

# みんつど

第1号

2020年1月  
編集 天地成行  
印刷 セルプ周陽

## 広告募集中

# 心いたいげら

## まず「船出」

### みんなあつまろうよ

「心に風邪を引いたみなさん、みんなでつどおう！略して『みんつど』」。編集長の、こも改めほっこりアイデアチャンスメイカー見習いの天地成行（てんちなりゆき）です。  
この新しい紙媒体は、とりあえず船出となりました。勢いではじめたために入念な準備ができたかははなはだ不安ですが、天地の独断でタイミングを計ってきました。

保健福祉士のミスターXによる悩み相談。三面は、楽描（らくが）きイラストレーター金光光雄による、イラストのページ。四面は、編集長の書籍案内とご意見番（私がお願いした経験豊かな人生の先輩）のお話、といった構成で創刊号はお送りいたします。部数は百部です。

## 村岡鍼灸治療院

山口市湯田温泉5丁目6-12  
083 (923) 3903 (予約制)

何か紙面で語ってもらいたいとの考えがふつふつわいてきました。

てきました。挫折しながらここまでやってきました。初回からホームランを打とうとは思っていません。まずは、フォアボール狙いのこの創刊号です。大目にみてやってください。一つの盗塁と一つのバントと一つのヒットで一点をとっていい。

きたいです。そして、これからご参加したい方は、是非メールか天地のことをお知りのお近くの方にお声がけしてください。よろしくお願ひします。それでは、「よーそろー！」。

## 人とかかわる

編集長エッセイ

精神障がい、という単語をこの通信では極力使いたくありません。精神障がい。もう聞き飽きました。そしてこの言葉一つで魔法のように人が遠ざかっていくのです。友達がどんどん減っていくのです。だからといって、「心の風邪」といっても同じかもしれません。服薬と一緒である程度の安心感と和らいだ感じと自分もまだ何かやれるのでは？ といった雰囲気か漂うのです。病気にかかって、病名も

ころころ変わる中この十五、六年の間にさまざまな精神関連、メンタルヘルス関連の読み物を買って読んでみました。そして、中には脳の独自分析によって統合失調症を治療する高額なものや、霊的なもので支配されているのであって病気ではない！ といったオカルトなものまで多数ありました。自分としては完治させたいという思いからですが徒労と思ひ、なるべく人とかかわって生きていく手法に変えました。自分の殻だけに閉じこもっていてもあまりいいものではありませんね。（次回からは天地以外に依頼予定です）

1面編集長あいさつとエッセイ

3面イラストのページ

2面ミスターXの悩み相談

4面編集長の書籍案内、ご意見番より

周南市在住の当事者で社会福祉士と精神保健福祉士を持つ、ミスターXによる当事者からの悩み相談コーナーがはじまります。心の病いに対することであればミスターXがこたえてくれます。

### 当事者精神保健福祉士・ミスターXの悩み相談

## 嫁の義父が病気の理解ない

# 基本受け流し ひと言話して

Q 私は40代男性でうつ病です。働いていますが、症状がひどくなることもしばしばでよく休みます。嫁の実家の近くに住んでいますが、特にお義父さんの方が病気に對する理解がなく、「何をサボっているのか」などと言われます。どうしたらわかってもらえるでしょうか？(S町・Zさん)

お義父様も若いころに苦労してこられたのでしよう。あまり病気をされていけないのでは？ だからあまり病人の気持ちに分からないのかもしれないね。真剣に考えるのはおやめになって、相手にしないことです。できるなら自分の好

きなことを見つけて忘れるかストレス発散を心がけましょうね。  
またその方は、人にあれやこれやいうだけに自分自身も責めていると思われます。うつ病で一番いけないのは、責められることかと思えます。つまり、結論としましては、先ほどふれたように、相手にしない。ストレスを感じたら発散する何かを見つける。または時に、「私は〇〇と思う」とひと言いつてみる努力もあると最高で、反応あれば関係修復につながっていくかもしれません。

## 昼夜逆転、何とかして

### 元に戻すため昼も寝ない？

Q 昼夜逆転の生活をしています。困っています。ミスターX、助けてください！(S市・Hさん)

あえてこうしてほしいというの、昼も寝ない！という事です。そうすると、ツライかも知れませんがその日の夜に

は眠れることでしよう。少し荒療治かもしれませんがね。そして夜に眠れるようになつたら、昼間に歩いたり、ジョギングしたり、草

むしりや花を育てるなど植物などとふれあってください。  
なぜ自然とふれあつた方がよいか？ それは、自然と体はつながっているからです。  
人を形づくっているのはすべて、自然の中にあります。つまり、人間の体イコール地球なのです。

