

そして日の出前に起き撤収（いつの間にか太陽と共に行動）。AM8：30の第1便の渡船で帰ってきました。

和歌山市内のミストで朝食（←何でやねん^^;）。1泊のみの無人島でしたが発達した文明のありがたさを改めて感じてしまうキャンプでした。チャンチャンおしまい

ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！  
退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

社会福祉法人京都光彩の会  
京都市中部障害者地域生活  
支援センター「なごやか」

担当：なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、高瀬、田中

## ~とっておきの1コマ~



ド根性松です！！  
橋から頑張って生えてきているのですがもうすぐ切られてしまうかもしれません

愛宕山のふもとにあったマイナスイオンたっぷりの神聖な感じのオアシスでした(\*´▽`\*)



リーズナブルでボリュームたっぷり大満足の定食でした♪



植物園のバラです。綺麗に咲いていて、手帳を使って無料で入れて得した気分でした(≥▽≤)



# ぴあ Happiness 通信

第4号

発行日 令和3年9月22日

## 目次:

つらい入院生活	1
入院中の小さな楽しみ	2
一念発起	3
とっておきのコマ	4

## 30年間の長い入院生活 ～つらい入院生活～

私は30年間の入院生活をしていました。今は少しでも自分と同じような人が退院できるように、ピアサポート活動をしています。

入院生活の中で、最初の3年間は勉強をしていました。大学に受かったら退院して、卒業したら仕事をするつもりでしたが、精神疾患があると受験資格がないという話を聞きました。受験資格がないかもしれないのに勉強している、というちぐはぐな状態で、本当のことが知りたかったけど、なかなか病院の外に相談することはできませんでした。病院の相談員さんからは「受験はあきらめて入院しててください」とも言われました。

区役所に退院請求もして、職員の方が聞き取りに来てくれたけど「入院継続が必要な状況と見受けられる」と1枚の手紙が届いてショックでした。退

院請求は2回してみましたが駄目でした。後で調べて、退院請求をしても退院はしにくいと知りました。病院に入院していた半数以上患者さんが長期入院の方だったので、このまま一緒に入院したままなのかなあ、と思いました。



## ～入院中の小さな楽しみ～

入院中は週1回集団作業療法があって、作業療法士さんが病棟に来て、ギターを弾きながら一緒に歌を歌ったり、頭の体操でクイズをしたりしていました。作業療法室に行けるときはパソコンの使い方を教えてもらいました。試験問題をダウンロードしてもらいました。試験問題を解いているときは、学生時代を思い出して心穏やかになれました。

それ以外の時間は、病棟スタッフさんや患者さんと囲碁や将棋をしたり、外泊していた時に持ち込んだ本を読んで過ごしていました。病院の中には制約があるし、患者さんた

ちはゴロゴロしているし、ここにしているのは嫌だなあと思っていたけど、仕方なく合わせて暮らしていました。入院中に長く外泊ができていれば退院することもできたけど、自分は親が早く病院に帰るようにいうので、外泊も長くできませんでした。

病院行事では夏祭りで模擬店が出たり、クリスマスはケーキを食べたり、近くの学校から学生の方がクリスマスソングを歌いに来てくれました。入院生活はストレスがたまるけど、そうしたイベントごとは楽しみでした。

今回はピアサポーター『もっちゃん』の投稿です。

30年もの長期にわたり入院していたもっちゃん。今回の投稿だけでは到底書き切れない想いがありますが、今は退院して地域で一人暮らしを満喫されています。

今でもまだまだ長期にわたって何十年も入院されている方たちがいらっしゃることを少しでも知っていただき、退院や地域生活に少しでも関心を持っていただけたら嬉しいです



## ～一念発起～

入院後半から、スタッフや患者さんから「殺したろうか」と言われることがありました。病院の中でそうした恐い目にあっても相談するところがなく、時々来てくれるワーカーさんや実習生さんに話を聞いてもらっていました。

入院生活が長くなるにつれ親が高齢になり、自分も年齢を重ねて周りに適応することが難しくなっていました。体の不調も増えて「このまま病院にいるしかないのかな」「退院したいけど、できないのかな」とあきらめかけていました。

でも、主治医が変わって「望月さん退院できる。親から自立しなさい。親に期待しても傷つくだけだから、一人暮らしをしなさい。」と言われたことがきっかけで目が覚め、病院のスタッフの方や地域の事業所の方の力をかりて、退院することができました。

精神科病院は自由がなく、鍵のかかった閉鎖的な空間で、急性期の症状の患者

さんに危害を加えられるのではないかと、心配になることもありました。でもそうした症状の方も、落ち着いたら普通の人で、もしかしたら、精神科病院に来る不安や緊張から落ち着かなくなっていたのかもしれないとも思います。

