

平成 25 年 3 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



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」

平成 25 年 3 月 1 日(第 95 号)

主催 千葉市 千家連

第11回
スプリングフェスティバル

2013. 3. 3 (日)
11:00~16:00
場所 ハーモニープラザ

精神障がいをもつ人、家族、市民の皆さんで
手作りするフェスタです。

熱気あふれるステージやバザー
アート展示を見に来ませんか?

豪華景品
があたる!?
抽選会も
お楽しみに!!

問い合わせ先 NPOたけの子工房 Tel.043-292-1239
千葉市障害者自立支援課 Tel.043-245-5211

原画作成：松尾江美子

第15回 精神保健福祉 こころの健康教室

2月3日（日）、ハーモニープラザにおいて、千葉市主催の「第15回こころの健康教室」が開催されました。当日は、来賓に市議員の方13名をお招きしたほか、約150名の方が参加しました。今回のメインテーマは「メンタルクリニックで使われる薬のこと」の演題で、前半は中村故峽記念病院精神科医、井貫正彦先生を講師に、「不眠」「不安」「うつ病・双極性障害」「統合失調症」「認知症」の各項目別にやさしく分かりやすいお話を伺うことが出来ました。また後半は、会場の参加者と井貫先生との間で以下のような質疑応答が行われ、有意義な時間を過ごすことが出来ました。

Q.薬も人とのふれあいも大事ではないか？

A.薬は病気を治す一つの手段。集団や仲間とのコミュニケーションは生活に潤い・楽しみが生まれ、そういう場を持つことの両方が大事。ディケアや作業療法など集団の力で能力の保持もできる。

Q.薬の切り替えはどのようにしたらよいか？

A. どれくらい困った症状が出ているかが判断の基準。いきなりではなく微調整が大事。入院のリスクが安心、安全のためにあるかもしれない。……等々。



今回は、NPO 法人「けやきと仲間」と家族会「けやきと仲間の家」が初めて共同の実施主体となつての開催でした。スタッフの皆さん、事前の企画から前日・当日の準備・運営・後片付けまでお疲れ様でした。



日高さんの追悼会

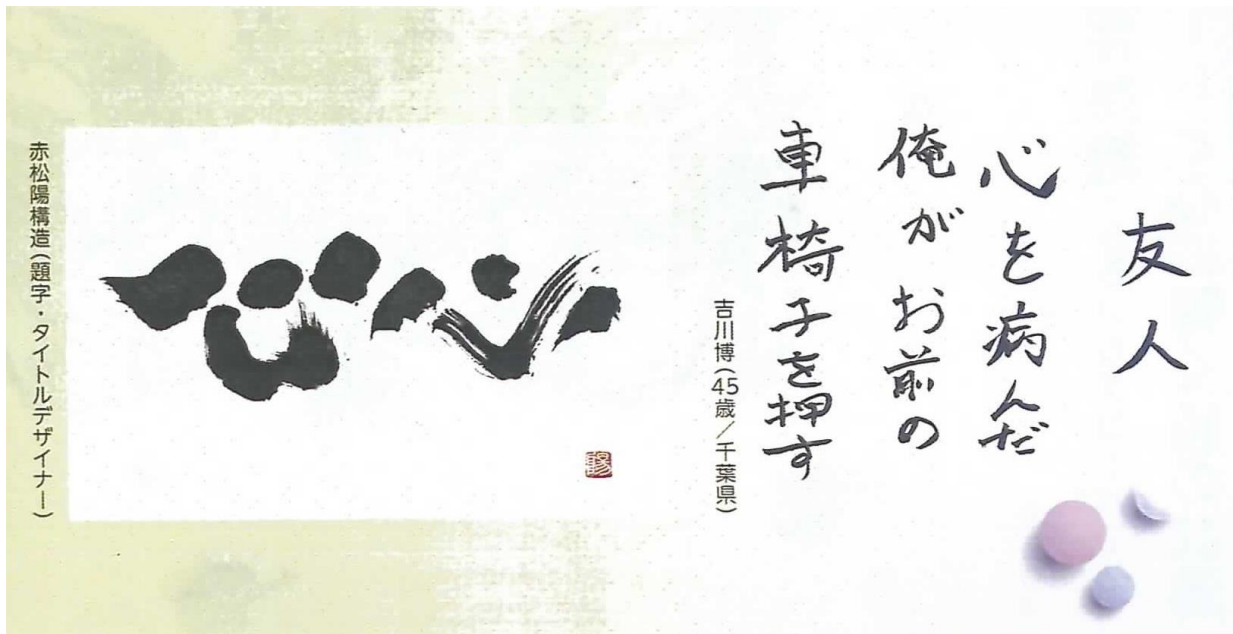
昨年 12 月 20 日永眠された日高晴子さんを偲び、2 月 4 日（月）園芸作業のメンバーを中心に、大学畑でささやかな追悼会を催しました。

