

来年もきちんと来ますように



みんな

第二号

印刷集
セルプ周陽
天地成行

村岡鍼灸治療院

山口市湯田温泉5丁目6の12

みなさま、春ですが、あけましておめでとうございます。本年も「みんな」をよろしくお願いいたします。

表紙は、みんなスタッフの楽描（らくが）きイラストレーター金光雄の作品です。新型コロナウイルスに負けず、来年もみなさまで迎えられる正月をイメージして書いてくれました。

今年もみなさまのお力を借りて、できれば編集スタッフも増やしていきたいな！と考えます。意見など積極的に受け付けておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

山口県周南市在住の統合失調症当事者で、社会福祉士と精神保健福祉士の資格をもつ、ミスターエックスによる当事者からの悩み相談コーナーの第二弾です。おかげさまで第一弾でみなさんの関心が高まっているコーナーです。今後とも、心の病に関することであれば、ミスターエックスがこたえてくれます。今回は服薬に関しての相談です。

当事者精神保健福祉士・ミスターエックス(高齢)の悩み相談

薬をやめたい、減らしたい

私も経験済みで ぜひ飲み続けて

◎ 薬を減らそうとしたり、止めようとしたり

しようとする自分が怖い
です。どう思いますか？
(県中部さん)

④ 私の経験をもって
回答とさせていただきますね。実は私も断薬した
ことがあります。しかも
資格をとったあとでした。
薬なしでもやっていける

と……。

しかし。一か月か二か
月の間眠れませんでした。
二十代で発症して普通の
生活をしていたのに、昔
のことをフラッシュバック
してしまいました。そ
して二か月入院するハメ
に(笑)。それで病院も
変わりました。その時の
主治医がよかったですね。

ミスターエックスのプロフィール

周南市在住の高齢男性。
二十代で統合失調症を発
症する。五十代で精神保

健福祉士と社会福祉士の
資格を取得する。好物は
フルーツ。

質問待ちます

メールは以下に記します。
docomo.komo.2019@gmail.com
「みんつどミスターエックス」係まで

ミスターエッ
クスに相談し
たいことがあ
る方からのご
連絡をお待ち
しています。
ミスターエッ
クスは地元で
も当事者のみ
なさんのお話
を聴いてアド
バイスされて
います。みな
さんからのメ
ールをお待ち
しています。

編集長エッセイ 私はミスターエックスではない

最近の私は躁鬱の波が小刻みで激しく大変である。
昨日も調子が大変悪く寝込んでしまい、母が足裏に
毒素を排出するシートを貼って夕方寝付いた。深夜目
覚めてはがすともものすごい量がとれていてびっくりし
た。

出会い通信からみんつどへ媒体変更して、読者も定
着していく中で、さまざまな心の病を持つ方や親御さ
んと会う機会が増えた。大変好ましいことではあるが、
たまに背負いすぎて自分自身も病をもったものという
感覚を忘れて必死にお世話することになり、その反
動がやってくることも増えた。同じ(ような)病だか
ら先輩としてなんとかしてあげたい、と頑張り健全な
お付き合いができない。そして自分が体調を崩す。まっ
たく何年経っても進歩がない私である。

一方、みんつどに参加してくれる人も増えてきたが、
なかなか掲載に至らないケースもちらほらでてきて、
精神の病の匿名性などが邪魔している。本当に根が深
い問題である。

時に、第一号の感想でミスターエックスが天地であ
るのでは? という指摘を数件いただいた。違う。ミ
スターエックスも自分の名前を出せないのだ。私がミ
スターエックスに議題をもって訪れてお話を聴き、書
きとってから原稿にしているのだ。それをわかっても
らいたい。結構苦労してるのよ(笑) (天地成行)

レストハウス

岩国市川西4の59156

たんぽぽ
TEL (0824) 489000
www.tanpopo.com

マルシェに フェスタ



2019年11月29日
〜12月1日まで下関

下関市で笑顔満開

市の商業施設で農福連携マルシェが開かれ、多くの客が県内の障がい者作業所で作られた農作物や加工品を買い求めた。写真。

農業生産法人の代表が、障がい者雇用について熱心に担当者に話をもちかける場面などあった。

また12月15日には同市で「第20回記念大会 手をつなぐみんなの福祉フェスタ」が開かれ、全障がい者と健常者の垣根なく、ステージでのイベントやバザー、はずれくじなしの大抽選会で盛り上がった。発起人の一人の田辺よし子下関市議会議員も「毎年恒例の人数が集まった。楽しい思い出を共有でき、大成功だった」とご満悦だった。

スタッフェッセイ

病気と私

24歳の時、統合失調症を発症した。僕は、決して麻薬などを使用したことはないが、この妄想は薬を使つた時と似通っているのでは？ と思う。そう、この病気は幻覚が出て、夢と現実の境がこんがらがってしまふ病気なのである。妄想は止められるが、病気による妄想は止められない、と病院の看護師さんが言っていた。正にその通りである。ただ、妄想が「快」か「不快」かと言えば、「快」の方が断然多かったと思う。