精神病院の中には退院したくても、社会的条件・環境により、退院できない方がいます。「精神疾患の治療は基本的に地域で行うもので、入院は最終手段だ」とおっしゃられている先生がいますが、自分もそう思います。

少しでも多く、精神科病院に入院されている方が退院出来るようになればいいなと思っています。



ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！

退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

社会福祉法人京都光彩の会  
京都市中部障害者地域生活  
支援センター「なごやか」

担当：なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、高瀬、田中

## とっておきのコマ～ここはどこでしょう？



『解答』  
サンカスタジアムです。JR亀岡駅正面、天然芝観客席に屋根があるスタジアムです。トイシがどこからでも最寄りであり、どの角度からモリツチがよ見えしました。精神の手帳で入場割引もありました。



『解答』  
烏丸通の私の職場近くにあった餅で巡行が見たいですね。



『解答』  
三条大橋の刀傷。南欄干の西から二丁目。玉ねぎ型の擬宝珠（ぎぼし）の下にあります。1864年の池田屋事件で新選組と幕末の志士との間で切の合いが行われたときの刀傷です。

# ぴあ Happiness 通信

第5号

発行日 令和4年1月8日

## 退院してからの私の生活 ～あなたらしく 自分らしく それらしく～

### 自己紹介

今回は松下薫さんの退院後の生活について思いや実際をお伝えしていただきました。長期の入院を経て今、地域で生活しているピアだからこそ地域での生活の良さを感じておられるようです。まだまだここに載せきれなかった思いや経験がありますがそれはまたの機会に…。

ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！  
退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

なっちゃん、やまどん、オトコサン、望月さん、田中

こんにちは。ピアサポーターの松下薫です。  
今、私は62歳。初めて精神科に入院したのは34歳でもう28年の月日が経ちます。  
病名は統合失調感情障害です。あまり聞きなれない病名だと思います。急性期の頃はそう、うつ、不安、興奮、依存心が強かった様に思います。性格的なものからくる脳の病気で、影響を受けやすく、薬があまり効かないとされています。

発症しただろうと思われるのは昭和56年9月です。結婚を自分の両親に反対されたことがきっかけです。『結婚したいが

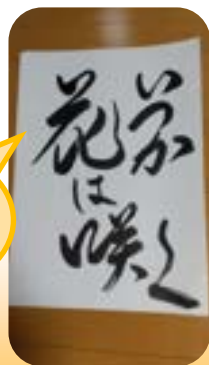
### 退院後の私

平成16年に入院して、主治医との出会いや減薬等による治療により、はじめて「よくなった」と自分が実感できた退院から18年の歳月がたちました。退院してからは、両親と同居をしてその間毎日病院のデイケアに通ったり、作業所で働いたりしていました。とても忙しかったけど楽しかったです。いろいろな生活技術が身につき、だんだん力がついてきました。

できない＝離れ離れにならなくてはいけない』という状況になり、ハートが真っ二つに張り裂けるような思いになりました。付き合っていた男性も状況を察してか私から離れていきました。そこから精神科病院での長期入院や離婚、さらに再入院や主治医との出会いを経て、現在の生活へと様々な苦労を経てきました。

今回は紆余曲折様々ありましたが、退院後どのような生活をしているかに焦点を当ててお話をさせていただこうと思います。

そんな時にヘルパー2級の資格を取り、平成24年にピアサポーターの研修を受けて病院に定期訪問する活動などに参加させていただくようになりました。OTプログラム（作業療法）の中に入って長期入院をしておられる方を作業療法士さんやPSWやピアがサポートするという画期的な活動でした。病院のピアサポーター活動では傾聴力と共感することの大切さを学びました。



松下さんが書かれた作品です



## 母が亡くなってからの日々

平成27年の夏に母を亡くして、父が老人ホームに入居することになりました。父は認知症でした。母が亡くなったときは保健師さんに電話をかけ訪問に来てもらいヘルパー支援を受けることになりました。それと同時に相談支援事業所と契約、一人暮らしが始まりました。今は成年後見人もついて、お金の管理もしてくれます。

現在はコロナのこともあり在宅中心の生活をしています。週2回訪問看護に来てもらい、ヘルパーさんや後見人さんや、モニタリングのPSWの月1回の訪問を受けています。

一人暮らしなのですが決して一人でいて一人じゃないとよく思います。生きづらいことが起こったとき支援者の力を借りながら乗り越えていけるそれが自分の力となっています。

今、小さな楽しみは書道活動や生花店で見つけた安価なお花で気分転換で生けて写真を撮りSNSなどで投稿することです。母がなくなって5年過ぎましたが母は生前「自分らしく、あなたらしく、それらしく生きてほしい」と言っていました。これからも自分らしく無理の無いように生きていけたらと思います。

