

穏やかな北陸の正月を襲った大地震。未曾有の被害。いまだ深刻な状況が続いています。被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。・・・今一度、災害時の備えを見直したいと思った年はじめでした。さて、昨年からはクリニックを飛び出して各地に出向き、デイケアメンバーがお話をさせていただく機会が増えました。体験を語ることが誰かの希望になることを願っています。

『デイケアゆう』の仲間たちの活躍

7月16日『SST 研究集会』（名古屋市国際会議場）

SSTは私の自信回復に大きく役立っていて、研究集会でのシンポジウムにシンポジストとして参加する機会を得ました。初めは（どうして自分が？）と思いましたが、自分の回復度合いが自他共に認められて嬉しかったです。準備段階では、自分の歩んできた道のりを振り返る良い機会になりました。（あっきー）

10月6日小牧市総合福祉施設ふれあいセンター講演会

（小牧市）

つきーとれんで講演してきました。病気との付き合い方や、デイケアをどう活用しているか、生活の中で工夫していること、家族の関わりについて嬉しいことや避けてほしいこと等を話しました。緊張しながらも充実した2時間を過ごせました。中でも苦労したのは、会場に来てくださった方からの質問への返答で、中には私達には返答が難しいものもありました。今回の講演会を通して、それぞれが色々な悩みを抱えており、返答していく中で自分の病気理解もより深めることができました。（つきー）

10月29日『犬山病院桜桂フェス』（犬山病院）

当院からピアサポーター5名が参加してきました。当院のブースを設けていただき、クリニック・デイケア・訪問看護ステーションの紹介をしました。事前に対応についてのSSTを行うなど準備をしました。天候にも恵まれ、沢山の人が来てくださり、私たちのことを知っていただく機会となり良かったです。（まめ）



10月4日『5080問題について考えよう』（さらさくら）

犬山市主催の講演会でかつちゃん和院長と一緒に話ししてきました。自分の引きこもりの経験を話しました。当日はデイケアの仲間達が沢山会場に来てくれました。実際に引きこもりの方がいる家族の方から「まずどこに相談すべきか」と質問をいただき、「自分が行きます」と答えました。すると沢山のご家族の方が反応を示してくれ、関心の高さを伺うことができました。（とみー）

10月25日『ASDの人のためのライフハック』（と

もこころのクリニック）

高木先生と、私（れん）が話しをしました。最初に高木先生からASDについて医学医的側面から説明してもらい、その後僕が当事者として練り上げてきた生活上の工夫についてなどお話ししました。質疑応答では、沢山の人から質問をいただきました。今後も開催を検討しているので、ご興味がある方は当院ホームページや院内に張り出されるポスターをチェックしてくださいね。（れん）

R6年3月13日（水）に第二弾が開催決定しました。ぜひお越しください。詳しくは院内のチラシをご覧ください。



11月18日『復職G講演会』（犬山南学習等共用施設）

デイケアを経て復職フォローアップ会を使いながら社会復帰・退職し、もう一度デイケアを利用した立場から、お話ししました。デイケア等で学んだことを実際の仕事でどう活用したか、実際の社会で活かす難しさ、退職したことで見えて来た課題等をまとめ、皆さんに伝えるのはとても大変でした。しかし、この機会があったから自分の困りごとや課題を明確に出来、家族に病気の説明が出来ました。今では少しずつ理解が得られるようになって来ています。（さのちゃん）

当日はあっきー、ならさんも話ししていただきました。

～文化部～

軽音



□**対象者**：メンバースタッフ誰でもOK！初心者もWelcome！

□**活動日**：不定期

■みんなで楽器を触れたり音楽をやりたい！！というシンプルな会です。楽器を持っていなくても、初心者でもどうぞお気軽に。

マダム会

□**対象者**：40歳以上の女性

□**活動日**：年に数回ですが平日に不定期開催。

■地元のお店でお料理を食べながら、楽しくおしゃべりをする会です。毎回6～7人程の仲間が集まり、年代相応の話題でワイワイ賑やかな雰囲気の中でやっています。

料理



□**対象者**：料理したい方

□**活動日**：月一回月曜の放課後

■みんなでゆるっと料理しています。料理が得意な人も、初心者も大歓迎。今回はサツマイモのミルクスープを作りました。過去には親子丼、味噌煮込みうどん、豚汁、雑煮など作りました。すべて大成功！次回もどうぞ期待！

Switchの会

□**対象者**：Switchを持っている方

□**活動日**：不定期（ほぼ毎日開催）

■Switchのゲームでひたすら遊ぶ会です。ポケモン・スプラ・モンハン etc…通話はありませんでもOK！まさかの通話だけでもOK！寂しい夜に誰かとお話しできます♡みんなで一緒に楽しみましょう。

