

# ぴあサポ通信

R4.5.15

第2号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp <http://npo-asunaro.org/>

## 私の体験談

病気を発症して30年を超えます。はじめて入院したのは、20年前です。長期の入院経験はありませんが、入退院を何度か繰り返しています。退院してはまた入院する生活でした。

作業所への通所を条件に、10年前に退院し、B型就労継続支援事業所で仕事を始めました。作業所に通所したことで、それまで入退院の繰り返しだった生活が変わりました。「居場所」ができたのです。それまでは家族と主治医しか会話することのなかった日々の生活の中に、作業所の職員とメンバーという人間関係が生まれたのです。作業所に通所するまでは、しごとを継続することのできなかったわたしが、10年間やめずに継続しています。自己嫌悪に陥りがちですが、そんな自分をもう少し肯定的にとらえてもいいのかもしれない。

作業所に通っているうちに、ピアサポーターとしての仕事もすることになりました。いま、退院して地域で暮らしながら、病気に対する思いも変化してきています。ただ月日を重ねたことがその要因かもしれませんが、SNSで同じ病気の人たちとやりとりをすること、ピア活動で出会った人たちとの交流、仕事をして学んだ経験というものが、いま

のわたしを形作っているのです。病気を「治す」ことよりも、病気とうまくつきあっていこう、一緒に生きていこう、と今は思っています。(N)



## わたしのお気に入り

私の通っているデイケアには立派な大きなソファがあります。そこで昼食後に昼寝をするのが最近の私の習慣です。その時間のデイケア室は、うるさくはありませんが、麻雀の音・人の話し声・TVの音・CDの音などの様々な音がしています。その音を聞きながらお昼寝をするのがなんとも心地いいのです。ソファと毛布にすっぽり包まれて至福の時間を過ごしています。自宅では静かな環境でぐっすり眠れていますが、賑やかな場所でうたた寝するのも、また違った楽しみとなっています。

最初にデイケアに通いだした時は、まだまだ緊張したり、警戒したりしていて、まさか昼寝するなんて考えられませんでした。通う間に他の人たちの優しさや思いやりがちょっとずつわかってきました。コロナ禍でデイケアに来る人数も制限されてるので、ソファを独り占めできています。また大勢の人がデイケアに戻ってきた時には、ソファを独り占めするのをやめ、他の人とおしゃべりしたり、人生ゲームに参加したりしていこうと思ってます。第二の我が家のように安心できるデイケアです。昼食も食べれるし、本当にデイケアに助けられてます。(M)



## 今月の出来事

3月末に、ピア活動で大学にて体験談を話す機会がありました。その時、教授に言われた言葉がこころに残っています。3年前もその大学を訪れたのですが、先生は、私に、「変わりましたね」と言ったのです。ただ月日を重ねて外見がかわったのではなく、以前はただ自分の病気のことをく伝える>だけだったのが、今回の私の感じで、何かが違うらしいのです。たしかに自分でも何らかの変化を感じています。毎日こころはパニックをおこし、イライラすることが多いし、幻聴、妄想がありますが、その症状は事実として受け入れて、しんどいながらも自殺願望を抱くことがなくなっているのです。これから、は続くことをうけいれているのです。くじぶんと未来はかえられる>のです。他人と過去は変えることはできませんが、物事のとらえ方で、考えは変えられると思います。こういう文章を書きながらでも頭にまとわりつく妄想がありますが、「きょう」これからすること、をたのしく、とらえていきたい、と思います。先月誕生日を迎えました。今年はいままで行ったことのない場所でストリートピアノを弾いてみたいです。暗譜するのが目標です。(N)



## ホットなスポット

神戸電鉄の岡場駅にはなんとマクドナルドがあります。コーヒーは100円で飲め  
スがあって、  
外で飲食する  
朝マックに出  
に入りのソー  
セットを300円  
楽しいもので  
くない！とは思  
たてのポテの  
ないです。ま  
食べて、その  
ガーを食べるのが私の作法なのです。(M)



ますし、屋外テラ  
季節が良ければ  
のが楽しいです。  
かけていき、お気  
セージマフィン  
台で食べるのも  
す。ダイエットに良  
いながらも、揚げ  
誘惑には逆らえ  
ず熱々のポテを  
後にハンバー

## 雲外蒼天(うんがいそうてん)

「失敗」ではなくて「経験」。いま、本当にそうであると思います。

病気になったことも、ひとつの経験。自分の身に起きた出来事を、経験、として考えよう、と思うようになった今日この頃です。もし、あまり満足はしていない物事であっても一つの経験としてとらえると、目の前に広がる空気の色合いが変わっていくようです。これまでは自分の人生を失敗だと思い、憎んできました。じぶんを好きになってみたいです。自分を好きになることで何かが開けてくるかもしれません。(N)