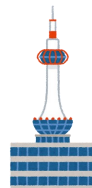
最後に長期入院されている方へメールを送ります。

少しでも多くの方々が退院され地域で人生のだいご味を味わってほしいと思います。病院よりも地域で暮らすことの方がはるかに自分らしく生きられ、自由に生きられると思います。心から幸せを祈っております。



## ☆とっておきの一コマ☆

ピアサポーターの皆さんが出かけた先で撮ってきた風景です  
皆さんどこかわかりますか？



『解答』・・・大阪城

築城主は豊臣秀吉。日本3名城の一つに数えられることもあり、大坂冬の陣夏の陣でお濠を埋められたことは有名です。太平洋戦争の大坂大空襲でも被害を受け

『解答』・・・乙女ヶ池

滋賀県高島にある琵琶湖のわきにある池で2013年朝の連ドラ「ごちそうさん」の撮影にも使われました。

『解答』・・・京セラドーム

イベントや野球観戦を楽しむのなら天候に左右されない冷暖房完備の快適な室内施設に限ります。何よりこちらの予定が安心し入れます。

ハピネス  
ぴあHappiness通信

第6号  
令和4年5月



〜長期入院者に役立つ衣食住 娯楽 余暇の過ごし方〜  
今回はピアサポーターの皆で入院中や退院後に役立つ知恵  
について話をして4つにまとめて見ました。  
退院できる一助になれば幸いです。







## 表紙の写真はここでした！（ピア撮影）

### ・豊国廟（ほうこくびょう）

500段ほどの階段がありました。段が大きく少し大変で登山のようでした。秀吉さんのお墓だそうです。隠れスポットのようでコロナ禍で行くには人が少なく良かったです。マイナスイオンを浴びてきた感じでした。

### ・金閣寺

冬は雪化粧がよかったけど、この時は天気がよくてきれいでした。近くのラーメン屋がおいしかったです（笑）。中の茶店でお抹茶飲んでおいしかったです。障害者手帳を使うと少し割り引きもありました。広くて景色もいいし、コロナのおかげで今なら少しすいてました。

### ・仙洞御所

御所の中にあって定期的に限定公開（予約制）されていました。無料でした。ガイドもいて天皇皇后陛下も泊まれるようなところだそうです。とても趣きのあるところでした。

## ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！

退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

社会福祉法人京都光彩の会

京都市中部障害者地域生活支援センター「なごやか」

担当：なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、田中



# 長期入院者に役立つ衣食住、

# 娯楽、余暇の過ごし方

## ◆入院中の過ごし方

～もっちゃんからのメッセージ～



『精神科に入院していると辛い思いがあります。その中で入院生活をどのように過ごすか入院生活の経験から参考になることを上げて、皆さんが有益に過ごせる一助になれば幸いです。』

### ◆入院中の過ごし方について、ピアサポーターに聞きました！

#### 体を動かす

- 作業療法（OT）を受け活動する（陶芸をして湯飲みを作った。マグネットやお皿やティッシュケースを作った）
- 散歩をするようにした。許可を得ての外出をした。
- 病院でのレクリエーションに参加して旅行などに行ったりした。
- グラウンドで軽く運動する

#### 気分転換をする

- 自分でご飯のお供を用意して楽しむ（ふりかけ、つくだ煮）。差し入れて餃子やゆで卵、調味料も購入した。食事の時間を楽しめるようにした。
- テレビを見る
- 持ち込んでCDをイヤホンで聞く
- 将棋や囲碁を患者やスタッフと行った
- レクリエーションに参加してカラオケをした
- 主治医と一緒に習字をした



## ◆入院中の過ごし方

### 病院の外のことを知る

- 新聞や本を読んだりする
- 最近入院してきた人や病院職員などから最近の外の情報を仕入れる
- テレビを見る
- ラジオを聴く



◆ピアサポーターが考える入院生活をよりよく進めるためにコツは・・・

- 医師を信頼していい関係を築くことが大切
- スタッフとコミュニケーションをとることも大切
- 自分のしたいことをスタッフに相談して実現させていくと精神的に良くなる
- 定期的に外に出たり、外泊をして外の空気に触れることが大切
- 悩み事があればスタッフに相談して話を聞いてもらう

(DRは時間がとりにくいから)



