

私の生き方

月野うさぎ

人生をやり直す為に地元を離れて早4年。
振り返れば。。。長かったような、短かったような不思議な日々でした。

誰一人として知り合いのいない環境に身を置いて、過去の自分と正面から向き合う日々、さみしくて、辛くて、泣いて、泣いて。

時に、自分の不甲斐なさにイラ立ち、欠点に押し潰されながらの生活。一步一步、一つ一つ乗り越え、笑顔が増え、友達が出来、日常の小さな幸せを感じられるようになってきました。自分の病気を受け入れる事から始まり、自分の欠点を受け入れ、利点を認め、変えられる所と変えられないところを見極める。こんな地道な作業のくり返しが突り、素敵なパートナーに恵まれ、パートの仕事が見つかりました。

生まれ持った本当の自分を知る事は、時に辛く苦しい事だけれど、それを乗り越えた先には、明るい光が差してくるようですよ。

自分らしく生きるとは、自分を知る事から始まります。

皆さんの原稿を読んで (井上カウンセラーより)

皆さんの原稿を読ませて頂いて、“なんて素晴らしい人たちだろう”と思いました。たくさんの苦労があったはずですが、その苦労を月日をかけて変化させてきたこと、その変化した自分を愛おしく思っていること、自分を支えてくれた周りの人々への感謝の気持ちにあふれていること、そしてこれから自分を楽しみにしていること、素敵です。

10人十色100人百色、人を変えることは出来ないけど自分を変えることは出来る、他人との比較ではなく、過去の自分と対比させて、スモールステップで歩いていくことで自分史が出来ていくということ、改めて実感することが出来ました。
ありがとうございました。

読者のみなさまへ

「自分らしく生きるvol. 6」
お手に取っていただきまして、
ありがとうございます。

こころの病は目には見えないため、なかなか理解が得づらい障害です。こころの病を抱える利用者さんたちの思いを伝えたいと思い、作成しました。これまで以上に障害への理解が進むことを願っています。

自分らしく生きる

Vol. 6



南区生活支援センター
サザンウィンド



ダブルコトハイキルコト。
スナワチ、コススイツハダペテイ!

恋するとらくん「おまじない」

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



令和4年3月発行

コロナ禍で成長した事

涼村さんご

もう、すっかりコロナで一年以上センターとはご無沙汰していますが、Mさんの家で食事などお世話になっているのでだいじょうぶです。おかげさまで体重もマイナス23キログラム落ちてドクターからもほめられて気分最高です。でも、その代わり服がダブダブになって、あららって感じになっています。センターの食事をしなくなったら、やせられるのかな？って思うこの頃ですが、どうなんだろう？

自炊も増えて、もやし料理を中心に作って材料費もおさえてがんばっています。もやしにキャベツやカニカマ、もめん豆腐や皮なしウィンナー等を入れて味付けは、だし醤油やニンニク醤油、片栗粉を入れてとろみをつけて食べています。皮なしウィンナーはタコさんウィンナーにしてMさんにはカワイイって好評をいただいています。センターに通っていたら料理はしなかっただろうから、コロナのおかげ？でMさんに楽しみができました。

自分の今日この頃の報告です。



左:コンドウユミコ「Adagio(アダージオ)」

右:ハ十一傘(はちじゅういちさん)

「春のチューリップ」

表紙:ハ十一傘(はちじゅういちさん)

「コロナの後に思うこと」

ハ十一傘(はちじゅういちさん)

いろいろな人がいて、いろいろな人生がある。人生は一本道と思いきや、本当はいろいろな分岐や十字路などがある。いろいろな選択をして、この記事を見てる人もいるでしょう。

人間の多様性がどうか、結構昔から言われてる。精神障害者もいろいろな人がいて、色々な生き方があると思う。就職する人、作業所に通う人、休んでる人、趣味に没頭する人、援助希求がない人…。いろいろな人が社会やコミュニティを作るように、精神障害者だって、多様な生き方をしたいと思ってる。

コロナの時代、正解なんてどんどん無くなっていく。自分の歩いてる道しか正解がない世界になってゆくとと思う。

なら、私は何がしたいのかを考えて、行動するのが一番だし、自分の事を勉強しながら、失敗して学びながら、楽しい生き方を身につけて、楽しく生きていたいと思ってます。

そして、他人を思いやれる人になりたい。

令和3年を振り返って

Y

特に何もなく過ごしていたけど、秋に父が急に入院しました。脳梗塞が意識をつかさどるところに行ってしまう、意識がない状態で今もまだ入院しています。

私は延命治療をしないほうがいいと思ったのですが、母が命を大切にしたいという気持ちがあった為です。

親は子より早く死んでしまうということはわかってはいたけれど、あまりにもさみしい気持ちです。親孝行出来なくて残念です。

「周りへの感謝」

タッキー

僕は、数年前に首の病気で歩行が困難になってから、ずっとリハビリを続けています。その甲斐あってからか、車イスから歩行器(シルバーカー)に変わり、それが今では杖に変わっています。もちろん、自分自身、よく頑張ってきたと思っています。

偉大記録

でも、それ以上に僕の周りで温かく見守ってくださった方々のお陰だと思っています。不完全ながら階段昇降ができたり、左手を台につかなくても卓球のラリーができたときなど、自分のことのように喜んでくれた友人もいます。彼だけではなく、色々な方が僕を気にかけてくれ、歩行能力が上がったことに気付かれると喜んでくれます。

歩行のことだけではなく、色々な側面で僕は周りの方に対して感謝しています。

その思いを返すには、日々精いっぱい生きることなんだろうなあと感じています。



国士無双 タッキー

「南区生活支援センターと私の生活」

タムちゃん

私は、南区生活支援センターを見学し、登録・利用し始めてから9年以上になります。

その間、職員さんと相談のもと、一人暮らしについての悩みや、ホームヘルパーさんのことや、身体障害者手帳をつくり、ストマの無料給付を6か月一定額まで給付してもらえるところまで相談・支援をしていただきました。

私は依存症(ギャンブル)をもっていたため、支援センターへ食事や相談のほか、センターの職員さんへ顔を見せにきたり、支援センターへ来られることが、自分のいい調子を見る一つのバロメーターで、自分が依存症から遠ざかり、普通の生活をしている証明として、支援センターに来ています。

夕食のある日には、まるで支援センターの職員さんや調理さん達が、私の家族に思えるときもあります。これからも支援センターに通い続けたいです。