

## ・・・今日一日・・・

私自身、「アルコール依存症」です。

ここ、横浜に来て、「六年」という年月になるでしょうか？「断酒」という一番しなくてはいけない事が出来ず、人に対して、「感謝」の気持ち、「思いやり」という想いさえなく、間違っただけの生活を過ごしてきました。

そんな中、今、呑まない時間を過ごせているのは、多くの仲間、多くの支えて下さっている方々に感謝しています。

叱咤激励を受け、多くの事を学ばせて頂いている事、感謝します。

—何事も時があり...

天の下の出来事には全て

定められた時がある—

「今」自分が何をしなくてはいけないか？

その事を考え、今を生きています。

ここまで、多くの方に支えて頂いてきた。その事を覚え、私自身、人に対して、恩返しをしたいと思います。決して、「傲慢」にならぬより、自分を見つめながら...

「今日一日」...、感謝を込めて...

【P.N.ゴンベイ】

## 自分の“症状”

私はイジメや集団暴行や、私の「お人よし」に甘えられてしまった経験をしました。

本来私は性善説で物事を考えるタイプでしたが、このような「事件」が重なったことで他人を信用出来なくなってしまい、その反動から「人間不信」になってしまいました。

私の症状は一言で言うと「人間不信」だと思います。

「本来は悪人じゃないはずだ」と云う想いと、暴行のギャップに苦しみ、人間不信を引き起こしているのに、素直に認められない自分がいました。このジレンマをこじらせている時はストレスから色々な問題行動を起こしていました。

現在は自分の状態を自覚していますので症状は落ち着いていますが、症状が再発しない様に周囲の方々の協力を得てリハビリの最中です。

【P.N.ランフィー

こころの病のある利用者の方々が日々の思いを文章にして下さいました。

なかなか理解されにくい精神障害ですが「自分らしく生きる」利用者さんの思いをお伝えすることで、障害を理解していただくことに繋がることを願っています。

南区生活支援センター サザンウィンド

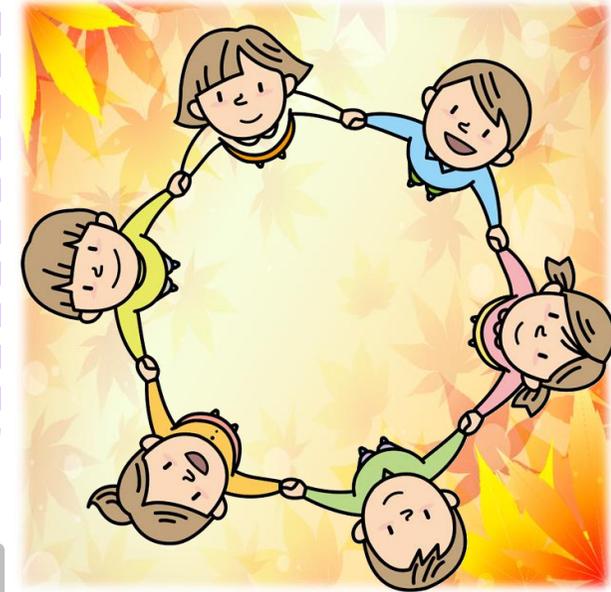
横浜市南区新川町1-1

リーヴェルステージ横浜南2F

TEL/FAX:045-251-3991

2019年11月

## 自分らしく生きる



南区生活支援センター  
サザンウィンド



## 感じることと現実

僕の病名は統合失調症（旧、精神分裂病）です。

症状の重かった時は「皆から悪口を言われている」「皆から笑われている」など、被害的な幻覚、妄想におそわれていて酷くツライ思いをしていました。

それが、服薬治療や精神療法を続けている内に段々と「確かに言われている、笑われているかも知れない、だけど自分が感じる程、強く言われていないし、笑われてもいない」、そして「人はオレにそんなに関心を向ける程ヒマじゃない」と思えるようになりました。

つまり、自分が感じていることと現実には必ずしもイコールではないということに尽きると理解できました。

今では症状は大分軽くなりましたが、自分が感じることと現実には必ずしも一致しないんだという考えは今でも病気の向き合い方として使っています。

【P.N.タッキー】

## 自分の症状と自分らしく生きるには

抑うつと不安障害と診断されていますが、気分が落ち込む時の方が多岐がします。特に夜に掛けて落ち込んで来ます。季節で言えば秋から冬に掛けて落ち込んで来ます。

軽い時であれば、重い時もあります。軽い時は頓服を飲めば少し楽になります。重い時はパニックになり、家に居られなくなり、外に飛び出して公園まで行く事も多くあります。朝明るくなって落ち着いたら、家に帰る時がよくあります。考え過ぎたり孤独感や寂しさからくるのかなと思います。

いつになるか先は見えませんが、早く昔の様に自分らしく普通の生活が出来る様になりたいです。

将来に関しては、不安と絶望感が頭から離れません。そのためにはセンターのスタッフに相談したり、作業所に通ったりして、自分を取りもどして少しずつあせらずに、1歩1歩前に進んで行きたいです。

【P.N.なおちゃん】



## 入院時の時のこと

僕は入院を10回以上した経験があります。最初の入院は28歳の時、自己臭恐怖症で入院しました。入院期間は4か月程でした。最初の入院中に不安だった事は薬に対する副作用です。おしっこが出なくなり、動揺しました。アカシジアでじっとしてられず、困った事もありました。それと、10年以上も入院している人の話を患者さんから聞き、自分もそうならないか不安になりました。

別の入院時には良くしてくれた看護師さんがいて、ジュースをご馳走してくれたり、何人かの患者さんで野球をしたりと、僕らを楽しませてくれた看護師さんがいました。そんな良い思い出もあります。

ですが、入院はできたらしたくありません。自由が殆どないからです。病棟のドアには鍵がかかり、窓には鉄格子、「俺は動物園の動物じゃない」と思った事もあります。ですが今は、それなりに自分の人生を楽しみながら生活しています。僕にとって入院もある意味必要なものだったのかもしれませんが。

僕は今、第2の人生を歩んでいます。

【埴英一郎（ニュートラルさん）】

## 私の人生

バスの運転手として働いてきましたが、16年前に頸椎の手術をしたことがきっかけでうつ病になりました。この先どうなるか分からず、不安で苦しく、家族に迷惑が掛かるから死んだ方がましだと思うようになりました。入院場所が外科から精神科に変わりましたが、苦しさは変わらず病院を抜け出し、森の中で自殺未遂をしたこともありました。

今は自宅で女房と暮らしています。夜中にお化けが出て眠れないこともありますが、薬を飲みながら毎日忙しくして過ごしています。

【P.N.キ

リ】