

# おりあい



会報 2022-9 VOL. 152

発行:じねん舎クラブ

住所:〒803-0278

北九州市小倉南区徳吉西1丁目8-6

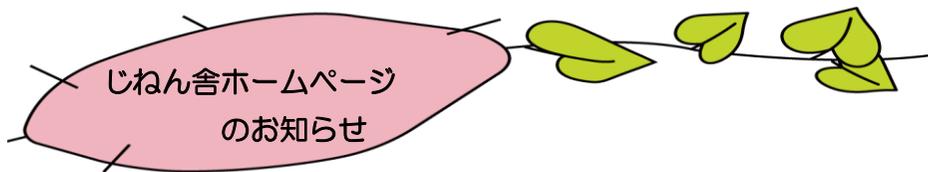
TEL093-383-7866 FAX093-383-7866

Eメール:[jinensha@dream.ocn.ne.jp](mailto:jinensha@dream.ocn.ne.jp)

## ●NPO法人設立に向けて

現在じねん舎では、NPO法人設立の申請手続きを開始しています。これまで私たちは「精神的ハンディ」の有無に関わらず、対等な立場で一人一人が主体的に活動できる〈居場所〉を確保してきました。その中でミーティングを通じて自らを語り、相互理解を深めたり、QOLを高めるためのさまざまな活動、さらには近隣住民との交流、会報発行を通じ理解者を増やす活動をしてきました。

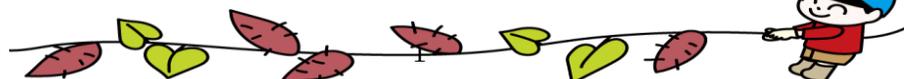
この活動を継続、発展させていくため、営利を目的とするものではないことを周知するとともに、多くの人々が参加、協力しやすいNPO法人を設立することにしました。



**ホームページから、日々の活動内容の紹介、その月の活動予定表、じねん舎へのアクセス方法などが閲覧出来ます。ぜひ一度ご覧下さい。**

**下記のQRコードもしくはアドレスからアクセスして下さい。**

<https://www.jinensha.online>





## みんなの広場

あなたの夢や希望は何ですか？

私の希望は、病気の再発を防ぐことです。統合失調症と双極性障害があり、再発をくり返すことがあると自覚があり、結構きついこともあるけど、自分でコントロールが効けば、ある程度は大丈夫です。小さな希望かもしれないけど自分にとっては、大事なことです。

私の夢は、子供が大人になりできる限り長生きをしたい。家族みんな仲良く楽しく生きていきたい。

いつかおばあちゃんにもなりたいし、自分らしく生きていきたい。子供に胸をはれる自分でありたい。

人はいつか死ぬけど、死ぬときにみんなに惜しまれながら死にたい。後悔を少しでもなくして生きたい。私は自分を好きと思える人にもなりたいし、他の誰からも必要と思ってもらえるような人生を生きてみたいです。

(MT)

長年患っている病が、ある日突然治る。そんな夢を見えています。そこに希望を見出しています。そうなったら、世界がどんな風に変わって見えるのか見てみたいです。健康な時にやっておけば良かったと思うことを全部やってみたい。そして「わが生涯に一点の悔いなし」と言って死ねたらどんなにか幸せなことでしょう。長い病だからといって、全てを諦めてしまわない。そのための努力は大切にしていききたいものです。

(IT関係)



## 調子の悪い時の脱出方法は？

少し理想になってしまいましたが。調子の悪い時は、モガかない、波の底、ただその波に浮いてプカプカしている感じ、その状態が回復の早道かとよく考えます。

そうは言っても、私も含め誰しも調子が悪い時は少しでも今の状態を良くしようと思ってモガくのです。でも、調子の悪い時はバタバタモガかない。そう自分に言い聞かせています。難しいですけど。

(松崎勉)



僕の病気の一つに気になるということがあります。具体的には手を洗ってもまだ何か付いている気がして、洗い続けたり、何か必要なものを落としたりしたのじゃないかと気になり、探し続けたりします。今でも、気になることは完全に良くなっておらず、たまには気になることに負けてしまうこともあります。

今は対処法として、気になることが出てきた時に、はつきりしない、気になっていることが本当かどうか分からないときには、気になることを無視して次のこと、前に進むことにしています。これで、だいぶ前よりは楽になった気がします。

