

ピアホームだより

2018. 2. 10

障害者の心を読み解く

月刊誌「こころの元気+」には、精神障がい者の貴重な体験が綴られています。それらは後に続く精神障がい者にあり余る示唆を与えてくれるように思います。

専門家（健常者）が百万遍繰り返しても、それは教科書の教えのようにしか聞こえなくても、同じことを言ってる仲間の体験から出た言葉は、人を動かす力があるように思います。そんな事例をピックアップして紹介したいと思います。

本来は、生の文を載せればいいのですが、著作権？もあるでしょうから、私なりの視点でまとめてみたいと思います。

1 病気になる前よりも元気になるコツ

三重県／川北誠

かつての自分にもどらなくていい

川北さんは障害を持って生きている現在の自分を受け入れることが出来、前向きになることが出来たと言っています。

「病気になる前の状態に戻ることをめざさない」で、自分が出来るデイケアから始め、温かい仲間との出会いの中で、新しい自分を発見し、これまで見えなかったものが見えていると言っています。

小さな目標から

回復し、早く仕事に就きたいと考えていましたが、そうとんとん拍子に事が運ぶわけではなく、一足飛びには変わらないとの感想を述べています。

スタートは、デイケアに通いつつ、ボランティアをしたりして、「生活のリズムをつくる」ことを目標にしました。次に、短時間・短期間のアルバイトをし、お金を稼ぐ喜びを得ました。

パソコン講師の仕事が舞い込み、その中で責任感が芽生え、社会参加する喜び、信頼される喜びを感じる事が出来ました。

新たな役割を見つける

デイケアは、小さな人間社会を形成していると思います。川北さんは、「人に慣れる」ことを目標にしました。いろいろな年代の人がいて、いい経験をしたそうです。やがて、仲間の相談を受けたり、リーダー的な役割をしたりして、充実感が得られるようになりました。

感謝の気持ちをもって

川北さん、まとめとして、以下のように書いていらっしゃいます。

僕は当初、病気になったことを恨んだこともあります。でも、病気を恨んだり、誰かのせいにしたりしても、何も解決しませんでした。それよりも、温かい人たちとのつながりを大切にして、感謝することで、変わることができました。

簡単グルメ情報—焼きリンゴ

リンゴは皮ごと食すと栄養価も高い。リンゴを輪切りにしてレンジでチン。甘味の増した別のリンゴ出現です！！

今月の予定

<2月9日>症例検討会(白石教授を招いて)