

少しずつ、ゆっくりと





病氣や障が^いって言われても、

自覚がない

だから、どんなことで

困っているかと聞かれても

パツとは思いつかないの

自分では「おかしいな」と思うことは

一つもなかったけれど

お父さんからみたら、違ったみたい

私の言動に、

^{しりめつれつ}
支離滅裂なところがあったんだって

一人暮らしを始めた大学時代
毎日が充実していた
ヤギが大好きになったのもこの頃
ヤギってとってもかわいいの

卒業後、就職することになったときには
新しい生活に胸を弾ませていたっけ

だけどー





会社の上司と、
うまくコミュニケーションが取れなかった
どうしてなのか、話がかみ合わない
どんどんどんどん、
気持ちが苦しくなっていた
心の負担の積み重ね
それが、体調や行動の変化に
つながったのかなあ

誰かに相談したら、
気持ちが整理されて
落ち着いたのかもしれない
だけど、誰にも相談しなかった

「うつ病がもしれない」

**会社を辞めた後
いつもと様子が違う私を
心配したお父さんに
連れて行かれた病院で聞いた
まさか自分がうつ病だなんて…**

正直今でも、ピンとこない





それでも私は下を向かない

**今の私の居場所は
それぞれ苦手なことがあっても、
みんなが自分のペースで
働いている福祉作業所**

**最初は、あいさつもうまくできなかった
休むことも多かった
だって、緊張し過ぎて
毎日通うことなんてできなかったから**

心の負担にならないが、心配も尽きなかった

でも、いつからだろう
作業所に向かう足取りが軽くなった
体も気持ちも楽になって、
気が付いたら休まず来ることが
できるようになっていた

いろんな話をする仲間が増えたら、
世界も広がってきた
休憩時間に仲間と一緒にするオセロが、
あんなにも楽しいなんて

みんながいる
仕事ができる
笑顔になれる

この場所はとっても居心地がいい





初めて行く場所や初対面の人、

今でも苦手

細かな作業だって嫌い

コミュニケーションが

うまく取れていないときも、

まだまだあるのかもしれない

「うつ」だから、

それともほかに別の原因があるのが

私自身は分からない

でも今、私には目標がある

以前のように一般企業で働くこと

この居心地がいい場所から、

羽ばたいていこう

少しずつ、ゆっくりと、自分のペースで



「精神障がい」について

統合失調症や気分障がい(そううつ病)などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。周囲から「怠けている」「意志が弱い」などと誤解を受けやすく、これらの症状は、薬の服用や環境が安定することで軽快します。

★こんな配慮がうれしい！

- ◇無理な励ましは過剰なストレスとなることもあるので
本人のペースに合わせたはたらきかけが必要
- ◇再発につながる注意サインを知っておき再発を予防する
- ◇本人の気持ちを大切にす

あしがき

デジタル絵本に添える写真の相談をしたとき「それならぜひ、ヤギの写真を使ってください!」と、目をキラキラさせて言った29歳の女性。どれほどヤギが好きなのか伝わってきた。明るく元気な印象を受けたが、現在働いている作業所に来た当初は、職員との間に壁があったという。それが今では、職員や仲間と打ち解け、

仕事でも率先して動いている。本人の努力はもちろんだが、環境が与える影響の大きさを感じずにはいられない。「金銭面でもう少し楽な生活がしたい」と、一般企業での就職を願う彼女。ぜひいつか、新しい環境でも自分らしく生き生きと働いてほしい。(井)