

心に風邪をひいても、そうでなくても、みんな集える

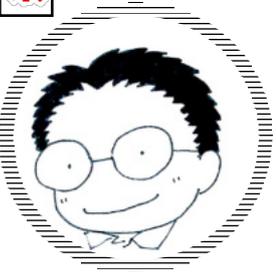
みんなつど **天** **地** 休憩



PC壊れ無給でギフ?



己の苦悩を癒しに昇華!



世界平和の55号
「GO! GO! GO!」

天地成行三人衆

こんにちは、こんばんは、おはようございます。みんなつど編集長の天地成行（てんち・なりゆき）です。精神疾患になって23年。当初は、聴くこと・書くこと・編むことが仕事だった私は、何もできなくなりました。漢字も思いだせず、手は薬の副作用で震え、水分過多でおもらしをしました。風呂にも入れません。思考も恨み節の「食えない」青年。しかし、母をはじめ家族のゆるぎないサポート、故郷・山口県の方々、さらにはやけになつて、サンダルで県内を歩き倒したときに「救いの手」を差し伸べた「見えざる存在」に種田山頭火さんら。そんな中から「受容」をはじめ、己の病を棚卸して、コロナ禍から、自分の苦しみを横に置いて編み、小さい取り組みながら、世の中をほっこりさせてきました。アメノミナカヌシノオオカミさまに日々祈りながら、「妙見菩薩」行として。ここいらで一旦お休み。さてさて、ミラノ・コルティナ五輪の後も「世界平和」へ！「55号だぞー」。

寄稿①「キツカケ作りの夢を叶えるために」

「血は血で洗い流さず水で洗い流す」の言葉が大好きです。高校時代に読んだ本に書かれていた「ことわざ」です。

NHK大河ドラマ「篤姫」の島津斉彬という登場人物が似たような言葉をセリフで言っています。「力でねじ伏せれば、また別の力でねじ伏せられ、刃を突き出せば、別の刃が突き出る」です。

私は桜島が見えるところで生まれ、母や祖母たちが生まれ育った奄美大島で8年ぐらい幼少期時代を過ごしました。現在は鹿児島市内で、私の理想郷である中古の一戸建てに、愛犬・愛猫たちと共に住んでいます。

私の叶えたいことは、お隣さんの空き家を一括購入し、今住んでいる家を「憩いの場」として活動することです。私の大好きな「ことわざ」や、島津斉彬のセリフのように、いろいろな角度から物事を考えられる人たちが、いろいろな人たちが共存できる世の中になれるような、キツカケ作りを提供できればと願っています。

今年で41歳になる私ですが、「ことわざ」を胸に、叶えたいことを必ず叶えるぞー！

（鹿児島県鹿児島市のラグーナ出版編集部 岩井奈津美）

寄稿②「最近の楽しみ」

職場の方に鹿児島県の照国神社前の表参道の脇道に入ったところにある中古レコード屋を紹介され、先日、行ってきました。こじんまりとしています。が、明るい照明とおしゃれな内装、ジャズが流れる、雰囲気の良い店です。人柄の良さそうな店主の佇まいも素敵です。

中古CDを探し、フランク・シナトラのベストとマライア・キャリーの90年代のアルバムを購入しました。合計1300円。2枚とも、スマートフォンに入れて、時折聴いています。どちらも、当たり前でした。

最近、配信などで音楽を楽しむ方もいますが、世代的にCDという形で、コレクションしたいので、安価でCDが手に入る店を巡るのが、私の楽しみです。

月に1回は、近く（徒歩10分程度）の心療内科に診察と薬の処方です。なので、ついでに手頃なCDを探しに店を覗きたいと思っています。病院

に行くのは、苦痛ではないですが、ささやかな楽しみが増えて、心が躍るような気分です。

（鹿児島）

島県鹿児島市のラグーナ出版編集部 ペンネーム：..