当日は茶菓を持ち寄り懇談し、日高さんの好きだったお花を白ポプラの根元に手向け、やはり好きだった歌「千の風になって」を皆で合唱しました。



NHK ハート展に、吉川博さんの詩が入選しました

2 月 27 日（水）～3 月 4 日（月）まで、東京・日本橋三越本店 新館 7 階ギャラリーで展示されます。
（午前 10 時～午後 7 時） 入場は無料です。



そううつ障害との戦い

イメージをふくまますことが好きだった

あの頃は仕事が好きだった

あすはこれをやろうと心に決めて 胸がわくわくして床（とこ）に就いた

あの頃は朝がやってくるのが 待ち遠しかった

うつ病になると何もかも億劫になってしまう

喜怒哀楽の感情は蒸発して 心が石のように固くなる

それは私が障害児学校に就職し 14～15 年たってから始まりました。緊張すると「おう吐」がはげしくおこる様になりました。心臓のつつぜんのどうき、立ちくらみ。私はいったい何科の病院へ行けばいけばよいのだろうかやみました。多くの病院を回り、ある内科の先生が、やっと精神科の病院に行ってみたらと不安げに言ってくれました。もう 40 歳を過ぎていました。根っからのお人よしで、仕事と組合の仕事いっぱい背負い、障害者の作業所作りと両肩には多くの荷物がいっぱいでした。

うばうがごとく ふろに入る 一日の重みを 流しさらんと

うばうがごとく ふろに入る さみしいかな うばい切れない今日の荷物

あの 42 歳の二月のできごと。年度の反省、次年度の計画、部長の私は会議以外の仕事を両手にかかえていました。急に手足がふるえ出し、キーンと言う耳なり、そこらじゅうからひや汗、こきざみにふるえる手の為記録がとれません。耳のひびきで発音者の声がきこえません。急激にわきでる恐怖感、「気がくるいそうだ」とさけび廊下にたおれました。病院でうつ病と診断、様々な事情で仕事をやめることができず、強い投薬治療で働き続けました。副作用で体外へ出る分泌物が排出されない為に、唾液・尿・汗等が出ず、口がたえず渴き舌がもつれ、尿意が強くとも尿が出ない、不眠、手足の不随意運動、神経・筋肉のけいれん、そしてはてしない疲労感。

気力はなくなり 他人と接することを拒み

何もできない自分を呪い 自殺妄想にさいなまれ

死のイメージにおびえ 生きながら死んでいる自分がいる

50 歳をすぎるとみんなについていけなくなり、55 歳で三年 病気休職・自宅療養、57 歳で復職不可能・即退職と、そして又三年間の自宅療養、そして今年四年目。昼ごろ起き、一人の犬との散歩、つらい・病気よりつらい孤独な毎日。目が、高いマンションの上になってしまう。

私も半分こわれました。しかし、私だって、人間がみんな大切にされる社会を作る人間になりたい、すきんだ社会のすみで一人孤独にないている人の味方になりたい。そううつ病の二十数年にわたる長いトンネルのなかからなんとかぬけ出せそうな所まで来れた様ですが、これからは自分の健康や命や生活をうんと大切にして、中高年者や障害者の生活や健康を守る担い手の一人として歩みたい。

糸日谷 敬一

この文章は 6 年前に書かれたものです。このあと筆者がどのように障害に向き合い、今はどのように過ごされているかは、来月号で「続」として掲載させていただきます。