



未知の横浜を旅してみたい

横浜の夜景は最高ですね。

横浜市福祉特別乗車券を利用して横浜市内を旅してみたいです。外に出ることで前向きな自分になりたいです。今、気になっているのが公園巡り。天気の良い日に散策してお弁当食べて、嫌な事も忘れそうな気がします。まだまだ知らない横浜はたくさんあると思う。あの場所、この場所、ステキな場所。

笑顔になれるおすすめの旅がありましたら教えてください。（福耳）

好きなこと

今チャーハンづくりが好きでつづけています。今まで作ったのがネギ、ツナ、シャケ、ザーサイなどです。最近作った高菜です。これから作りたいのはタラコ、野沢菜、明太子かな。料理作っているときって、とても楽しいです。これからの目標は美容師になりたいので学校に行くことです。試験に合格するまで毎年受けるつもりです。これが人生最後のチャレンジです。残り少ない人生、病気に負けずに一生懸命悔いのない生活を送っていきたいです。（KAZU）

「自分らしく生きる」とは

すこし考えてみた。「自分の好き、嫌いに忠実に生きること」ということじゃないかなと思った。

でも、それは無理だと思う。嫌いな事はやらず、好きな事だけをして生きていけない。

批判もあるだろう、「ふざけるな!」「わがまま言うな!」など……。

「自分」と「生きる」をわけて考えてみる。哲学的になってきてよけいにわからなくなった。

「自分らしく生きる」とは今、現在、Nowの自分が「自分らしく生きる」ということにする。

（宴会野郎）

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」利用者さんの思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
2018年10月

自分らしく生きる Vol.2



南区生活支援センター
～サザンウィンド～

電話／FAX: 045(251)3991
Web サイト: <http://www.minamikulac.jp/>

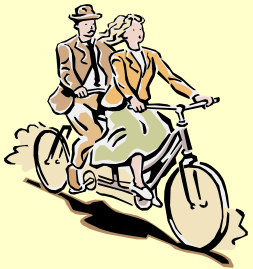


生活支援センターと自分

うつ病と診断されて南区のセンターを紹介してもらい最初なかなか行けなくてある時とても調子が悪くなってしまいセンターに行きました。そこで、スタッフに相談したところ、とても親身になって話をきいてもらい解決策なども相談にのってもらい、とても助かりました。もっと早くセンターに行っていれば良かったと思います。来年にはセンターの協力もあってドヤからアパートに引越してきそうです。

それから毎日のようにセンターに行っているの、何でも相談できる仲間が出来て良かったです。仲間たちと共に自分の前にある壁をセンターの職員に協力してもらいながら乗り越えることで、自分らしく生きる道を仲間と共に一つ一つ進んでいき、社会に復帰できるようにしたいと思います。

(組長)



チョッピリ幸せな今日この頃

僕には 10 数年(20 年近く?)続けていることがあります。それは人と関わるためのツールを使って人と関わることです。

僕は数年前、カラダの病気のため、歩行が多少困難になってしまいました。

カラダにハンディを負う前は、介護の仕事しながら週 2 日、サークルや教室で卓球の練習、そして、ほぼ毎週のように区民大会や市民大会などの卓球大会に参加して人と関わって来ました。

そして、今、カラダにハンディを負ってしまった後は雀荘でノーレート麻雀(健康麻雀)を楽しみながら人と関わっています。月 1 回の雀荘での麻雀大会にも参加しています。

日々、生活は充実しています。

楽しみながら、人と関わり生活できるということが、チョッピリ幸せに感じている今日この頃です。

(タッキー)



私が私らしく居るという事

私は精神障がい者であり、現在、生活保護で暮らしています。

家庭環境が複雑で頼れる家族がいません。沢山辛い過去もあったので、困った時どうしていいかわからなくなることもあります。

それでも私は“ハンドメイド等のモノ作りが好き”“学ぶことが好き”なのは子供の頃から変わらないと気づきました。

けれど、そこに気付かせてくれたのは病院関係の方だけではなく、支援して相談に乗ってくれる方、地域の方々の“さりげない一言”や“ぬくもり”を感じているからです。

今後、資格の勉強を頑張り社会復帰できるよう頑張りたいです。

(真誠 @ Manarin)