人との出会い、良い関係を作るのが一番の薬になり退院が早く進みました！

『ひとぐすり』が大切

あとは『病院の住人』にならないようにしていくのも大事です。

## ◆退院後に住むところについて

～なっちゃんからのメッセージ～

『精神病院に長期入院されている方にとって、退院後の住居選びは不安がつきもの。一人暮らしをするのか、グループホームに入所するのか、実家に帰るのか……。私も退院する時どうしようかと悩んだ一人です。今回は、そんな悩みを解決すべく、ピアサポーターの仲間に「住まい探し」と「住んでからの工夫」について聞いてみました。何かのヒントになればなと思います。』



### 【住まい探しについて】

Q1 退院後の住まいを決める時、誰に相談しましたか？

A1

- ・病院のPSWや地域の支援者に相談しました。
- ・入院中に友達になった人の部屋を見に行き、そこがよかったので最終的にPSWに相談して隣の部屋に住みました。

Q2 どの地域に住むかはどのように決めましたか？

A2 もともと京都市に住みたいという希望があったので、病院からできるだけ近い地域を選びました。

Q3 「一人暮らしをする」・「GHに入所する」・「実家に帰る」この中のどれかを選択する際のポイントは？

A3

- ・一人暮らしをするのは淋しいだろうと思ったのと、共同生活の方が向いていると思ったのでGHに入所しました。
- ・実家に帰りたくなかったので一人暮らししました
- ・GHだとルールがあるので自由にしたいくて一人暮らしにしました（解放されたかった）

## ◆退院後に住むところについて



Q4 家賃の相場は？

A4 生活保護の範囲内で探しました。（約4万円くらい）

保証人なしでの物件を探して気に入ったところは5万円くらいの家賃になりました。

Q5 一人暮らしの場合の住まい選びのポイントは？

A5 ・2階以上の部屋で考えました。（防犯のことが気になったため）

- ・クーラーのついている部屋を探しました。
- ・音楽を聴く趣味があるので、音が気になるから角部屋を選びました。
- ・ゴミを毎日出せるところを選びました。（京都市指定の袋でなくても業者が回収に来てくれる）
- ・買い物が便利



### 【住んでからの工夫について】

Q6 部屋の片付け・ゴミ出しはどうしていますか？

A6 ・ヘルパーさんの利用で部屋の片付けをしてもらっています。

- ・60歳以上の人の「まごころ収集」を利用して一括でゴミを回収しに来てくれる。

また運んだりするのはヘルパーさんも手伝ってくれています。

Q7 一人暮らしの場合、家の備品が壊れた時はどうしていますか？

A7 ・契約書に書いてある管理会社に連絡しました

- ・電球が切れた時、訪問看護の人と買いに行きました。
- ・トイレの便座は自分で修理費用を払いました。エアコン

は補助金が出ました。





## ◆食事やお金

～やまどんからのメッセージ～

『体を形作るための食事。病気にならないために野菜や栄養を毎日とることはとても大事。また限りあるお金の使い方これもまた大切。よいものを安く買い、

貯金もできるような生活設計とは？』



ピアサポーターに食事について聞いてみました！

- 100ローソンやコンビニで、レトルト食品や1人生活を応援している1人分のモノなどを活用している。
- 自分で作らなくてもお弁当などもある。（温かい。） 麺類で簡単に煮るだけのモノなどもある。（冷麺はタレを入れてほぐすだけ）
- 曜日によって安い物が違ったり、冷凍食品などその日のセール品がある。スーパーに通いゲットする。
- 電子レンジは温められ便利。（冷凍モノなどスグ解凍） ワット数はよく見て使う。
- 冷凍して保存しておく。
- 安いモノは賞味期限に気をつける。（賞味期限が当日だから安かったりする）
- 食材が余って腐らない様に。（買い過ぎに注意）
- インスタントの味噌汁、サトウのご飯など便利。炊き込みご飯の素は炊飯器に入れ炊くだけ。
- 前の晩に味噌汁を作っておいて朝食食べるなどする。
- お米は買うより、炊く方が安く済む。また無洗米はとがなくても使える。
- トーストは簡単に色々なバリエーションができる。
- 28日ケンタッキーの日。29日は肉の日でお得な時がある。



