

メンバー、ボランティア、学生  
みんな仲間!

平成 28 年 3 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 28 年 3 月 1 日(第 131 号)

主催 千葉市 千家連

## 第14回 スプリングフェスティバル

2016年3月13日(日)  
11:00~16:00  
場所:ハーモニープラザ

精神障害をもつ人、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?

最後に、  
豪華景品が当たる  
抽選会もあります。  
お楽しみに!!

問い合わせ先  
NPO たけの子工房 Tel.043-292-1239  
千葉市こころの健康センター Tel.043-204-1582

糸日谷さんの作品を元にポスターが作られました。

## ～こころの健康教室～

参加した方たちからのコメントを掲載させていただきます。

・今年も天候が不安定で、講演が中止にならなければいいのだが、と実行委員一同心配していましたが、)当日は、朝から雨が降ってしまいましたが、天気予報通り午後には、雨も止み、暖かくなりました。阿部先生の医療臨床例などの話題の解説もわかりやすく、ユーモアもありましたね。これからの精神科医療を背負っていかれる方だと強く感じました。この素晴らしい先生に心から敬意を表します。そして、今後のご活躍を心からお願いしたいと思います。なんとか皆さんの支えと頑張りで、無事に終わることが出来たと実感しています。ありがとうございました。(実行委員の一人より)

・たくさんの質問用紙一枚一枚にコメントをくださり温かさを感じました。医師とのコミュニケーションの大切さを今後も忘れないようにしたいと思います。

・「良い先生だな」と思いながら、心地良く聞いているうちに、いつの間にか爆睡していました。隣に座っていた母はずっと聞いていたようで、「参考になった」と言っていました。

・前日の準備と当日の片付けを協力した、メンバー5人で近くのサイゼリアに行きました。ワインのデカンタ(1,000円)で乾杯して楽しいボクらなりの打ち上げを行うことができました。薬に対する思いはそれぞれですが、薬を飲むことの大切さを実感できたと思います。阿部先生、家族会の方たちありがとうございました。



### 【我慢】

薬を飲んだら

ガンガンと叩かれるように

体が痛くなった

なんてこったい副作用か

寝てる場合じゃないよ

眠れぬ森の障害者

薬をやめれば病気も再発

だからといって薬を飲んでこうなのだから

「あなたのすべきことは我慢です

我慢しかありません」

三十年の病気だ

我慢 我慢 我慢

### 【飲みすぎ】

薬の量を間違えた

だるい午後を過ごした

もう何十年

この病気と闘っているのだろう

ベテランの病人なのに

こういう失敗をする

正直生きているのが

しんどくて嫌になるよ

たかが薬の飲み違いで

死にたくはない

健気に生きる自分なのだ

作 吉川 博



## 川柳

豆食べて心が叫ぶオニは外

精神科通うあなたに福が来る

月曜日北のはずれの農園へ

幻聴で妻を疑いどなられる

思い立ち囲碁体験でリハビリだ

糸日谷のポスター映えるスプリング

楽しみだアンデルセンのバス旅行