

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その1) 】 (南部)

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患】本を紹介したいと思います。

【はじめに】から

この教科書では『僕は』とか『私は』と言う言葉は出てきません。精神障害者のチームとして『私たちは』と言う形で出てきます。臆病だったり気難しかったり、それでも思いやりのあるとても人間くさい人たちです。この本は“生きづらさ”というモヤモヤしたつかみどころのない存在さえも私たちの言葉で書きました。何とか生きてみよう、それなら生きてみよう、とつないできた言葉や気持ちは専門家の知識とは別のルートを通して私たちをゆり動かします。その振動やゆらぎにはたくさんの私たちの姿が重なって見えることでしょう。これが新しい教科書の『私たちの精神疾患』の感じていること、伝えたいことです。

第1部 『リカバリーの覚醒』

第1章 まわりの人の許可の中で生きる

『私たちはなぜ生きるのか』

私たち精神障害者はどう生きれば良いのでしょうか。



お医者さんや専門職の人たちからは、『がんばらないで』、『症状が悪いのだから無理しないで』と言われ続けた経験を持つ人はたくさんいます。そうすると、そのうちに周りから許可されたことだけで満足するようになってしまいます。何かを始めようとする『大丈夫なの?』と言われます。『頑張り過ぎたらダメなんだな』とってしまいます。

ただ一つ言えることは、いつか私たちには人生のある瞬間にリカバリーのきっかけ(ターニングポイント)、そしてリカバリーの覚醒があるということです。

このリカバリーは『回復』とは違いますが次回の章で説明していきます。(続く)

 明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
ココロやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	4月7日(日)	11時 ~	【昼食】カレーライス、野菜サラダ、お吸い物 担当：岩永、岡本 【昼食】シチュー、野菜の煮物 担当：濱野、岡本
	4月21日(日)	15時	
こころの 相談窓口	4月8日(月) 22日(月)	10時~14時 担当：城川、岩永	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」ご相談がある方は当日お越しく下さい。
 出来ましたら事前にご連絡をお願いします。(電話：090-1138-4777 岩永)
 「ココロやすらぐひろば」では、ネットでの相談もできます。
 メールアドレスは、kokoro20218fureai@yahoo.co.jp です。(南部)