

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

令和3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」
令和3年5月1日(第193号)



ふくろう公園



4月5日 カウンセラーを囲んで



4月7日 ウクレレ



園芸



4月12日

- ・ 苺植え替え
- ・ ハーブ定植
(ブラックベリー
ラズベリー
レモングラス)

4月19日

- ・ トマト定植 (中玉、ミニ)
- ・ 草取り
- ・ ハーブ畑の囲い作り、及び道作り

自分の幻聴体験を今後活かすために語る～JUN

私は統合失調症で、病気の初期の頃、幻聴があった。しかし今振り返ってみると、それは幻ではなく、物事のとらえ方なのではないかと思うようになった。つまり、音に対する認知機能に問題があるということだ。

例えば、あなたが家の中にいて、外で車のクラクションが鳴ったとする。「自分に対して怒っているのか」と思うかもしれない。(マイナスなとらえ方)

しかし、ここで一度考えるのをやめて、冷静になってほしい(深呼吸 etc.)

自分は今現在、布団に入って横になっているだけだ。悪いことなどしていない。クラクションは別の人に向けて発せられたものだろう。(プラスなとらえ方)

この例だけに限らず、世の中には気を留めてみると、実に様々な音にあふれている。その一つ一つにいちいち反応していたら本当に疲れる。まさに「刺激の洪水」だ。病気の頃は全ての音を受け止めてしまっていた。(神経の過敏)

幻聴について結論を言ってしまうと、一つ一つの物音に対して、マイナスなとらえ方をしているのではないかと、というのが私の持論である。

無理にプラスのとらえ方をしなくてもいい。大事なことは、自分にとって必要な情報(音)かどうかの識別だ。それができれば幻聴は自然と聞き流せるようになるだろう。

「22日間入院しました」Sさん

3月になると、ひとりしていると不安でどうしようもなくなり、4日の午後6時頃、電話で平鹿さんに「入院したい」ことを伝えた。その後、父親に何度も電話してしまっていたが、なんとか落ち着くことができた。

7日夜、平鹿さんに電話で「親父に電話したら、そんなに苦しいなら入院したらと言われた。入院したいです」と話した。その後も何回も電話をして「苦しい、つらい」と訴えた。

翌日の8日、僕は大きなポストンバックを持って診察室に入った。僕が主治医の先生に上手く説明が出来ないと、平鹿さんが「薬が減ってきたこともあり、症状は軽くなったようで、やりたいことを積極的にやったり、自分の考えもきちんと話すようになってきた。かえてそのことでコミュニケーションがうまく取れなくなってきたのか、今までとは違う不安感が強くなってきたように感じる」などと話してくれた。先生の「追いつかないみたいなの？」という言葉に「そうです、そういうことです」と平鹿さんが言った。

入院期間を「1週間」と希望したが、「最低1ヶ月」ということだった。3日間の個室を経て、4人部屋に移動した。夜間以外は携帯電話が使えたので便利だった。入院1週間後、平鹿さんに「幻聴はどうですか？」と聞かれて咄嗟に「ありません」と答えている自分がいた。「ないって、いつから?」「3日ぐらい前から。」「全く聞こえない?」「聞こえないです」平鹿さんは喜んでくれた。「でも、顎がガクガクしたり、手の震えがひどいのはおんなじで」と言うと、「まずは、今まで一番困っていた幻聴が無くなって良かったではないですか」とプラス思考になるように助言してくれた。

入院して2週間がたった頃、「退院したい」と希望して、3月30日に両親の迎えで退院した。両親は「苦しくなったら、また入院したら良い」と言ってくれた。

その後も幻聴のない日々が続いている。

以前、JUNさんが実習生に「幻聴」について話していたのを聞いたことがあり、そのことが、今の自分に大きく役にたっていると思う。JUNさんに深く感謝している。(JUNさんの文章をお読みください。)人に(それが幻聴だとしても)、何と云われても左右されずに思ったことができる。そうなりたいと思う。

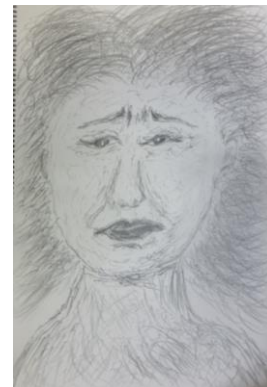


Sさんの趣味は、絵画鑑賞、五目並べ、観劇(特に花組芝居)です。

2泊3日の入院「逆さまつ毛の手術をしました」 澁谷英之さん

3年ほど前から、順天堂大学附属浦安病院で治療を受けていた。昨年末、手術施行を打診されたが即答できなかった。でも充血だけでなく、痛みも治まらないので手術しようと決めた。事前にPCR検査を受けて4月1日～4月3日の入院。2日に行った手術は7人ほどの医師に囲まれたことで余計に緊張した。

手術時間は15分くらいだった。退院後の4月6日、卓球に思い切って参加したら、なんと球が良く見えて驚いた。いつもより動きが早かったようで、藤田コーチも「びっくりした」と喜んでくれた。それに景色もきれいに見えるし、何より嬉しかったのは、毎日買いに行ってるパン売り場で好きなパンがすぐに見つけられるようになったことだ。逆さまつ毛が視界と視力の邪魔をしていたようだ。今では、痛みもなく違和感もなくなった。手術と聞いた時には恐れていたが、こんなだったらもっと早く手術を受ければ良かったと思う。9日の絵画では、なぜだか悲しみがどんどん見えてきて、一枚の絵が描きあがった。「悲愴」と名付けた。今回の手術で、心の眼もよーく見えてきたようです。ホントの話。



川
柳

油断ダメお茶飲むときは横向いて

三か月待ちに待ったよ実習生

引き続き感染防止忘れるな