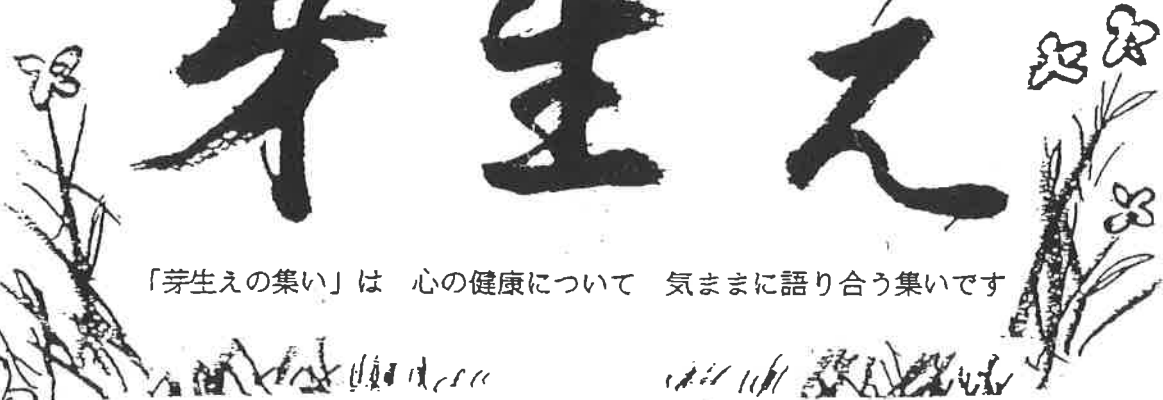


# 芽生え

「芽生えの集い」は 心の健康について 気ままに語り合う集いです



では、10月の芽生えの集いを始めたいと思います。

今月は、新しい方もいらっしやっ  
て、嬉しいですね！

はじめまして。最近センター芽生えを利用し始めたんですが、色々なプログラムがあるので、とりあえず全部出てみようと思って、頑張っています。

初めていらした方は、わからないことが多いですよ。

手芸、書道、ソフトボール、卓球  
：と、参加していますが、やっぱり体を動かすものが好きですね。

この前ソフトボールの練習も、いらしてましたね！今週金曜日（9日）には大会があるので、そちらもぜひ！

練習にも参加させていただいたけど、みなさん笑顔だし、活動的だし、すばらしいですね。たくさん人がいたので、びっくりしました。

ソフトボールは、Aさんも久々に来てくれましたね。

お上手でしたねー！！

いやいやいや！（照）もう体動かなくて…。昔野球をやっていたけど、もうダメですよ。

練習中も思いましたが、どなたがメンバーさんで、どなたが職員さんなのかわかりませんでした。みんながお互いを認め合っているというか：フラットな関係が築けている、僕としても嬉しいです。



人の顔を覚えるのだって、大変ですよね。大人数いますしね。

自分も、四季の会に登録したばかりの時は、人の顔も覚えられませんでした。人見知りだったし、あいさつするのは、今でも苦手です。

そんな人見知りなBさんですが、この前東京ドームシティのお化け屋敷に行くレクを企画したんですよ！

わー！そんな遠くまで出かけたんですか？どこにあるんですか？

水道橋です。東京は都会でした…。みんな、「わー都会だー」っていいながら東京ドーム周辺も散策しました。

自分は、あそこらへんは、友達とたまに出かけたりします。でも事業所のみなどと行くのは初めて。私も東京ドームまで行くのは初めてで、とてもいい経験でした。

Cさんは、すごく怖がっていて、半泣きでした（笑）歩くタイプのお化け屋敷でしたが、Cさんのビビり具合が面白くて、ゆっくり歩きました（笑）

他にも、最近あったことで、どんなたかお話したいことってありますか？

この前、友達と食べ歩きました！浜町に行きました。友達と美味しいご飯を食べて…。

何食べたの？

お刺身とか…。

すげー刺身食べられるんだ！

好き嫌いが多いもんね、あなた（笑）

自分は最近、頭の重みがなくなってきたんで、体を動かさうと思つて、歩いたり、ソフトボールに参加したりしています。

ファースト守ってましたね！上手でした！

自分はサッカーやりたいんですよ。四季の会は、サッカーとか、フットサルの大会はないんですか？

今のところないですね。やりたい人を募ったら、集まるんじゃないかな？

えーでも自分の周りには、「できないよー」って言う人が多いんです。Cさんは日焼けするから嫌だって言うし…。

へへー外に長い間いるとシミになっちゃう（笑）

工房四季は、普段クッキーを作るプログラムをやりながら、たまにレクがあったり、空いてる時間に

秋!!