深水

ラグーナ出版編集部のみなさんありがとう。

選択の迷

九重で決断



Kさん、また飲もうぜ (ひろゆき)

みんなつどに学生さんの反応

山口県立大学名譽教授の安溪先生は、地遊学・心理学の分野で、県内各大学や専門学校の先生や学生に授業や研究を担っていらっしゃいます。『みんなつど』の紙面を拝見し、先生のご紹介や、学生さんの感想を求めました。ご紹介します。

安溪先生：『みんなつど』の創刊号から24号までが一気によめるページが、安溪研究ブログにあります。学生さんは、それを読んでから、統合失調症の元新聞記者の天地成行さんが編集する新聞「みんなつど」を見て、あなたの心にふれる記事をひとつ選んでください。その内容の紹介文を、読んだことがない人むけに140字以内で書きましょう。

●統合失調症の当事者が、症状のつらさだけでなく、日常の小さな喜びや失敗、周囲との関係を自分の言葉で綴った記事。病気の説明ではなく「一人の生活者」としての視点が伝わり、心の距離が近づく内容である。

●「おはようございます、こんにちは、こんばんは」で始まり、本の紹介に入ります。くすくす

がぐつと身近に感じられます。

●元新聞記者・天地成行さんが編集する『みんなつど』の記事は、病気の苦しみを抱えながらも「みんなが集える広場」を目指す温かな挑戦を伝えています。

●発達障害（ADHDなど）を抱えながら働いてきた筆者が、自分の特性による生きづらさや失敗を振り返りつつ、それを否定せず受け止め、工夫次第で仕事や社会の中で「強み」「武器」に変えていけることを、自身の経験を通して伝えている。

●この記事は、統合失調症の人が書いている記事なんだよ。んで、電車の中にスマホを忘れてから取り戻すまでの話。面白いのは記事の書き方で、物語というか書き手（天地さん）の自我が強く面白んだよ。一般的に普通といわれる人と書き方変わらなしいね。読んでみて（「天地と遊地」すまはなくした すまはなくそう + タグを買って財布につけたらタグを失くした・安溪遊地）。

●私の心にはふれたのは、当事者が「症状のある日常」を率直に綴った記事です。病気を特別視せず、迷いながらも暮らす姿が描かれ、統合失調症の人の生活

のまま語る言葉が心に残りまし

●「みんなつど」の中で心に残ったのは、「普通に暮らしたい」という当事者の言葉を綴った記事です。病気のつらさだけでなく、買い物や会話といった日常の喜びが静かに語られ、回復とは特別な成功ではなく「生き直し」なのだと思われました。

●本記事は読者が入り込みやすいよう大橋さんにとつての映画の話題から入りインタビューへと進んでいく。後半では発達障害の苦悩を語ります。けれど、重くなりすぎず発達障害を扱いながら明るい温度感で語ってくれて、天地さんも温かく受け止めてくれるほっこりするようない記事だと私は思った。

●入院中の出来事や、心に風邪をひきながら生きる日常が、くすつと笑える表現で描かれている。つらさや深刻さだけでなく、当事者の暮らしや気持ちを身近に感じられ、理解を深めることができる記事である。

●私の母も心にかせをひいているためこのことについては知っているつもりでいたが、『みんなつど』を読んで、当事者一人ひとりの感じ方や生き方の違いを改めて知った。母もこれまで多くのつらい思いをしてきただろうし、私自身も一時はこの環境が苦しいと感じたことがあった。それでも『みんなつど』を読んでいると気持ち少し楽になり、母にもこの新聞を知ってほしいと思った。

とりの感じ方や生き方の違いを改めて知った。母もこれまで多くのつらい思いをしてきただろうし、私自身も一時はこの環境が苦しいと感じたことがあった。それでも『みんなつど』を読んでいると気持ち少し楽になり、母にもこの新聞を知ってほしいと思った。

