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」

ぴあ　ハピネス　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　～

　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ると、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。

ひ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が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と、強く心に誓いました。

目次:

ひきこもり生活へ	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

　今回は、最近陸上競技に勤し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ひ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。これは八瀬のケーブ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。