サッカーやる人がいたり、それぞれが自由に過ごしているんですよ。

いやーみんな活発だなあ。

アトリエ四季は、どちらかと言うとお話をする場所ですね。作業プログラムはないんです。

工賃は出ないけど、みなさんは何をしてもいいし、その分レクのプログラムで色々な場所に行ったりしています。鎌倉とか。

なるほど。通うだけっていう場所もあるんですね。いいですね。

いや、通うのも結構大変なんですよ。(笑) 当時自分が通っていた時は、あんまり体調がよくなって、アトリエにいるだけでも大変でした。体調がよくなってからは楽しくなってきたけど。

それぞれ体調があるから、出てくるだけでも大変っていう方もいるし、働きたい！っていう方もいるし…。

だからこそ、それぞれのニーズに

合う事業所が必要だね。と言いながら、四季の会は大きくなってきました。

おおー。他にも事業所はあるんですか？

わーく四季、ステップ四季という、より就労に近い事業所もあります。グループホームもあります。

おおー。そんなに大きな団体だったんですね。

突然ですが、向精神薬って、飲むと眠たくなる時があるじゃないですか。眠くならないためにはどうしたらいいんでしょう。

無水カフェインってあるじゃない。眠気を飛ばすもの。あれは中毒性があるっていいいますね。

エナジードリンクにも少し入っていますね。軽く依存性があるっていうのは、私も聞いたことがあります。

他にも、多く飲みすぎると中毒性があるからダメって聞く薬ってあ

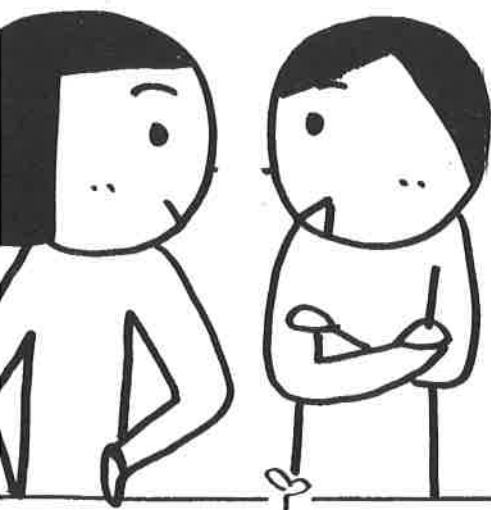
るよね。

薬って、毎日飲むものだから気をつけないといけないよね。

インターネットで色々な情報が出てくるし、周りの人の噂話もあるし、薬に対する不安って尽きないよね。

「あの薬は飲んだらまずいよ！」って芽生えの冊子にも書いておいたほうがいいんじゃない？

特定のお薬の名前を書いちゃうと、それを飲んでる方が不安になる場合もあるから、名前を出すのはやめておきましょうか。私たちもお薬のプロではないし。



でもDさんは、自分の知っている情報は、みんなに提供した方がいって思っているんですね。

そうそう。知らないでその薬を飲んでいて、体調が悪い人もいるかもしれないからね。

自分は昔結構多くの薬を飲んでいて、毎日がダルくて大変だった記憶があります。

不調を訴えると、先生はどんどん薬を出してくれるし、気づいたらたくさん飲んでた。最近は少なくなってきた。薬になってきたけど。

思うけど、薬が多く出ているからって、病気が重くて、少なく出ているから、病気が軽いということではないよね？

薬の量ではなくて、自分の中にある生きづらさを認めてもらいたい。薬が減ってきてても、精神的に落ちる時は落ちるし、周りの支援があって今の自分がある。

それわかる！

ちよつと調子が良くなったり、活動的になってきたりすると、もっと働けよとか、もう病気じゃないだろって言われたことがある。調子の波があるんだってことをわかってもらいたい。

僕の場合は、薬の量というよりは、年齢かなあ。23歳で発症したけど、若い時は本当に辛かった。周りの人を傷つけたりもしたし。

今は落ち着いてきたんですか？

最近はまだもう精神のことで、すごく辛い思いをしたことはないなあ。

どちらかと言うと、内科的な問題の方が心配です。(笑)

まだ自分は若いからかなあ。悔しさが出てきますね。人と違うことで、辛い気持ちになります。

すごく良い話のところ残念ですが、今月はここで終わりにしたいと思えます。来月は、第二週目の月曜日になります。お間違えのないように！



次回の芽生えの集いは十一月九日(月)です。

午後一時三十分から生活支援センター芽生えにて行います。

※センター芽生えは、午後一時から入ることができません。

センター芽生えへは立場駅前のバス停(長後街道沿い)から61・64系統「いちよう団地行き」「上飯田車庫行き」に乗り、「小学校前」下車です。または、いずみ野駅前のバス停から06・07系統「上飯田団地・いちよう団地循環行き」に乗り、「小学校前」下車です。センター芽生えは上飯田団地10号棟1階です。

・グループつぼみ定例会

十一月六日(金)・二十日(金)  
※ステップ四季にて行います。

連絡先 四季の会事務局

泉区中田東三の二五の二

中田町センタービル4階

TEL(803)3349

泉福祉保健センター

医療ソーシャルワーカー

TEL(800)2446