安溪先生：みんなつど51号5ページ「統合失調症者はLINE交換NGですか？」
統合失調症当事者の方が支援センターのスタッフからメンバー間のLINE交換はほどほどにしろと言われたという。その話を精神保健福祉士の資格を持つ二人の学者に質問した。一人は禁止の有無よりも建設的な対話が大事と答え、もう一人はたとえトラブルが起きてもそれを乗り換える経験も必要だと答えた。

●この記事を見て統合失調症の方がLINE連絡先の交換を禁止されたり制限されることがあるという事実を知った。学者の方が仰っているように過去に誰かが傷ついたことがあったなどで禁止・制限されているのかもしれない。だが、もしそういった背景があるのであればそのこ

とを統合失調症の方々に説明してから禁止などをする配慮が必要なのではないかと思う。また、問題が起きることがあることを懸念しての発言なのかもしれないが、それも先ほどと同様の配慮が必要だと思う。

特にLINEはどんな人でも問題を起こす可能性があるというツールであると個人的に思っている。また、二人以上の人が関係するため、傷つくこともある（これもどんな人でも）。それを統合失調症の方だけにフォークスし、「統合失調症者だから」禁止を命じたり・制限をかけた

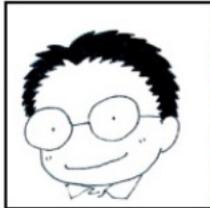
●支援する立場の人間が当事者の方を管理し、拘束しているのは良くない状況だと思ふ。支援をする立場なため、もし問題が起こったりした場合にどのようにサポートするかは焦点を当てることの方が大切なのではないかと思ふ。そうすることで当事者の方も問題が起きたとしても解決し、それを乗り越える経験を積むことができる、病状も良くなつていく可能性もあるように思ふ。これから支援する立場になった際に、患者の方を必要以上に管理していないか・拘束していないかを考えながらサポートしていこうと思ふ。

とを統合失調症の方々に説明してから禁止などをする配慮が必要なのではないかと思う。また、問題が起きることがあることを懸念しての発言なのかもしれないが、それも先ほどと同様の配慮が必要だと思う。

Mintsudo

Test Ver.

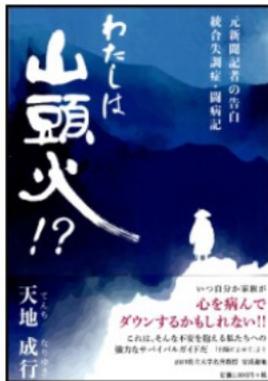
--Getting Together During Difficult Time



Good morning, good afternoon, good evening. My name is Tenchi Nariyuki. Professor Yuji Ankei, an Emeritus Professor of anthropology and regional studies at Yamaguchi Prefectural University, once described me as " someone who can reunite the natural world with the spiritual world."

I will briefly explain it below. After graduating from a university in 1998, I worked at the Japan Agri News in Akihabara, Tokyo. I started as a layout editor and then moved on to covering entertainment, lifestyle, and market reporting.

I eventually developed a mental illness of unknown cause and quit. Since then, I haven't had a job for the past 23 years. To support my recovery, I authored a book of a memoir about my illness called " Am I Santoka!?", and then co-authored "A former newspaper reporter with a mental disorder is interviewed by a former newspaper reporter with



neurodevelopmental disabilities." I also published " Kokoro Totonou, Haiku Play" on my own.

Since 2020, during the Covid19 pandemic, I have been publishing a small magazine



online with friends who all have schizophrenia. The magazine is called " Mintsudo," short for "All getting together " in Japanese and it is published in newspaper form. The goal of the magazine is to create a sense of connection in a difficult society. We have produced 54 issues in Japanese so far.

This time, I would like to upload an English overview, along with the illustrations used during this period, on Emeritus Professor Ankei 's blog. I hope to use it as a reference for how to produce an English version in the future.

I have created over 1, 000 blog posts and YouTube programs. I want to share this in English so that I can connect with people around the world.