カラオケ同好会



□**対象者**：デイケアメンバー、スタッフ

□**活動日**：不定期（集まりたい時に集まる）

■基本的に歌いたい曲をゆるっと歌います。カラオケガチ勢だけの集合の時は採点を使ったりもします。基本的にはゆるっとなので気楽に来てください。

部活紹介

(デイケアを利用している方が参加できます。)

～運動部～

剣道



□**対象者**：希望者はだれでも参加可能。竹刀など道具が無い方も大丈夫です。

□**活動日**：平日デイケアの昼休みに不定期開催

■剣道部は竹刀で素振りなどを行っています！初心者でも見学でも大歓迎です！みんなでいい汗かきましょう！

フットサル



□**対象者**：メンバースタッフ誰でも可/見学だけの方もOK！

□**活動日**：水曜日、日曜日の不定期開催
*メンバーの予定に合わせて変更あり

■11月22日に記念すべき初回の活動を行いました！17人ほど集まり、活動後には飲み会も開催し楽しく活動しています。年齢層もさまざまで、女性も参加されています。みなさんで楽しみましょう！

野球



□**対象者**：メンバースタッフ誰でも可/見学だけの方もOK！

□**活動日**：水曜日、日曜日の不定期開催
*メンバーの予定に合わせて変更あり

■犬山病院野球部との試合を受けるため、院長の呼びかけで発足しました。寒い時期はキャッチボールなどに留め、暖かくなったら本格始動予定です。初心者も多いので、気軽に参加してみてください！

ジョギング



□**対象者**：走りたい人なら誰でも

□**活動日**：木曜フリータイムから放課後

■走りたい人は \approx 4分から、ゆるっとなら \approx 8分まで！誰でもウェルカムです。ドームリレーマラソン大会に出ることを目標にしています。石井先生もいるかも？！？！

秋のデイケアのヒトコマ

ハロウィン+焼き芋

昼に買い出しに行きみんなで炭で火を起こして、なると金時、べにはるか、シルクスイートなどの種類の芋を焼きました。うまく焼きあがるのか不安でしたが、とてもおいしくできました。デイケア内のハロウィンで宝探しゲームを行い、そのゲームの結果で順に好きな焼き芋を選んでいきました。

ハロウィンパーティーでは仮装大会を行い、優勝は院長の「人間椅子 鈴木研一」でした！優勝者には商品が授与されました。

遠足 (アダルトコース)

岐阜県各務原市にある「学びの森」に行ってきました。紅葉の季節でしたが、まだ葉は黄色。その葉に日光が当たって金色に輝きとても綺麗でした。

昼食はそれぞれ好きな店で、ハンバーガーを食べる人もいればパン屋に入る人もいました。カレーパンは揚げたてで生地も中身もとてもおいしかったです。最後には雪だるまソフトを食べました。見た目も可愛らしく美味しく、良い思い出になりました。

きょうのぴーちくぱーちく

今回は、「Heart Warming Radio」の番組内あるいは10月4日の「令和5年度ひきこもり講演会」などでご自身の経験を語っていただいた、とみーさんの体験談をお届けします。プログラムや仕事などで忙しく、聴けなかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皆さんが希望を持つきっかけになれば嬉しいです(すみ)。

「20年間ニートだった俺が働いた件」

●ニートの始まり

工業高校卒業後、2ヶ月で会社を辞めて引きこもるようになった。新入社員研修までは普通にこなしていたが、月曜日になると体が動かなくなった。親に布団を引き剥がされても会社には行けなかったが、精神科では「問題ない」と言われた。何が辛かったのかは、今でも分からない。ただ、流れ作業をしていて、自分の時に詰まるのを見てしんどくなったのを覚えている。最初はまたすぐ働けるようになるだろうと、軽い気持ちでいた。そんな環境の中、成人式を迎えた。同級生に会い、懐かしい気持ちになりつつも、劣等感や悔しさがあつた。だがそこで行動を起こせなかった。「人間3日休めばダメになる」と言うように、2年も働いていなければ、怖くて動けないのである。最初はそんなに強くは言ってこなかった両親も焦りを感じ始めたのか、「いつ働くの?」と訊いてくるようになった。俺は「来年の1月から」と答え、その時が来れば「ちょっと待って」と答えて誤魔化していた。その頃は家に居づらかったのを覚えている。

