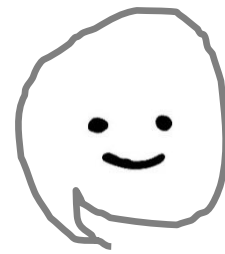



特集

今年は桜の開花が早まり、このなびい通信が届く頃は桜吹雪になっているかと思います。

今回のテーマは〈春のメッセージ〉。3人の方々に語っていただきました。



みなさんに聞く！



Iさん

昨年から就労継続B型に通っています。

生活習慣を整えるため（本来は、なまけものです（笑）、通所も3日から4日に増やしました。ちょっとがんばればできる、というところに目標をおき、通うことでリハビリになっていると思います。作業上のルールを間違えると注意されることもあって、これが母に言われたら頭にきますが（笑）トレーニングだから耐えられるみたいなことはあります。現在は40代で、20代の頃と比べ体力は落ちていますが、人間関係の距離感など経験値はあがっていると思います。集中することで、その後の息抜きが楽しいです。自分の年齢でB型作業所に行ったのは勇気がいりましたが、通い始めて良かったと思います。

手を差し伸べてくれる人がいる。行ってみないとわからないです。みなさんも、前向きに考えてほしいです。



Tさん

グループホームに住んでいましたが、幻聴が強く、それに従うと外に出られなくなってしまい、世話人さんに話を聞いてもらっていました。今では、社会資源（ヘルパーさん、訪問看護、24時間電話相談など）を利用して一人暮らしをしています。コンビニやレストランにも行けるようになりました。以前は、怖くてバスや電車に乗れませんでした。今は移動支援を利用したり、友だちにつきあってもらったりして練習しています。

家族や友だちと一緒に外にでるのがいいと思います。30分ぐらい散歩すると気分が変わりますよ。携帯でJPOPをダウンロードして聴くのも楽しいですよ。

つらかったら誰かにSOSをだすこと。それをみなさんに伝えたいです。



Yさん



去年、しばらく体調不良で家にいたら、親しかった職員が退職していた。もう会えないという後悔。電話でも会いに行くでも、勇気を出して行動すればよかった。今を大事にするために、人に頼る勇気が大切だと思う。

それぞれの方に、人との出会いがあることを感じました。

春は出会いの季節。みなさんからのメッセージも、きかせてください。