他の対処法としては、趣味をすると気分が楽になります。僕の場合は料理で簡単なものをするとか何も考えずに出来るので気分が落ち着きます。終わった後は多少の疲労感を感じよく眠れます。

後は、対処法ではないですが、疲労がたまってくると睡眠時間が長くなります。一日寝ることもあります。これで引きずらず、調子の良い状態に戻るの、一日くらい寝込んでもいいかと思っっています。以上。

(MS)



調子が悪い時はひたすら寝て、気分が向上してきたら、少しずつ動いていました。少しの散歩をし身体を起こす。生活リズムを整える。きつくても昼寝をしない。良くなりだしたら、少しずつ外部との接触をとる。まずは身内だけど、自分の病気を理解してくれる人と話す。自分の今の気持ちをさらけ出してみる。私は、悪い時は、毎日、日記をつけていました。自分の今の気持ち、考え、思うことなど書くことで、スッキリさせていました。後は、自分の病気を受け止めて、自分らしく生きる。またくり返してしまうのが悪いとかではなく怖かった。自分の病気とうまく付き合っていければそれでいいと開き直る。出来ないことは出来ない。出来るようになったら実行する。自分の中の決まり事を作ってひたすら悩み、どうしたいのか、考えていたら自然と良くなっていくのではないかと思う。周りに助けしてくれる人はいるはず。ただ自分の気持ちを変えないでいると、損をすると思います。

(MT)



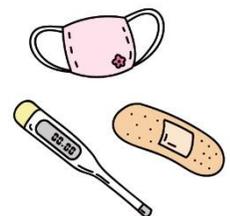
### あなたの好きな季節は？

夏も近づく八十八夜。さんしょうの季節です。初夏の5月の月は、5月病に気を付けます。

(林久仁子)

近年、温暖化の影響で自然災害の巨大化が顕著ですが、大雨や台風シーズンが近づくと、今年こそは北九州に直撃して、命を落とすのではないかと想像してしまいます。そんなわけで、今好きな季節というと、台風が打ち止めとなった頃です。これで次の災害シーズンまでは、生き延びられるという安心感でいっぱいになります。「生きてるだけで丸儲け」という言葉を胸に、過ぎゆく毎日を過ごしていけたらと思います。

(IT関係)



## 最近、新たに始めたことは？

熱帯魚飼育。水槽の中に一つの景色を作ることを楽しんでます。飼育を目的にする方と少しずれています。水草の茂り方や石の配置など凝っても、完成予想と違う結果になる。それも楽しいです。水槽を維持するのに、手を抜くと直ぐわかるのはアレなんですが、。。。

(KA)



最近また新しい整骨院に通い始めました。今度の先生は元競輪選手で、スポーツ医学に精通しているそうです。特色としては整骨師のように、腰や首の骨をバキバキと鳴らしてくれるところですか。効果のほどは定かでないとも、バキッと良い音が鳴ったら、なんとなく効いているような気分になれます。自分にとっての整骨院とは、単なる気休めなんだと思います。しかし、それでも生きていく上の大切な要素だと感じています。(IT関係)

## その他

(long way from home.)

私も54歳になり、自分の半生を振り返ってもいい歳になりました。楽しかった学生時代、そして東京の会社への就職とその数年後の発病。今となって考えてみると、単身、18歳で東京へ行ったのが悪かったのかと思います。そしてそれからが故郷へ続く長い道のりとなりました。でも病気になり、できた仲間。いろいろなことが徐々に見れてきました。これからはじねん舎の仲間とともに、歩いて行こうと思います。

(way back home)

私は昔は、バリバリ働いていました。上司よりも働いていました。それが上司には気に食わなかったのか？段々と、パワハラがひどくなり、会社に行くのが苦しくなり、病気を発症してしまいました。仕事も、チームが変わり、パワハラもひどくなり、殴られそうになりました。東京で、一人になり、友達も仲間も、みんな去っていきました。もう、後は帰るだけです。そんな時、じねん舎を見つけました。私も今まで、じねん舎で色々ありましたが、今は落ち着いています。病気は、容赦なく襲い掛かりますが、何とか生きています。大丈夫、死にませんよ。(帆足明雄)

両親へ。素晴らしい名前をありがとう。僕は、昔、自分の名前が、嫌いでした。

「明雄」という名前が、自分に合っていないような気がしていました。

ここ一年くらいですね。「そんなに悪くないな」と思い始めたのは。

今は気にしています。

(帆足明雄)

# じねん舎活動ギャラリー