The Emeritus Professor Ankei said I am like an apostle who is happy to invite people who are having a hard time with daily life, and I really want to do that.

Thank you for your support. With care for your heart, body, and relationships.



「古墳セミアバン・天神の里」へ 世界平和編み続け感謝。休憩を

大山国夫（「みんつど」内妄想神）

てんちくんよ、わしはな、そなたが2020年1月から、このミニコミ誌「みんつど」を編み続けたことをとにかくほめたい。でかしたぞい。

「目に見えない」戦いが始まったコロナ禍の時から、よく実践してきたと思う。わしは、みんつどでの小説「地球ぶつ飛ぶところ」で君にいうた。「これからも周防の国から人類学と地域学の巨人・安溪遊地名誉教授らとともに『愛のテキスト活動』をせい」とな。

しかし、あんたの仕事は報われんよな。全国からいつ作品が来るかわからない中で、パソコンにメールが来たら、すぐにレイアウトや見出し、構成を考えて、紙面をこねて、安溪先生に深夜でも早朝でもおくる。「テキスト活動」に「エディトリアル活動」。日本農業新聞で一面から最終面まで制作した腕が次第に戻ってきたようだった。制作にノッてきたら、深夜の二時、三時に板の間に正座になって作業して、足がしびれて、あおむけになって、ゴキブリのように足をばたばたさせるのには、幾度となく笑わせてもろたわい。

しかし、あんたは悩みがピークにきたよな。「だれもお金をくれないし、目に見えていいことがないことも嘆きながら、天地成行の活動に意味はあるのか？自分はなんのために生きているのか？」と。地域で活動していても、みなのこととは聞かぬが、自分の抱えていることを話そうとせず、家に持ち帰って、母に毎日詰め寄って、安溪先生に連絡して……わしも胸が痛くなった。

そこで昨年秋にあんたは一念発起した。障害年金の二ヶ月分の全額をもって、母を連れて、本気で沖縄のユタ神に会いにいこうとした。

安溪先生に相談。安溪先生に「天地成行は、失われし天地の絆をヘンテコに編む使徒」と評してもらい、ようやくおさまった。ほっとしたわい。とりあえず、母も「ゆっくりして、一旦やめて、みんつどを続けるか考えなさい」と言うてるのでそうしなさい。

もし、「みんつど」をやめるのであっても、わしの意見だが、「一人三役脳内会話『天地成行あり方委員



会』」や「おまつり新報」は別だてに残しておきなさい。あれは山口県内や歴史・文化関係などにもファンが多いから。

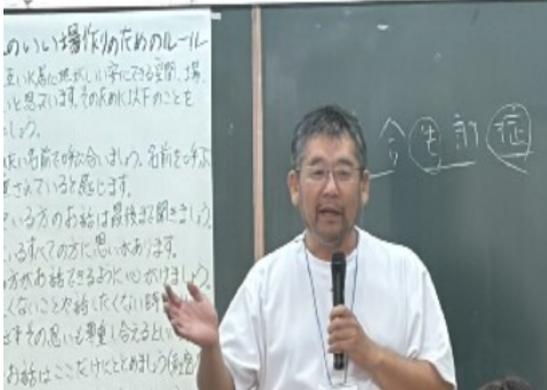
まあ、それにしても本当にここまでよくやった。パソコンももうズタボロよのう。宇部市小野の安藤公門さんから、あのクララが立てるようになったばかりか、子どもを産んだというビッグニュース。その写真すら取り込めなくなったからのう。「世界平和のために」ようパソコンも働いてくれた。