A まず、お義父様はお年をめされていて自分の考えが固まっていると考えます。この方の考え方を考えさせるのは無理でしょう。感情が入らないようにし

A 夜眠れないから昼に寝てしまおうということかと思えます。そうであれば、

## ミスターXのプロファイル

ミスターXのプロファイル  
20代で統合失調症を発症。50代で社会福祉士と

精神保健福祉士を取得。個人的に当事者の相談を書いている。フルーツが好物。

1面編集長あいさつとエッセイ

3面イラストのページ

2面ミスターXの悩み相談

4面編集長の書籍案内、ご意見番より

ミスターXに悩みを相談したい方はメールにて受け付けます。

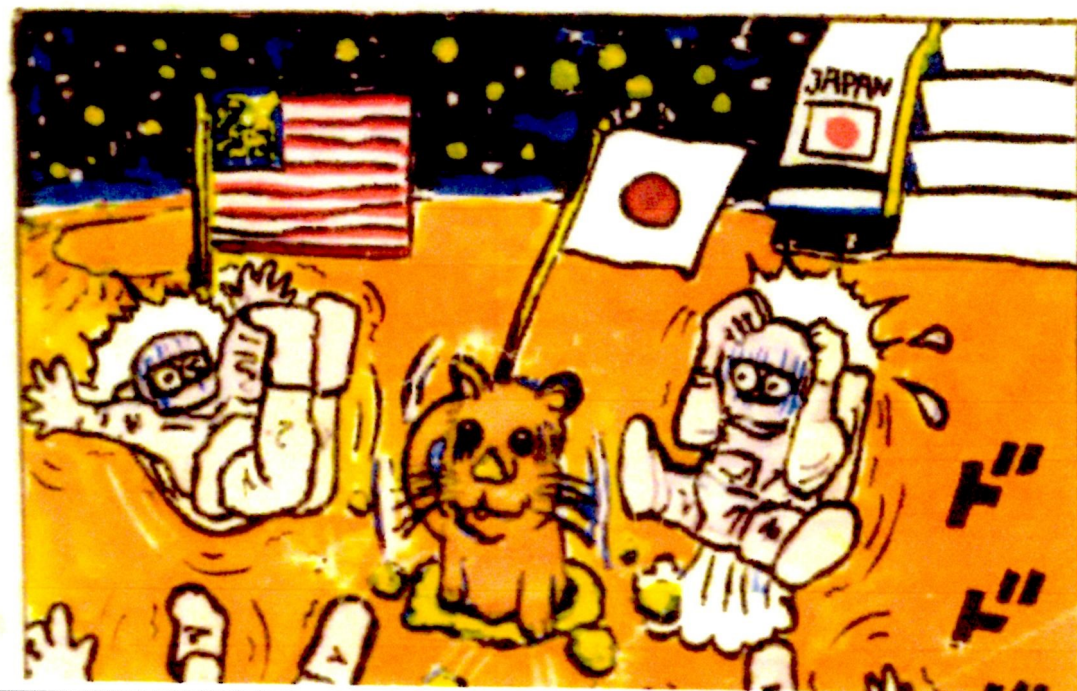
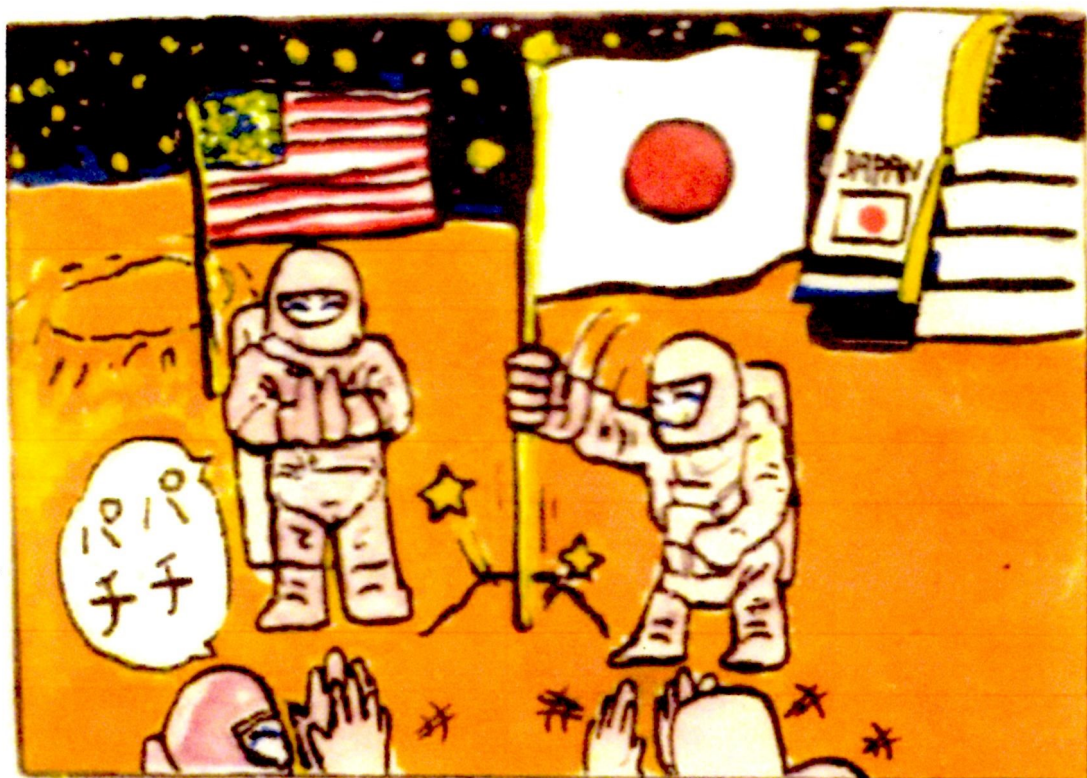
docomo.komo.2019@gmail.com

