

私の大切な仲間

自分らしさって何ですか？あらゆる場面で「自分らしいな」「自分らしくない」との、自己判断なのだけれど、それは「自分が、どういう人なのかを知っていればこそ」分かり得るのではないのでしょうか？

家庭環境や学校教育、時代、持病など様々な要素から現在の「自分」が出来上がった訳です。男らしく、女らしく、長女だから、長男だから等々。

社会から、親から押し付けられた「らしさ」が私の中には数多く存在していました。本当の自分が望まない「らしさ」に縛られていた事にすら気付かずに生きた50年弱の時間は、今、思い返すと辛く厳しく、あまりにも悲しい日々でした。

集団生活に馴染めず、うつやパニック障害の発症から15年余り、生きる事すらままならない状態になってから、ようやく1つ1つを正面から受け止め、自分の特性や欠点、利点を知り、共通の悩みを持つ仲間と出会ってから、ようやく「自分」が見えてきました。これからも、仲間とともに生きます。

(横浜 南子)



みなさんの原稿を読んで

～調理ボランティアさんより～

調理ボランティアで週1回伺うようになり、4か月間余りが経ちました。生活支援センターへの知識や理解は漠然としていて、なかなか機会もありませんでした。通われている方々は社会の接点が得られていると感じています。

初めて「自分らしく生きる」を読ませて頂きましたが、前向きに人生と向き合われていらっしゃる様子が伝わって来ました。社会生活で孤立し繋がることができない方がいらっしゃるのではと思っています。

編集後記

普段の生活をしていると、なにげなく通り過ぎてしまいがちなことが多くあるように思う。そんな中で、改めて「自分らしく生きる」ってどんなことなのか、考えるきっかけになれば、日常生活の中で、少しでも気づきがあるのではないかと考えていました。

その期待通りに、声をかけさせていただいた方から、いろんな思いを感じられる言葉をいただいて、読むことができたことは、自分にとっても参考になったと思えます。そして、毎年、定期的に編集してきましたが、今回は一冊では収まらずに二部になるほど、たくさんの方が投稿してくださったのも、素直にうれしく感じています。これからも、続けていければ有難いです。

こころの病のある利用者の方々が日々の想いを文章にしてくださいました。

なかなか理解されにくい障がいですが、「自分らしく生きる」利用者さんの想いをお伝えすることで、障がい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

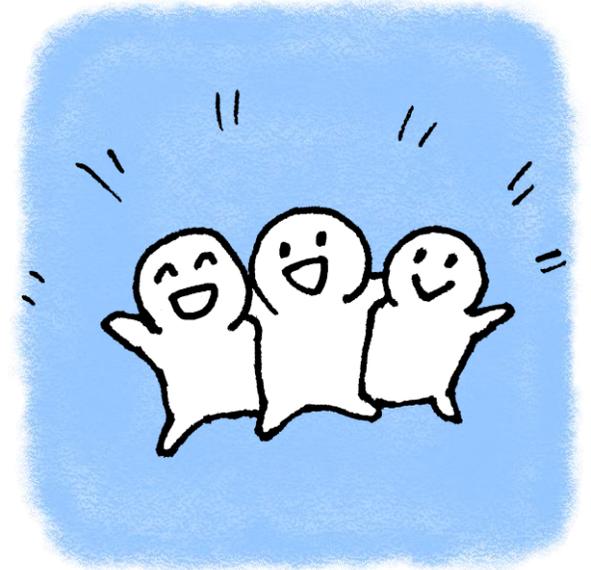
<http://www.minamikulac.jp/>

TEL:045-251-3991



自分らしく生きる

Vol. 5



南区生活支援センター

～サザンウィンド～

令和3年3月発行

今を維持すること

2020年はコロナに始まり、コロナで終わる年でした。そのような環境の中で精神障害者が生きるのはとても難しいと思います。私もコロナになったらどうなるだろうかと、常に怯えていました。だからこそ必要になってくるのは日常を維持することでした。朝起きて歯を磨き、顔を洗って朝食を食べる。その後、作業所に向かい作業をして帰る。晩御飯を用意して風呂に入って、歯を磨いて寝る。当たり前のルーティンを続けていきました。ルーティンを続けながらもコロナのニュースは欠かさずチェックし、手の洗浄、消毒は欠かさず行いました。コロナを含めた様々な陰の感情を、陽の感情に変える努力をしたのです。

コロナが猛威をふるっている中、私は作業所から就労移行支援事業所に移りました。それは、作業所より本格的な就労に繋がるプログラムがあり、就労への熱意が沸いてくるからです。私には正社員で働く友達がいます。彼は車を購入し生活の中で活用しています。私も免許だけは持っているのですが、いつか仕事に就いて金銭面で余裕があれば軽自動車の一台でも買いたいです。

私が精神障害者になり感じたのは健常者との日常生活の価値基準の違いでした。友人は車を買うのも当たり前で20万円近い給与を得るのにも何一つ疑う事は無いようでした。私はこの病気になって仕事ができなくなり、生活保護の庇護の下でしか生活できなくなりました。しかし、夢は諦めません。将来、正社員でなくとも仕事に就き、生活保護でなく自分で稼いだ給与で生活するのが私の長年の夢です。今はコロナの影響で求人も少なくなっていますが、コロナが終息した後にバリバリ働いている自分の姿を想像すると希望が湧いてきます。日常を維持するのは意外と難しいものですが、コロナに打ち勝ち平穏を手に入れるため努力を重ね、いつか自分らしい生活してみたいと思います。

コロナ禍で不安を感じる人は私のような夢を持ってないこともあるでしょう。しかし、コロナに感染しても死者よりも生存者の方が圧倒的に多いのを忘れてはいけません。ワクチンの接種も始まり、そして将来、「コロナなんてものがあったね」と、記憶として会話できる日が来ることを切に願っています。
(自由の梨)

新生活様式への順応

コロナ禍で自分らしく生きるのはなかなか難しいなあと感じています。メディアの報道が「僕が」だけでなく、「誰もが」を生きづらくさせていると思っています。

僕にとって生活支援センターでの他のメンバーとの関わりは自分らしく生きられる貴重な場面の一つです。病気のこと、経済的な事も何一つ隠すことなく安心して話せる場です。また、支援センター以外でも関わりの中で自分の存在意義を確認し自分らしく生きることができると考えています。

しかし、その関わりがいろんな制限・制約の中で希薄になるというか、関わる機会が激減しています。

でも、なんとなく今は制限・制約として窮屈に感じてるけど、時間の経過とともにそう受け取らなくなり、当たり前のことのようになり、そういう社会を受け入れて上手く生きていく、上手く自分らしく生きていけるようになるのではないかな?とも感じています。

だから、今は自分らしく生きるためにはどうしたらいいか試行錯誤している段階です。

(タッキー)