## ◆食事やお金



### 生活費などで工夫していることは？

- 家計簿つけるのは大変だから1万円札で卸して何枚残っているか確認しながら生活している
- 口座引き落としにしている（光熱費、携帯代）
- 成年後見人についてもらって、やり繰りに協力してもらっています。
- コロナ禍の影響で「無料食料配布」があったりするので利用してみる。
- 家計簿を付けると出費が詳しく把握でき、浪費を防ぐ効果アリ。
- 急に洗濯機など壊れ、急な出費が要る事があるので貯金しておく。
- ドラッグストア（日用品・医療品）はクーポンなど割引情報を上手に利用。（ポイントはバカに出来ない）
- チケットショップの活用（京阪や阪急電車の「株主優待券」を活用で安く乗る。）
- 500円玉貯金をしている



### その他にお得だな、便利だなと思ったことは？

#### 障害者手帳で…

- わかさスタジアム、アクアリーナなど無料。全国のお城や京都南部の京阪バスなども無料や割引がある。県外などでもタクシー1割引きになる。滋賀県のバス半額。
- Amazon、楽天などネットでの買い物ができる様になると便利。（ヨドバシは安い物でも送料無料） 楽しいので使い過ぎには注意。
- NHK受信料が無料になった
- 故障したりリモコンなどが「廃盤」になってたりして、どうしても欲しい時は「ヤフオク」「メルカリ」「ポンパレ」など利用。

## ◆余暇の楽しみ方

～オトコサンからのメッセージ～

『 入院生活中でもストレスを感じ、しんどさを感じます。そんな中で休養や心の健康はとても大切です。私は、その中で外出し、散歩をする事をお勧めします。運動効果の他にも、心をリフレッシュさせ、脳に刺激を与えてくれます。四季の景色・風の香り・音や歩く感触等、五感で感じる事は、最高の気分になさせてくれます。』



### ピアサポーターに聞いた余暇の楽しみ方

#### インドア派（家の中での楽しみ）

テレビを見る

CDを聞く。音楽を聴きながら体操をする

インターネット、スマホを活用する。（検索したりFacebookしたり）

本を読む。詩を読む

文章を書く。自分史、体験談を書く



## ◆余暇の楽しみ方

### アウトドア派（外での楽しみ）

- 山に登る
- いろいろな場所や物の歴史を知る
- 王将の酢豚を食べに行く（おいしいもの好きなものを食べに行く）
- 手帳を使って植物園などに外出する



### ～ピアからのおすすめ～

#### ■パズル

普段の日常生活ではしなかったけれど入院中で時間があつたので楽しめました。

#### ■ジブリ

しんどい時に生きる勇気をくれるアニメです。私はナウシカがお勧めです

#### ■釣り（山どん）

魚にとったら命がけ。釣り上げるやり取りが醍醐味です。



豊かな生活を送るには、充実した余暇は、大切です。余暇活動は、身近にいつでも、毎日楽しめるものの方がいいと思います。



# ぴあ Happiness 通信

第7号

発行日 令和4年8月23日

## 統合失調症を発症して あきらめようと思った事～仕事編～

### 私の人生再スタート！！

今回はぴあHappiness通信の第1号に掲載してくれたなっちゃんのご続編です。今も体調やいろいろなことで紆余曲折しながらですが、いろいろな人と繋がり前向きに進んでいこうとされています。

こんな風に考えて、生活している人もいますんだなと知っていただけたら嬉しいです。



ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！

退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、連絡ください。

支援センター「なごやか」  
なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、植田、田中

こんにちはー！統合失調症持っていますが、色々前向きななっちゃんです！今回は前回に引き続き、私が統合失調症を発症した時に「あきらめようと思った5つのこと」の2つ目の「仕事すること」について話します。まず、私が病気になる前にしていた仕事のことを言いますと、それは主に自分に合っていると思っていた接客業(例えば、介護士や飲食店の注文を聞いたりするホール係)など、人に気を遣ったりサービスをする仕事でした。でも私は飲食店で仕事をしている27歳の時に前回お話しした幻聴が聞こえるように

### 体と人生のリハビリを始めました

半年の入院後やっとの思いで、シャバ(笑)に出た私でしたが、その時はまだフニャフニャな状態で、しかも幻聴が一日中聞こえていました。なので、すぐに仕事をする事も出来ず、まずはリハビリをしながら体調を元に戻すことを目標にしました。ここで大事だったのが、退院後の住居をどうするかということでした。私は、関係がうまく行ってい

なってしまう、半年の精神科病院での入院を余儀なくされました。仕事も辞めざるを得ませんでした。私は奈落の底に突き落とされたような気持ちになり、「人生終わった。」と入院中のベットで泣きました。自殺を企てたりもしていました。でもそんな時、私を可愛がってくれていた同室のおばちゃんが、「なっちゃんは、まだ若いよ！人生まだまだこれからやん！」と励ましてくれたことが今も記憶に残っていて、それがその時の私の救いだったなと思っています。