そういう意味でも、やはり麻薬に近いのでは？ と思ってしまうのである。妄想している時は、気分がハイになってしまっているのである。

この病気を患っていた実際の人物で、ノーベル賞を受賞した天才数学者のジョン・ナッシュを主人公にした映画が2001年に、アメリカで公開された。その名は「ビューティフル・マインド」。この映画が世に出たことにより、統合失調症などの精神障がい者への偏見が減っていく事となる。本当に素晴らしいことだと思ふ。監督のロン・ハワードと、製作のブライアン・グレイザーさんに賛辞をおくりたい。ちなみにこの映画は、ラッセル・クロウが主人公を演じ、アカデミー賞主要4部門を受賞した。この映画をおススメして筆を置きたいと思う。ありがとうございます。(みんつどスタッフ、楽描きイラストレーター 金光光雄)

広告募集中

経済的な話をしよう

顧問と編集長の深夜電話

編集後記

世界平和

お疲れさまです。

それは私のことでもありません。年末にパソコンが壊れ、作りかけていたデータがふつとび途方にくれました。

父の援助により最新のパソコンが手に入り、最新のソフトを導入し編集再開。しかし勝手が違い、「どうしようか」「やめてしまおうか」と何度もこの間考え、パソコンをさわることもためらっていました。

みんなつどの第二号をのぞむ声が届き、広告もまた増えていくことで制作意欲もわき、なんとかかんとかここまでたどりつきました。またフオアボールです。ヒットは打てませんでした(笑)。でも参加してくださった方々、見守ってくださる方々には感謝してもしきれません。ありがとうございます。

深夜になると、メンター(指導者)の顧問の村岡正さんに連絡してしまう癖が常態化してきた。顧問は当事者ながらばりばり日中は働いているからこの時間になることがしばしばだ。

助言者になってあげるといいよ」という。私も相談を受けることがあるが、大体大きくは経済的なことだ。「傷病手当金」や「失業保険給付の延長」の存在を知らない人がいた。個人的には失業給付の延長はもらわなかったが、三年は猶予があるのだ。

入院でもらえた保険金も解約したあとで入院となり個人的にはさんざんな思いをしてきたので、私のお話でさまざまな困っている人に話をしあげたいと考える。

顧問も失明後に複数かけていた生命保険のうち、いくつか払い込みができないからと解約して、障がい認定後に満額もらえなかったのは多額の金をパーにしてしまったことを赤裸々に明かし、今後「自分のように」ならないために、相談を多年にわたって引き受けてきたという。

「では小便に」で二人の会話はいつも終了しましたということになる。

そこで編集部からお願いがあります。みなさんからの切手の寄付をお願いしたいのです。印刷代はスタッフでカバーしています。取材費用や周囲と下関の個人負担打ち合わせなどが発生してきており、低所得なわれわれも厳しい財政状況です。少しでも負担を減らすべくまずはみなさんから切手の寄付をお願いしたいと編集部では考えます。いくらぶんでも構いません。賛同される方は、ご協力お待ちします。

創刊号に感想と励ましの声続々

創刊号にしては百点満点!

1面の編集長あいさつとエッセイが素敵でした。「初回からホームランを打とうとは思っていません」「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。もう聞き飽きました。だからといって、自分もまだ何かやれるのでは? といった雰囲気は漂うのです」「なるべく人とかかわっていく手法に変えました」などすんなり入りました。

普段活字に慣れていない私が自分でもびつくりするくらい一面の文面を読み通しました!二面のミスターエックスさんの最後の一文で心つかまされました。三面のイラストは、細かいところも見て取れるこのサイズに、編集長のおもいを感じました。金光さんのイラスト

ト楽しみです!見出しのセンス、一面と四面で感じた。

最後に今、世界が大変な状況でこんな形で発行してよいものか本当に悩みました。みなさまのご健康を祈り世界平和で。

「まず船出」がいい。これを障がい者施設や医療機関と連携し、置かせてもらえる場所、関係者の目にとまる場所を増やせると、好循環していく

「初回からホームランを打とうとは思っていません」「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。もう聞き飽きました。だからといって、自分もまだ何かやれるのでは? といった雰囲気は漂うのです」「なるべく人とかかわっていく手法に変えました」などすんなり入りました。

普段活字に慣れていない私が自分でもびつくりするくらい一面の文面を読み通しました!二面のミスターエックスさんの最後の一文で心つかまされました。三面のイラストは、細かいところも見て取れるこのサイズに、編集長のおもいを感じました。金光さんのイラスト

ト楽しみです!見出しのセンス、一面と四面で感じた。

最後に今、世界が大変な状況でこんな形で発行してよいものか本当に悩みました。みなさまのご健康を祈り世界平和で。