

平成 23 年 12 月号

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

けやきと仲間 めーる



心の病と闘っているメンバーと大学生の協働の会 NPO 法人「けやきと仲間」

平成 23 年 12 月 1 日 (第 80 号)



心の美術展に出展する M さんの絵画です。

田中 勝子先生の講演会に参加して

昨年来所された米国シアトル在住の田中勝子先生が、先日千葉大学に来訪され、当所にも来所されました。

10 月 31 日、千葉大学亥鼻キャンパスで行われた田中先生の PTSD についての講演会に参加してきました。講演会の内容は「戦争の帰還兵の研究から PTSD が発見された」という難しい内容から始まりましたが、結論は分かりやすいものでした。

その結論とは「PTSDも精神疾患も、人生における大きな出来事の一つではあるが、そこで人生が終わるわけではない」ということです。

たとえばベトナム戦争で大やけどと PTSD を負った少女キム・フックは、17回の手術を乗り越え、二児の母となり、反戦活動が認められて国連・ユネスコの親善大使を経て大学の名誉教授となるに至ったそうです。

これは極端な例ですが、私達も多かれ少なかれ、事件や事故を体験しながら生きています。しかし嘆いて立ち止まってしまっただけでなく、その経験を活かしたり、他のことに集中したりして新たな人生を切り開いていくのが重要なのだと分かりました。

余談ですが、私はこのとき配られた PTSD チェック表で、自分が PTSD だと初めて知りました。統合失調症なのに、抗鬱剤が処方されているので不思議に思っていましたが、これで納得です。でも、それが分かったことで、逆に気が楽になりました。陽性症状が出た頃の怖い思い出にとらわれることなく、前向きに人生を生きてゆきたいと思います。

翌日の午後、田中先生と千葉大学看護学部の野地有子先生が、けやきと仲間いらっしやいました。「以前に来たままの姿で残っている」と感動され、メンバーの入れたハーブティーを「美味しい」と召し上がっていかれました。



この時には精神障害のお話はされませんでした。アメリカの履歴書には性別・年齢欄が無いこと、日本はまだまだ閉鎖的・差別的な部分が残っていることをお話しされました。その他はメンバーと談笑して頂き、楽しい時間を過ごしました。両先生の日米双方でのご活躍を心よりお祈りいたします。

I.Y



野地先生、田中先生を囲んで

11月4日～6日 千葉大 大学祭

今年はゆりのき第三土曜市を運営している学生の方たちが、実行委員になって土曜市をイメージとした模擬店を出店し、けやきと仲間も参加しました。

前日ぎりぎりまで、おかしの袋詰めやどんぐり拾い、なんとか皆で力を合わせ間に合いました。

手作りハーブ茶やおセロなどもやり楽しい学祭でした。

J.K



11月14日 ボーリング大会

当日僕は蘇我駅で8時からみんなを待っていました。早朝覚醒がひどかったからです。でも言い訳したくない。

僕は宣誓を他の3人と計4人で行いました。千葉市役所の神津さんもみえてました。

なんか最近見えない悪が「けやき」を苦しめているなあと思うのです。10月のディライトフルフェスタのソフトバレーや今回の結果もそうです。でもたとえそうだったとしても「けやき」に貢献できればなあ、みんなの笑顔が増えて悲しみが減ればいいなあ、とむしろこの事態を歓迎する自分もいます。

「飛び賞」をYさんがもらい、「ブービー賞」をKさんが取り、みんなで仲良く昼ご飯を食べて談笑し良い思い出になりました。上位はたけの子工房がほぼ独占、またもたけの子かと思いました。でもそれでもみんなで楽しめたらいいなあと感じました。

はっきり言えるのは自分の不得意の部分の治療をしない、良い目はみられないということです。ボーリングはお金かかるしソフトバレーは練習大変だし、就労しているピアサポーターも結構大変です。でも社会参加は人間関係です。コミュニケーションです。そう思い知らされた一日でした。

ナッシー



先月号の JUN くんへ

JUN くん まだ回復していなかったのですね。

ほんとに他人には理解できないものですね。

私も長男を2歳4ヶ月で亡くしたとき、経験のない人にはわからないと心を閉ざしました。

朝と夜は主人もいますので食事の用意はしましたが、3ヶ月の次男はまだ乳飲み子でしたからお昼は食事もできないでいました。

1年半の間、近所の方が5軒で毎日、代わり合って6人で昼食をするようになりました。

同じ家でないのは気持ちが変わるでしょう・・・とのことでした。

次男が普通に食事をするようになり、5軒の方が我が家で2年半ほど（転勤になるまで）楽しく昼食をとりました。ほんとに感謝しています。

同情ではなく、気持ちをいためてるのです。

最終的にはあなたの言うとおりに自分しかいないのだけれど、ほかの人の気持ちも力にしてね。

気持ちは閉ざすより開くほうが良いほうに向かうと思います。笑いヨガなるものがあるって笑うと治癒能力が増すそうです。うそでも笑うと脳はだまされて治癒能力が増すそうです。

笑うなんて今はとても難しいことでしょう。少しでも早く回復しますよう、心よりお祈りしています。

F.U.

F. U. さんへ(川柳)

気づいたよ仲間の支えありがとう

JUN

川柳

ボーリングガータなしでもガタガタね

スルーパスサイドに決めたボーリング

病院で長く待たされお腹へる

タバコやめお酒やめても赤字です

チラリ見て「太りました？」とお医者様

ダイエット毎回思う明日あすからと

リラックス雲みたいだねふーあふあ

バーベキュー大会

12月25日（金）稲毛海浜公園 BBQ 場で、S さんを
実行委員に、バーベキュー大会を行いました。

当日は、メンバーのほかボランティア、家族の方（差
し入れをありがとうございました。）総勢 22 名が参加
し、寒い中でしたが、温かいバーベキューで楽しいひ
と時を過ごしました。