なかった実家に帰るという選択肢は最初から除外していたので、なんとか病院の近くの市内で生活すること、寂しく無さそうなグループホームで生活することを希望していました。するとなんとその時の私の担当だったPSWの方が、私の希望に合ったグループホームを見つけてくれたのです！この時の感謝の気持ちは今も忘れていません。





# ぴあ Happiness 通信

第8号

発行日 令和4年12月28日



## 逆転人生を勝ち取る ～天下の公的な仕事を 戦力外通告され、引きこもり生活へ～

### 目次:

引きこもり生活へ	1
苦悩からの再起	2
前向きな生き方を目指して	3
とっておきの一コマ	4

二回目登場のオトコサンです。病気のデパート状態であった私は、長年務めた公的な仕事を、戦力外通告を受け退職しました。

その後、転職先を紹介してもらったものの、その職場も3日で戦力外通告となりました。その後ハローワーク等で、紹介された20社近くの会社の採用試験に挑んだものの、どこからも内定通知書は貰えませんでした。気力・体力を失いそれからは、自宅に引きこもる生活へと

なりました。すでに退職した時点で、燃え尽きてしまっていた私は、再就職できる状態ではありませんでした。通院と買い物以外は、自宅から出ることもなく、一日中ぼーとしていて、時間の経過は早く半年・1年とあっという間に過ぎていきました。携帯電話が、鳴ることもなく、メールもなく、自発的に人と会うこと事もなく、テレビを少し見る程度の生活を送っていました。



## 引きこもり生活での苦悩から再起

担当医や友人・知人からは、「今まで仕事中心の生活を送っていたから、ゆっくり休みや、何とかなるで!」といった言葉をかけられたものの、先の見えない日々をダラダラと送っていました。①仕事をしていた時のトラウマ。②再就職に挑んだものの職に就けなかった悔しさ。③住んでいる地域の近所付き合いが濃厚であった為に、私の事が知れ渡り、人と顔を合わせることに怖くなっていました。以上のような事が、自分を引き

こもりにさせた原因です。

1年ほど過ぎた頃には、過去の職場の同僚・友人・知人・親戚に自分から発信しても、相手にしてもらえなくなり、それと同時に、部屋の中は、ごみ屋敷となっていました。

近所の子供にも、引きこもりになっている事が判り、そのことで小学生の息子が学校でいじめられるようになりました。

このままではいけない、負け犬で人生終わりたくない、強く心に誓いました。

今回は、最近陸上競技に勤んでいるオトコサンの体験談です。

今の彼からは想像できない引きこもりの状況からの回復過程を書いてもらいました。

この短い文章の中では書ききれない想像を絶する気持ちや行動の転換をされたと思います。

自分との葛藤やご家族との葛藤、社会との葛藤を経て、今の彼は自分の情熱を傾けられるものに邁進して、日々生活を楽しんでおられます。

もしご興味があれば一度なごやかまでご連絡ください!



## 前向きな生き方を目指して

私は、鉛のように重くなった心と体にむちを打ち、リハビリ目的で病院のデイケアに通い始めました。心理教育やSST(心の整理やストレッチ)・音楽療法等のプログラムを勉強しました。

音楽療法では、昭和時代のスポーツのテーマソングが、心に響き生きる勇気を与えてくれました。デイケアに通い始めたころは、1週間に2日位しか通院できませんでしたが、3か月もするとほぼ毎日、通院できるようになりました。

また独学でも、哲学・予防医学等を勉強し、幅広い知識を得ました。

晴れの日には、朝日を浴びる、地域の清掃活動・子供の見守り等のボランティア活動に参加し、前向きな生き方をすると、心と体が元気になっていくことを感じ始めました。すると前向きな考えが、次々と浮かび上がり、積極

的な行動が取れるようになれました。

前向きな生き方をすると、次々と素晴らしい人や環境に出会います。そしてピアサポーターとして活動する現在に至りました。長期にわたりコロナ禍の続く、厳しい社会情勢ですが、『人と社会との繋がりを大切に』・『健康こそは人生最大の財産です』をスローガンに公私にわたり今できる事に、全力で取り組んでいます。

ピアサポーターにしてほしいこと募集中です！！  
退院支援の取り組みを主にしていますが、ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、ご連絡ください。

