

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

平成 26 年 5 月号

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 26 年 5 月 1 日(第 109 号)



4 月 7 日 千葉大学構内でのお花見

～「薬が減りました」～



先日、ケヤキに来る前に「デニーズ」で食事をしていたら、サラリーマン風の人が「嫌われているかなー」とか「くだらないこと言っちゃったかな」とか話しているのが聞こえました。思わず「あの人、ネガティブなこと言っているね」と言ってから、「あれ？僕も同じこと言うよね」と付け加えたので、兄と友人のSさんが笑い、僕も大笑いしてしまいました。

ケヤキで昼食作りにも初めて参加して、グレープフルーツの皮をむいたりして「僕も役に立っている」と感じて嬉しかったです。

ケヤキに連続4日来た時には、皆がびっくりしていたけど、自分でも「近頃、調子いいな」と思います。

本当に最近の僕は、気分の良い時が多くなって来ています。

薬が減ったことが関係しているのではないのでしょうか。

昨年までの主治医が変わるときに「今度の主治医は薬のスペシャリストですよ」と教えてくれました。

「ほんとかな」と思いましたが、新しい主治医は少しずつ薬を減らしてくれました。そして、1年たった今、薬の量が3分の1になりました。昼間の薬が無くなって、いつも昼食後に気持ち悪くなって横になっていたのがウソのようです。

でも、薬が減ると苦しくなって「お願いだから、薬を戻して」と頼んだこともありました。「もう少し我慢して」と言われただけでした。増やしてくれないから我慢するしかありませんでした。我慢して良かったです。

これで、幻聴がなくなれば良いのだけど、困った時について「幻聴さん」に相談してしまう僕なので、しばらくはなくならないかもしれません。

(H・S)

～スタッフ紹介～

4月から週1回火曜日にスタッフとして働くことになりました、斉藤葉(さいとう しおり)です。3月に大学を卒業したばかりで、まだまだひよっ子です。誰かと接することはとても好きですが、ご迷惑をおかけしたり、気が利かない面が多々あると思います。日数が少なく、顔や名前を覚えるのに時間がかかると思いますが、一生懸命覚えていくので、これからよろしくお願いします。

プログラム紹介

バドミントン

卓球と一緒に月2回くらい「こころの健康センター」で行っております。

レベルは、初心者です。上手、下手は関係なく、運動・汗かきを目標としております。用具はけやきで揃えていますが、ケガをしないように屋内用の靴は必要です。少し出来るようになって、ラケットのスイートスポットにシャトルがあたると、気分が良くなります。今後も老若男女、メンバーが増えて、常時、混合ダブルスができるようになればと思っております。

昼食づくり

月に二回、経験豊かなボランティアさんのご指導の下、昼食作りを行っております。材料費 300 円を事務局へ納め、だいたい主菜・副菜・汁物を作っています。決まったレシピを元に作ったり、リクエストされたメニューを、お喋りをしながら作ったりしています。

この前は、水餃子、蠣のお好み焼きなど、自宅では口にしないものを作りました。

作っているときには、普段使わない脳の一部が活性化しているようで、心地よくなります。

川
柳

サガセンではたり出くわすプチメタボ

うつが来たおそらく躁をおさえずぎ

ホツカホカ枯れ葉の下の腐葉土が

川柳を途中で投げだしホホキ合

疲れたら並んでも食うホホキ食

吉川博さんの詩

笑顔がこぼれる

わずかに部屋が暖かい
さりげないふりして
春が来た

心にも
あたたかい気持ちが生まれる
さりげなく癒えてきた

僕の存在が
無くてもいいものだとしても
いま幸せを感じている
声をかけるひとが
いなくても

バラの花

あふれる あふれる
思いがあふれる
君のことが好きでたまらない

世界中の花を君に贈りたい
きっと君は喜ぶだろう

ところが君は戸惑うのだ
どうしてこんな花を贈るの？

あふれる あふれる
悲しみがあふれる
君のことがこんなに好きなのに