

編集長：未来予報家



- 発刊によせて -

この度、ひだまり通信編集長に任命されました未来予報家です。デイケアでは日頃皆様がああしたい、こうしたいということをおまぐ解決していきたいと考えています。普通は一日中家にいると話し相手がいるようではないものです。ひるがえってデイケアのことを考えて見ますと、デイケアにすれば個人の悩みも聞いてくれる話し相手もみつかります。ですからどんどんデイケアに来て心の悩みを話してください。そうすることにより皆様の気分もいくらか軽くなると思います。皆様の暖かいご支援をお願いします。

創刊号

「デイケアと自立」

ペンネーム 幸福の木(第一部)

デイケアと聞いて当事者の方達は、どの様な事を思い浮かべるでしょうか。

例えば、医師から半強制的に行けと言われる、人間関係が煩わしい、病院のお金儲けの為だ等などではないでしょうか。

私は皆さんに広くデイケアを知って貰う為に最初に私自身の事を述べます。私は統合失調症という病の当事者です。

1年間当病院に入院して、その後退院してからこれまでの3年間当院デイケアに通いました。現在では、週2回作業所に通い同じく週2回デイケアを利用して頂いております。

これまで自分はデイケア内で二度ばかり問題を起こし謹慎をくらった事がありますし、私にとって一番大きな出来事だったのが、昨年の11月に大好きだった母との死別をデイケアに通いながら体験したことです。

それでもそれらを乗り越え今日があるのは、問題を起こした時には色々な事を深く反省し、デイケアの再利用を許してもらえた事、母との死別では肉親、そしてデイケアのスタッフ達や訪問看護の方達、デイケアの仲間達に支えられ後は自分自身を信じる事で乗り越える事が出来たのだと思います。

そして、いずれも乗り越えてきた1つ1つの出来事が次第に自信というものに変わり現在デイケアから作業所に通えるまでになりました。

ここで現在入院中の方達や、また、そのご家族の皆様にはデイケアに通う意味を考えて欲しいと思います。今の私がデイケアについて第一に思うのは **“失敗してもいいんだよ”** という事です。

デイケアの中にも沢山のメンバーさん達がおりデイケアも社会復帰の場だと言えます。

そこには一つの小社会が形成されている訳ですが、その中にも当然、人として守らなくては行けない最低限の規則があります。

特に心を持った我々が全てこれらを初めからできる事ではありません。初めは生活リズムを退院後も崩さずに整える事です。

きちんと朝起きて太陽の光を浴び、夜は睡眠時間を考えきちんと寝る。そしてバランスのとれた食事をきちんと朝、昼、夕と

食べる、そういった事から始まるのです。

そして徐々に人との関係にも慣れていきますが、ここまでくるには大変時間のかかる方もいると思います。そして、徐々に活動にも参加していくのです。

ここで大事な事は、一人で全ての事が出来る訳でなく勿論それらをサポートして下さるデイケアのスタッフ達が日々陰日なたとなってくれる事です。

今のデイケアは**「メンバーさん一人一人が主役です」**と言ってくれます。そして私も **“自主的”**

にというのが何よりも必要だと考えます。

そういった自らの社会生活を自らの意思で元に戻したり身につける為にも、デイケアというのは、大変重要で必要な物だと

私自身自分の過去を振り返り、今現在の自分の姿を見て感じております。

もしも仮に社会へ出るのを恐れる方がいるならば何も恐れる事はありません。

そこには同じ心を持った仲間達やそれを現場で一生懸命サポートして下さるスタッフ達がついています。

まずは自分の気持ちに正直になってみましょう。

そして素直で前向きな心を持った自分がきっと心の何処かにいる筈です。

心を開いて一歩踏み出してみたいかがでしょうか。例えば何年かかろうとも、それが後の本当の意味での自立につながることを私は願いやみません。

私はこの体験談を聞いてくれた方に、私の思いや考えをおしつける気はありません。

人には、それぞれの価値観や個性というものがあり物事一つとってもその捉え方も様々です。

この様な私を育ててくれたデイケア…。是非一度、デイケアという所を覗いてみて下さい。私達メンバーやスタッフはきっと暖かく貴方を迎えます。

さあ、自分なりに自分の現在の視点で考えてみましょう。過去の自分、現在の自分、そして未来の自分を考えて。

第一部 終



次号

・「幸福の木」さんの第2部

編集後記

お楽しみに！！

平成21年11月号より ひだまり通信を発刊することになりました。創刊号にはメンバーさんからお預かりした文章を是非、皆さんに読んでいただきたいと考えていました。メンバーさんたちと苦楽を共にしていますが、実際のところデイケアやスタッフについてどのように考えたり、感じたりしているのかは「よう分からん」のです。しかし、メンバーさんだらけの施設の中で一人でも「幸福の木」さんのように考えてくれる人がいるという事実に私たちスタッフはどれほど勇気付けられたことでしょうか
「やってきてホント良かった…」 胸に熱いものがこみ上げてくるのでした。