京都市中部障害者地域生活  
支援センター「なごやか」

担当：なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、洋子ママ、植田、田中



## とっておきの一コマ～ここはどこでしょう？～



『解答』

アユの塩焼きは垂直に立てるのがおいしいそうです。これは八瀬のケール駅の側で食べました。

『解答』

舞鶴海上自衛隊。観光遊覧船にて撮影。大海原へ！いよいよ出向～。

『解答』

嵐山近くの嵯峨釈迦堂です。勇壮な門には二人の仁王様がお出迎えされます。



# ぴあ Happiness 通信

第9号

発行日 令和5年6月7日

## 目次:

### 地域生活で今思うこと

～病氣と仕事～

～うしろめたさと不安～

～うしろめたさと幸せ～

### とっておきの一枚

### ～メッセージ～

やまどんの第2弾の投稿です。いつもしっかりしている印象のピアサポーターさんですが、その内面には様々な不安や葛藤を今もずっと持ち続けて生活をされています。

『社会の一員として自分ができることは？今できることの限界と受容、これからの希望』などいろいろ自分なりに考えるきっかけになりました

是非ご一読ください！！

## 地域生活で今思うこと



### 病氣と仕事

私は14才で精神疾患になりました。現在48歳。5年かけて高等学校を卒業し、その後は「保線」というJRの線路交換や冷蔵庫などの大物家電の配達などの肉体労働をしてきましたが、30才で統合失調症と診断。入退院後は当時、男31才。若さとエネルギーもあり就労意欲もあったので、就労支援デイケアへ入所その後、介護の世界へと入りました。そこで私が担当となった利用者さんが、過去にイジメられた事を思い出して「あいつ殺したる！」と激しい感情を爆発させることがある

という方でした。私自身、仕事と割り切れたらよかったんですが利用者さんの激しい感情をモロに受けしまい、体調を崩し、職を離れました。それ以来、介護職にトラウマを感じる所があって、その後は喫茶店でコーヒーを入れる仕事をしています。現在は不景気で喫茶店の仕事が忙しくなったらまた声をかけてもらう事にし、いまは主にピアサポート活動をしています。

### うしろめたさと不安

先日観た番組で、FIREの特集をしていました。豊かな人生になったという人もいましたが、実現し多くの自分の時間を過ごしたものの何もしていない虚無感に襲われ、再び社会と接点のある会社へと戻って行く人が出ていました。この番組を観て私の抱えている思いとリンクしました。私は主に社会保障の施策（年金や福祉）で生活をしています。これまで私が就労を何回も挫折した経緯は、自分の中で仕事の課題や悩みが山積



して押し潰されてクリアしていく事が困難になる、この事の連続でした。施策は法的に認められている事ではあるものの、やっぱり「後ろめたさ」を感じ、これまで社会復帰へチャレンジしてきました。しかしドロップアウトの繰り返しで、越えられない高いハードルを学習してしまっただけがあります。14才からの病気の影響で発達すべき所が、欠落してしまったのかと思う時すらあります。

## うしろめたさと幸せ

でも人生うまく出来ているのか若い時、長い間しんどい思いをしたからか生活の端々、例えば「夕方帰宅してふと一服した時の夕焼けが差し込むひととき」や「バス停でバス待ちしている時」などふと「幸せ」を感じる瞬間があります。人間、時間があるとロクな事を考えないという人もいるけど、私は暇な時でも時間を有意義に使い感じる事ができています。FIREの件は毎日の生活、その人にとって「何が幸せなのか？」この番組を観てそういう事なのかなと感じました。「後ろめたさと幸せ」このアンバランスな感情は私がこれからも生活していく上でともなってくるモノではありません。それでも今は支援や制度を利用しながら今できる範囲で色々な事を感じながら、生きて行きたいと思っています。

※『FIRE』とは  
「Financial Independence, Retire Early」の頭文字を取ったもので「経済的自立」「早期退職」という意味があり会社勤めをせず資産運用などで生計を立て自分の時間を過ごしていくライフプランのことを言います



### 募集中！

退院支援を目的として活動しています。ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、是非ご連絡ください。