さあ、自由に休みなさい。

その間にわしは、●クルートエージェントに連絡して代打を頼もう（笑）。あんたより優秀な人いるかも〜。例えば、「統合失調症発症して30年で、高校のときに青少年赤十字の世界的リーダーで、現役で東大へ。在学中に五か国語が話せてディベート世界一で、卒業後に全国紙へ。一面担当整理記者をしながら、政治部記者も担当し、広告営業しちゃう「三刀流」ができて、「てんちくんの『みんつど』を継ぎたいっす！」って……おっほん、まあ年金を貯めて、ゆっくり玉造温泉にでも母親とつかって来なされ。出雲の神社にいったら、新婚になった長澤まさみさんが夫妻でいて、お目にかかれたりしてー。ふおっふおっふお。

（出雲大社を退社？後にそば屋主人を経て、現「おまつり新報」社長・大山国夫＝おおやま・くにお）

昨年11月、ピアサポートやまぐちで講演



ピアサポートやまぐち主催
「リカフェ周南」で講演を
する天地成行（昨年11月
周南市社会福祉協議会）

語りあって 「じゅわ〜」

「みんつど」55号最後のコーナーは、天地成行が「数年前できなかった講演が昨年11月末にできた、ピアサポートやまぐち主催「リカフェ周南」での、世にも珍しい「10分一本勝負」のお話。そして、それを受けて、埼玉県立大学の相川章子（あいかわ・あやこ）教授の「じゅわ〜」とした、ピアサポートの解

【司会者】では、てんちさん10分でお願ひします。

【てんち】はい、みなさんこんにちは、おはようございます、またはこんばんは。てんちです。いきなり当口に「話したい」と家族会の役員さんに申し出まして、主催者様方には大変ご迷惑をおかけ

しました。申し訳ありません。貴重な時間をいただきました。みなさんがご自身のストーリーを少しでも話しやすくなるように、前のお二人の発表と違う感じで「さくつ」とわたしのリカバリーストーリーをお話してみようと思しますので、よろしくお願ひします、

依存、パニック、躁うつ、統合失調症！

説です。三月七日、八日に宇部市で開かれる「ピアサポートやまぐち」の第三回ピアサポート講座。講師はその相川先生です。まさに、そのオープニングセレモニー？のような感じとでもいえますでしょうか。それでは、どうぞお楽しみください。

さて、昨日俳句の師匠の河村正浩さんから句の駄目出しを受けました。それをみなさんにご披露します。えっと、メモがあったので少し探します。（どいつて、後ろを向く。背中の上シャツ写真をみせる）

（会場がくすくすします）

こりやまた失礼いたしました。そうなんです。わたしはお酒とたばこ、依存です。しこたま飲みますよ！

ちなみに依存といえは、東京で休職前はストレスから借金もすごかった。ギャンブルで貯めも貯めたり600万円。笑えません。メンタルをさらに

けてもおりました。そうして、千葉の西船橋から東京の秋葉原まで通勤。仕事中にだんだん気になります。

「アパートがアイロンの熱で燃えていないか……」って。

それで気になった私はお昼休みの一時間にそれだけを確認に戻りました。そしたら御飯を食べる時間がなくなり、それで仕事再開。そんなこんなを繰り返していたら、そりゃこころを病む大きな要因ですよ。

「あつ、みつけました！」「飲み過ぎた僕の中ハイボール」

あつ、背中の上のTシャツに書いてありました！



それで、発病前には会社に行く前に、Yシャツにアイロンをか

こんどは、ウツの話をしましょうか。ウツになると、不潔になります。風呂に入らない。手を洗わないとなります。母が1Kのアパートでわたしにしていたのは、清拭（せいしき）です。きちやないから、タオルで体を

ふきふきするわけです。髪はスプレー泡でシャンプーして乾く新商品を母がみつ付けてくれました。

先ほどのギャンブルの話に戻りますが、このころパチンコにはいつてました。母がなんで外が怖いのにいけるのか聞いてきました。「みんな、台に向かって戦っているから」。外では、みんながいろんな方向を向いていたり、念を出しているから怖い、と訴えそのころの母・はるみさんは理解不能だったよう。そして



