

ぴあサポ通信

R4.6.15

第3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/>

自己紹介(私の体験談)

みなさん、こんにちは。あすなろでピアサポーターをしていますSです。よろしくお願いします。今は、うつ病と診断されています。

薬を飲みさえすればすぐに治ると思ってから、もう20年位が経ちました。入院経験はありません。もう人生終わったと思ったし、引きこもった時期もありました。

パニック発作でしんどかったこともあり、今でも電車やバスに乗るのが苦手です。

出来るだけ電車やバスに乗りたくなくて、運転免許をとりました。普通に電車やバスに乗れる様に頑張った時もありましたが、もういいやと思いました。結果、いろんな場所に行けるようになりました。今でも、うつで動けなくなったり、しんどいこともあります。自分なりの方法をこれからも探しながら、心地よく過ごせて行けばいいなと思います。(S)



今月の出来事

他人と一緒に食事をする。食べながらはなしをする。ということ私はしません。いや、できません。食事をする「時間」を楽しむことができないでいます。そんな私が、この前、おなじ作業所に通っている友達から誘われ、「一緒に食事をする時間」を過ごしたのです。まさかそういう機会に私が誘われるなんて、考えてもみないことでした。これはまさに私にとっては初めての機会、とんでもない事件でした。食べ物の種類によっては、食べることができないものが多い私に、

友達は私が食べられる種類のものを作ってくれました。私は美味しく頂きました。そして、なにより、一緒に過ごす『時間』を心地良く感じたのです。その空間を心地良く感じたのです。この日を境に、【私の中のなにか】が変わったことを感じます。

今回開いてくれた食事会は、「たこ焼きパーティー」でした。そして、特別にわたしに作ってくれたのは、大根と鶏胸肉の炊いたんでした。そざいの味が生きていて、とても美味しかったです。嬉しかったです。(N)

ホットなスポット

神戸電鉄の岡場駅から少し歩いた山に岡場公園があります。公園から山を登ると何があるのかと言えば、時計塔があるのです。時間になると鐘が鳴るのです。「カリヨンの丘」と言われています。山道を登っていくと展望広場もあります。人気がありませんと怖いですが、空気も景色もきれいです。鐘の音は、岡場駅やエコーリラからも聞こえるほどなのです。もしこの鐘の音が聞こえたら、思い出していただけると幸いです。(M)



師匠村上春樹

村上春樹の本はこれまで常に私のかたわらにあった。おそらくこれからもそうであると思う。病気の症状が良くない時もそばにあったし、寝たきりの時もベッドのそばに置いた。小説も好みのものがたくさんあるし、エッセイ集もかなり好きである。実はTシャツまで持っている。村上春樹と言ったらやはり安西水丸氏のイラストである。思わずニヤリとしてしまうイラストばかりである。「村上朝日堂はいかにして鍛えられたか」の中で彼は言う。年をとって、精神的に『傷つく能力』が落ちてくる、と。納得してしまう。私も若いころは、自分を追い込んで意識をなくすまで追い詰めた時があるのだが、今は、傷ついても、自分自身に幻滅して自傷行為を行ってしまったとしても、露骨に表に出すことが減ってきている。村上春樹の表現を借りれば、キュウリみたいに涼しい顔をしているように心がけている。人間というものは一般的に、いずれそんなにずたずたとはい傷つかないようになるものなのだ。嫌なことがあってもみないふりをすること、聞かないふりをすること。楽に生きられるようにしていきたい。(N)



『村上朝日堂はいかにして鍛えられたか』村上春樹著

雲外蒼天(うんがいそうてん)

ピアサポ通信6月号はお楽しみいただきましたでしょうか？私はピアサポ通信を書く時は、自分が入院していた時の事を思い出して書いています。入院生活は平和に過ごせていましたが、先行きについては考えてみると不安な事も多々ありました。退院→退所してから、ちよつとずつ心境も変化しました。これといって派手な出来事はありませんが、じんわりとした幸せを感じて地域で暮らしています。人生でいろんな事がありましたが「どっこい生きてる！」と思います。大丈夫ですよ生きていけますから！という事が伝わりますように願っております。(M)



「KANCHANの作品」