京都市中部障害者地域生活  
支援センター「なごやか」

〔担当・問い合わせ〕  
なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、洋子ママ、植田、田中

## とっておきの一コマ ～ここはどこでしょう？～



### 『解答』

左京区にある岡崎神社の狛うさぎです。うさぎは多産なので子授け・安産の祈願に来られる方も多くいらっしゃるそうです。

### 『解答』

左京区にある植物園の夜のライトアップに行ってきました。チューリップと桜がとてもきれいでした。

### 『解答』

出雲大社前の竹内まりやさんの生家（竹野屋旅館）。小さい時からビートルズなどを聞かれそして彼女の多くの名曲が生まれました。



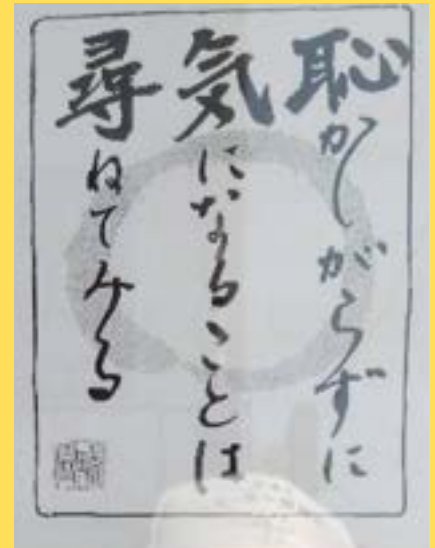
# 私の元気になる道具箱

## なっちゃん



私の元気の源は、精神障がい者ソフトバレーボールです。年1回開催される全国大会に向けて、今も週1で練習しています。私は統合失調症を患い、人生のどん底を経験しましたが、ソフトバレーボールで出会った仲間たちに生きる希望を与えて貰え、社会復帰もできました。家族以上の温かみのあるこのチームが私に元気をくれています。

## オトコサン



人生の分岐点に立った時、街を歩いている時に、見つけて写真を撮りました。尋ねてみるという単純な行動にこそ、成功のための秘訣が眠っています。勇気を出して、人に尋ねてみるということが、これからの人生を豊かにしてくれます。

## もっちゃん

朝ドラをみて1日が始まる。感動して今日頑張ろうという気持ちになる。



# 洋子ママ



## ええかげんの書道

「ええ加減、好きな言葉です。最近かきました。これをみるだけで楽になる。」

## 花の写真

「今年の花見、植物園にいきました。美しいものを美しいと感じ取られる時幸せに感じられる。生きてて良かった。団子にピザ食べました。」



# やまどん



## 「竜馬がゆく」

人間というものに痛快な司馬遼太郎の青春文学作品。

## 「ショーシャンクの空に」

冤罪（えんざい）で長期入所の主人公が解放を切り拓く映画。

近ごろはバタバタしてますが、この2作を傍らに置いて、落ち着いた時を過ごす事が、楽しみのモチベーションです^\_^

## ☆患者さんへのメッセージ☆

### ぴあHAPPINESS通信を

### 読んでくださった

### 皆さんへ

今回は最後まで読んでいただき、本当にありがとうございました。  
私達の体験してきたことが、少しでもあなたの人生にとっての希望になればいいと思っています。人生は言ってみれば長い旅路のようなもの。晴れの日があれば、嵐の時もあります。でも、良い時も悪い時も、どちらか一方が永遠に続くことはありません。『良い時はおごることなく、自分を取り巻く環境や周囲の人への感謝を忘れず、悪い時は充電期間と思って焦らない。』今の私にそんな生き方が出来ているとは到底言えませんが、そんなことを思いながら私は地域で穏やかに過ごしています。あなたが今どんな状況にあっても、自分らしく生きるのに遠慮など要りません。そのことを胸に、これからも共に生きていきましょう。

**なっちゃん**

孤独にならず、人とのつながり 社会とのつながりを大切に、  
人生を楽しんで下さい。

**オトコサン**

## ☆支援者の皆さんへのメッセージ☆

最後まで読んでくださり、ありがとうございます。

患者さんと向き合い、少しでも患者さんの病気や生活環境等が良くなるようにと日々ご尽力いただき、本当に感謝しかありません。

そんな中ですが、私から支援者の皆さんにお願いがあります。今何らかの支援が必要な患者さんでも、病気と上手く付き合うことが出来るようになれば、必ず自分の人生を自分で切り開いて行けるようになれると私は自分の経験から感じています。なので、患者さんが失敗することを恐れて支援者が先回りしたり、人生の選択権を奪ってしまうようなことはどうかしないで欲しいです。患者さんを可能性の原石だと思って、出来ないことより出来ることの方に意識を向け、これからもご支援いただくことを切に願っています。

**なっちゃん**

人と向き合う仕事は、人の為自分の為にもなります。  
素晴らしい仕事に誇りを持って下さい。

**オトコサン**

## 募集中！

退院支援を目的として活動しています。  
ピアサポーターがご協力できそうなことがあれば、是非ご連絡ください。

〔問い合わせ先・担当者〕  
社会福祉法人 京都光彩の会 京都市中部障害者地域生活支援センター「なごやか」  
なっちゃん、やまどん、オトコサン、もっちゃん、洋子ママ、植田、田中  
TEL : 075-323-3203  
<https://kyoto-kosainokai.jp/nagoyaka/>