宇部市岐波から歩いて午後11時にたどりついた（JR防府駅でんじんの種田山頭火像）

さらに、午前三時に一人で墨田区両国のアパートを出て、隅田川沿いを歩いて、浅草へ歩いてました。職務質問されない奇跡！ こわいですよね？

こんなおじさんいたら、朝日を浅草寺で浴びておりました。これには母も帰ってくるまで毎回心配だったそうです。迷惑かけっぱなしです。することなすこと。

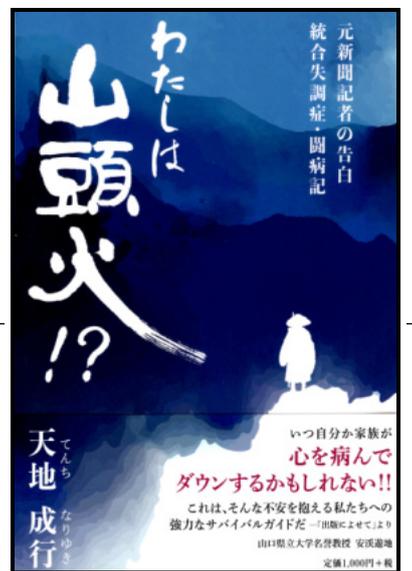
会社を退職して、お金が必要で障害厚生年金を受給する手続きをしました。ここでおもいっきり

躁に転じます。手続きの期間10年分の振り返りを社労士さんに頼まず、一人で行いました。元新聞記者ですから、きちんと振り返るメモなどもありました。それが落とし穴でした。

なぜなら、「〇〇年にどこの病院に通っていて、このときどんなことをして」という事実確認をしながら、「わしはこのときもあのときも、〇〇な気持ちだったー」って思い返してしまった。自分がどれほどダメダメだった

たかの再認識が「マグマ」が噴火するトリガーだったよう。

徘徊（はいかい）がはじまりました。山口県内をサンダルで。メガネなしで。ここに山口市陶の中野市議さんがおられます。宇部市岐波から陶も通りました。途中で助けを求めるときでした。（会場笑）



防府市富海の交番で翌日、300円を借りました。精神保健福祉手帳があるので、バス代が徳山駅まで当時600円あれば帰れる。ということば手帳所持でバス代半額だということば、300円をお願いしたので。（会場、確かにーのうな

づき

後、障害年金が出たら、返金に行

きました。警察官（駐在）さんは「まさか返しにくるとはー」となりました。

岩国市錦町大野という島根県境に近い国道187号線では、狭く真つ暗なトンネルを七つ抜けました。眼鏡なしです。車の光が来るたびに隣車線によけるんです。同時に車が来たら死んでました。（会場、おぞぞー）

そうこうしてましたら「地球防衛軍」の山口県警に保護されました。精神科にほどなく入院です。病棟で寝ておりましたら、山頭火さんが一升瓶をかかえてこられました。「てんちくん、のもう」。俳句をはじめるきっかけ

になりました。

駆け足でおおくりしました。最後に、この精神ピアサポート・リカフェは、主催者・開催者さんのご尽力で、なにを話してもどこにも漏れません。みなさん、今日は思いのたけを話して「じゅわ〜」って浄化していただきたい（笑）

「消化の浄化」だと思っ
てます。仏教に詳しくはないですが、講演をきいて「なるほど」というだけではないのが、ピアサポートの世界、リカフェの世界。みなさま、今日ここにお集まりみなったのは、それぞれの方がそれぞれ、死ぬほどおつらい思いをしてきていると思います。だから、まずここにいます。素晴らしい環境で御自身のストーリーを時間ある限り、話して、「じゅわ〜」ってされてお帰りになってください。本日私は私、気まぐれなてんちにお話の時間を与えてくださり誠にありがとうございました。