●精神状態と行動に表れた異変

19歳からの10年間、引きこもり生活が続いた。外出はコンビニで漫画を買いに行くか、友達と机の上で1日かけてTRPGをするくらいだった。それ以外はゲームをしたり、アニメを見て過ごしていた。やがて親からも何も言われなくなり(舌打ちやため息はあつたが…)、逆に不安になった。やがて強迫症状が少しずつ出始めた。例えば、立ち読みした本を置く時に、位置が気に食わなければ置き直す。玄関の鍵を何度も確認する。マンホールを踏んだら戻って、今度は避ける。このような細かいことをするようになった。極めつけは、録画した番組をビデオで見る時、CMのセリフの途中で再生されるのが気に食わなかったことだ。CMを始めから見るため、30分のビデオを30分かけて見ることもあつた。普通じゃん、と思われるかもしれないが、そうではないと思う。CMを飛ばしてみれば大体5分は削れるからだ。情緒不安定だったのか、夜に意味もなく泣いていた。よくパソコンのメモ帳に「死にたい」などと書いていた時期もあつた。そうしていると何故か小説を書きたくなくなった。恐らく当時は、思いのまま書くことでストレスを発散させていたのだと思う。

●とあるメンタルクリニックに通い始めて

20代後半にもなると、両親も心配になってきたのか、メンタルクリニックに行くように進言してきた。最初は渋っていた俺だが、説得され、とある交換条件と共に1回という約束で行くことにした。初診はあまり覚えてはいないが、結局2回目も行くことになり、カウンセリング担当の心理士も付くようになった。最初は土曜日に父に送迎してもらっていたが、途中から心理士の都合で平日になったため、自転車で通うようになった。そのメンタルクリニックには10年間通い続けた。結果何も得るものは無かつたが、忍耐力は身に付いたのかと思う。それまでに心理士は5人くらい代わっていて、印象に残っているのが最後に担当だった心理士の言葉だった。この心理士とは最初は会話していたが、いつからか無言になった。俺は心理士を信用できず、30分のカウンセリングで半年くらいそれを貫いた。よく続いたものだと思う。その状態でか

けられたのが「ここに来て働けるようになるわけではないよ」という言葉だった。この10年間は何だったんだよ。その言葉に傷ついた俺は、目の前が真っ黒になった感覚がした。その後、例の心理士の曜日が変更になるけど、どうする？と聞かれたため、丁重にお断りさせてもらった。こうして担当のいなくなった俺は、院長の診察だけになった。

●転機となったともクリへの転院

それから3ヶ月くらい経った時に、両親から別のメンタルクリニックに行かないかと提案された。実は両親は、新しくできるクリニックの内覧会に行っていたのだ。寝耳に水ではあったが、これを機に転院することにした。初診で驚いたことは、受給者証の存在である。手続きすれば、診察料と薬の料金を国が負担してくれるというシステムだ。これを知っていれば、前のメンタルクリニックの料金も浮いたのではないかな。そう思うと何だか損した気分になる。ここでは心の病を抱えた人達がリハビリをする施設、すなわちデイケアが併設されている。俺はそこでお世話になることになった。見知らぬ土地に放り出されたような感じで、1日中家以外の空間にいるのは狂気の沙汰であったが、「何か1つくらいは言うことを聞いておかないと」という親への負い目から通っていた。すると行くのが当たり前になっていた。デイケアでは色々な出会いがあった。院長や看護師といったスタッフだけでなく、友達と呼べる人も出来た。40年近く生きてきて、初めて携帯電話を買ってもらえた。東京に旅行に行ったり、飲み会に行ったりもした。

●再び働き出すまで

現在は週3回アルバイトをしているが、その前に1年間就職活動をしていた。働くことへの恐怖心が大きく、「距離が遠い」などと会社のマイナス面を見ては、断る口実を探していた。しかし恐怖はなくならないため、行かざるを得ない。面接で落ちたら「ラッキー」だった。胃がキリキリして本当に嫌だったが、付き添ってくれる人のことを考えたら、言い出せなかった。人と話す練習にはなった…と思いたい。アルバイトを始めたきっかけは飲み会だった。デイケアに通い出してから3年くらい経った時、「ちょっと人が足りないから手伝ってくれない？」という誘いがあった。最初は当然ノーと答えたが、周りの友達にも「やったら？」と言われたため、渋々了承してしまった。集団圧力が恐怖心に勝ってしまったのだ。しかし知っている人が職場にいて、安心感があった。そこからの展開は早かった。面接し、バイトに行き、今に至るというわけだ。朝が早いという理由で仕事をしなくなかった俺だが、今は朝7時から働いている。人生、何があるか分からないものだ。働く原動力はお金である。降って湧いてくるものではないが、なければ何もできない。そのため、仕事を辞めるという選択がしづらくなる。引きこもりとしては、お金は大事である。結局のところタイミングだけでなく、人との繋がりも大事なのだ。人は1人では生きていけない。だから、周りに頼れる時は思い切り甘えればいいと俺は思う。以上が20年間ニートだった俺が働いた件である。