# 広告募集

# 金光光雄プロフィール

金光光雄（かねみつみつお）プロフィール 素描（らくが）きイラストレーター。1975年1月3日生まれ

のやぎ座でO型。24歳の時に統合失調症を患い二度入院を経験する。下関地域診療クリニックに通院中。



1面編集長あいさつとエッセイ

3面イラストのページ

2面ミスターXの悩み相談

4面編集長の書籍案内、ご意見番より

「参加」「感想」「広告」  
お問い合わせはメールで  
docomo.komo.2019@gmail.com

## 広告募集

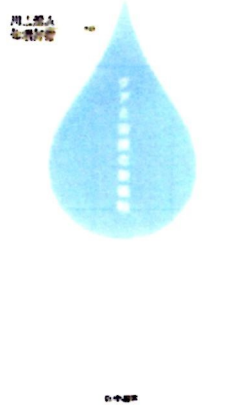
# 編集長のなんちやつて書籍案内

自分のうつつを薬なしで治した

脳科学医 高田明暢

「うつ」から解放される薬のない方法  
「言葉の力」で不安を追い払う

## 多飲症・水中毒



私はよく水を飲みすぎますが、正直言って内容忘れの巻。すがるようにして探した本です。私もそうの方が危険ですが、うつも怖い。薬なしはすごいなあとありますが薬も。でも治らない。入院しなければ無理かなあ？(笑)

## 「ご意見番よもやま話」 「ガラスのぬくもり」

ご意見番の視覚障がい  
元山口市盲人福祉協会会長の村岡正さん(75)のお話です。  
十五年前ほど前に視覚障がい者で大阪城を「視察」にいったときのこと。いろいろ城内をお世話してくれる

人がいたそうで、「これが甲胃(かっちゆう)です」「これが掛け軸です」「これが〇×です」と「親切」に言ってくれたそう。  
当事者にとっては、「触れる」ことが一番のこと

やさしい雇用へのアプローチ

川崎市の事例ですが、全国に広がっていくのではないのでしょうか？

親なき後に備える

みんなの知恵と経験を集めた本

親が亡くなったときのことなんか想像していられないほど依存してます。こんなんでいいんだろうか、と思った時に読んでみてはいかがでしょうか。

## 編集後記

眠れない夜中に執筆やレイアウト、校正、紙面構成などを、日中は取材と打ち合わせなど、さまざまなことをやってきました。「みんつど創刊号」がついにできました。

いかがでしたか？「出会い通信」からいろいろな人が？精神にも同じようなことが多々あると考えます。例えば、「元気出せよ」とか「何をだらけているの？」みたいな言葉に毒を感じるかのごとくです。みなさんはいかがですか？

◇

との出会いがあり、産みの苦しみの中からできた創刊号です。これから修正したりしながら、ゆったりと進めていけばよいかと考えます。本通信のタイトルは微調整して分かりやすく「みんつど」にしたことや、広告はお金の発生しない(当面)ものであることを報告させていただきます。みなさまのご感想をお待ちしています。(天地)

中井久美と考える統合失調症と自閉症

統合失調症をほどく

中井久美 著

症状から学ぶ統合失調症

読めば読むほど味わい深い本。当事者の発言とのブレンド具合がいいと感じます。

### 1面編集長あいさつとエッセイ

### 3面イラストのページ

### 2面ミスターXの悩み相談

### 4面編集長の書籍案内、「ご意見番より」

さすが、紹介されてみなさんが触ったものはそのものではなく、それが入ったガラスケースでした。

そして案内人が「いかがでしたか？」と満足げに語る時、全員が、「うん、サ

ラサラしたガラスじやった」と回答。

このエピソードは少し笑えますが、障がいと健常の違いを浮き彫りにした興味深い例えだと感じます。

みなつどスタッフ  
天地成行、金光光雄  
ご意見番 村岡正  
編集 天地成行  
発効日 2020年1月  
印刷 セルブ周陽