「じゅわ〜」ってどういう感覚

ピアサポートとどう営み

あ〜（相川章子・埼玉県立大学教授）

てんちゃん、「みんな集えるミニミニ誌」みんつと「らら号」おのぼりついでいます。元新聞記者のてんちゃんの類い稀なる才能は、てんちゃんの経験が加わり、唯一無二、「宇宙」のミニミニ誌の記述すべからら号に寄稿の機会をいただきましてありがとうございます。しかもてんちゃんのような溢れ出る才能もなく、躊躇しましたが、「じゅわ〜」を拝読してぜひ！とお返事してました。（あ〜ちゃん、こと相川章子）

この「じゅわ〜」という表現、素晴らしいですね。まさに「じゅわ〜」なんです。ピアサポートは能動でも受動でもない、「する―される」を超えた、「中動態の世界」の心地よさだと思っています。

てんちゃんもさまままの依存をかかえておられたそうですね。思想家の

内田樹さんは「全ての人

腹に依存行為を続けてしま

然「意志」の持ち主である

惹かれる」という受動的ともいえますし、「いつの間にか好きになっていく」ということもありま

依存症に話を戻すと、依存症を「意志が弱いからやめられない」「意志の弱さ（能動）」という能動的な責任追求ではなく、「いつのまにかその行為のなかにいる」という中動態的な状態（ゆるぎのプロセス）を認めることがリカバリーの第一歩ではないかと言われています。中動態とは、「する」（能動）と「される」（受動）の真ん中、と捉えられがちですが、そうではありません。そもそも能動と受動が生まれる前、古代インド・ヨーロッパ「する―される」を超えた態であり、主語の外で帰結するものを能動、主語の内

が働いていることばかりではありません。むしろそうでないことの方が多い。例えば、「人を好きになる」というのはとても能動的なことのように思いますが、「その人に

支援の世界では「意思決定支援」などご本人の「意思」を尊重して支援を展開するということが

強調されています。もちろんとても重要なことで、異論の余地はないでしょう。しかし、ある「意思」を表明し、周りがそれに向かつて「支援」をするなか、いつのまにかその意思とはことなる行為のなかにあるときに「自己責任論」が浮上してしまいかねません。私たちの暮らしのなかには、「いつのまにかその状態の中にいる」という不確実性という揺らぎを許容し受けとめることから始まるのでしよう。

その中動態的あいまいさと不確実性のなかを経験した人は、「自己責任」という社会の規範の中で自らを責め、苦しみを自らに抱え込み、孤立してしまいます。この孤立から脱却するのは、同様に中動態的な曖昧さと不確実性を経験した人との出会いに他なりません。抱え込んだ苦しみを共有することができ、「じゅわ〜」と心の氷が解け出し、「息ができる」心地を味わうのです。これがまさにピアサポートです。この営みもまた、とても中

みんつどアーティスト



あなたたちのおかげです



動態的なゆらぎのプロセスです。

ピアサポートが大切にしていることはそれぞれ

の「じゅわ〜」であり、その「じゅわ〜」はひと

りひとり異なっていて、それを大切にしています。

誰かの「意思」によって方向性を決めたり、結論を出したりしません。「じゅわ〜」と一人一人がなにかを感じ、一人ひとりが、「深呼吸ができる」感覚を得て、それが、「なんか良かった」、と思えば、こんな幸せなことはありません。あ、今、私は「幸せ」という言葉を使いましたが、以前の私は「幸せ」という言葉はなかなか口にすることはできませんでした。ピアサポートでは皆さんから「幸せ」を学びました。「幸せ」とは何か大きなことではなく、こうした日常のなかの人のつながりのなかで「じゅわ〜」を感じることなのだ。さて、最後は宣伝です。ピアサポートやまぐちが主催する「ピアサポート講座」が、今年は宇部市で開催することになりました。二〇二六年三月七日〜八日です。三年目を迎えて、新たな出会いと新たな力バリエーションと、それぞれの「じゅわ〜」に出会えることを楽しみにしております。

みんつど55号

編集：天地成行
協力：安溪遊地

2026年3月1日