

今月の出来事

主人と三宮へいってきました。北区に住み始めて、三宮が遠くなり出かけて行く機会が減っています。メリケンパークや異人館や南京町というお決まりの観光をしてきました。神戸っ子の私には近く過ぎて、案外とわざわざ行く事はあまりない場所です。しかし神戸の歴史を感じて非常に新鮮に思いました。中学校の時に初デートで異人館にいったことを思い出しましたが、当時よりも散策を楽しめました。当時も今も入場料を払わずに外から異人館をみるだけの散策です。風見鶏の館やラインの館を見ました。和風や洋風を問わず昔の木造の建築が懐かしくて大好きなのです。メリケンパークへも行きました。天候にも恵まれ、海の風を感じてきました。焼き小籠包という新しい食べ物を南京町でいただきました。よくある蒸し小籠包とちがって皮がしっかりとして食べ応えがありました。3つで400円とお手頃価格でした。統合失調症がひどかった時は絶望しており、楽しい時間が未来に待っているとは夢にも思いませんでした。生きてると色々な事があるんだなと思います。(M)



ホットなスポット

転機場所【ぽてと】

『ぽてと』、神鉄大池駅前にあるB型事業所。喫茶・スイーツ・ランチ工房・居場所ゆるぷら。いろんな環境の中でもやさしくなじんでいこうという願いをこめてつくられた“ぽてと”。地域に出ていく、という新しい環境の中で、社会経験やコミュニケーションを学ぶことができます。退院したわたしの人生の歩みを後押ししてくれている居場所。入退院という繰り返しの生活の転機となったところ。(N)



メリケンパーク

私の体験談

私の精神疾患を発症してからの年月は子供の年齢と同じです。20年が過ぎました。

身体の痛みと不眠から意識を無くし、気がつくと出産した病院に入院していました。

精神科の先生に病名を告げられ精神の症状が身体症状に現れて声が出なくなっているのも病気のせいだとのことでした。「ただの睡眠不足だっただけ。周りの友達はやっているのに情けない。できないのは自分に甘えてるからだ」と思っていました。

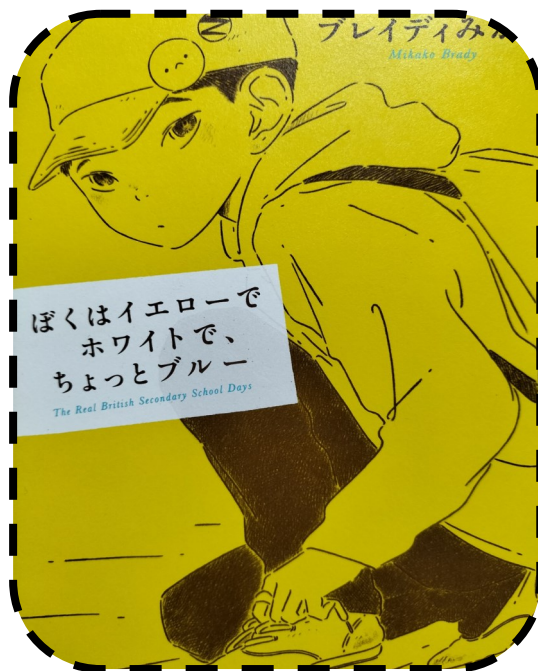
自分の中では3年程は病識もないまま仕事も続け、疲れたら短期の休養入院。子育てと仕事を続けていました。主人も統合失調症を発症。このままでは子供に迷惑をかけてしまうと思い4歳の子供を施設に預けて2人それぞれ治療に専念。1年近くの入院時はグループホームに退院と言われていたのにあかず不安でしたが家に退院。

ヘルパーさんや地域の人に、助けてもらったおかげで9歳からは家族3人で暮らし、介護等もしながら、空いた時間にピアサポーターとして働いて、12年以上になります。

今振り返ると退院しないと回復できないことが多いなあと、改めて私は感じています。(K)



風見鶏の館



『ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー』 ブレイディみかこ

本の紹介

ちょっと前に話題になったエッセイです。英国在住で、日本と英国のハーフの男子中学生が主役です。書いているのは主人公のママです。子育てを通じ、いま現在のイギリスの事情が良くわかります。自由な校風の中学校に入り、思春期から人々の多様性や格差問題を学んでいる主人公の成長を応援しています。その2もでています。(M)

雲外蒼天(うんがいそうてん)

「どう思われるか」かは 相手次第。
「どう振る舞うか」は自分次第。

たとえ失敗したって、価値ある経験が手に入るのだから、したいことはあれこれ心配せずに挑戦していきたい。経験したこと、やってきたことに無駄なことはひとつありません。すべては自分の人生の一部なのです。じぶんのきげんはじぶんでとっていきましょう。(N)