

～はじめに

### 僕がこのパンフレットを作ろうとした理由

僕は牧之原市で、統合失調症と向き合いながら暮らしています。市内には僕のように統合失調症や他の精神的な病の人が生活しています。いろいろな生き方があることを、地域の人に知ってもらいたくて、同じ病気の仲間と作りました。



牧之原市障害者自立支援ネットワークイメージネッ



精神パンフレットの理解を深める啓発パンフレット作成プロジェクト部会  
メンバー構成は、当事者・相談支援事業所  
サービス提供事業所・行政。何回も集まって話し合ったに！



### みんなに知ってもらいたいこと

- ・何もしていないのは、頭の中を嵐が吹き荒れている状態なのでできない。
- ・放っておいてほしいことがある。
- ・自分達のペースがあるので、理解してほしい。
- ・病気があっても作業所へ行ったり、療養に専念したい人がいることを知ってほしい。
- ・決して精神病はなまけ病ではないし、さぼり病でもない。
- ・病状が良くなったり悪くなったりする。図書館や買い物に出かけることができても、健康ではないことを理解してほしい。
- ・休むことが治療になる事を知ってほしい。
- ・一般就労でも作業所などの福祉就労でも、みんないろんな生き方がある事を知ってほしい。

当事者の  
体験からの  
言葉

## ひとりで考え込まないで…相談してください。

### 【牧之原市の福祉資源など】

#### 相談支援事業所

- 生活支援センターつばさ TEL0548-53-2610
- 生活支援センターやまぼと TEL0548-23-0073
- 相談室こころ TEL0548-22-5529
- 相談支援事業所さくらんぼ TEL0548-22-8770

#### 日中通う場所

- 就労継続支援 A型事業所(雇用契約を結び就労を目指す所)  
センドラン静岡
- 就労継続 支援B型事業所(軽作業など行う所)  
こづつみ作業所  
第2こづつみ作業所  
さから作業所  
あじさい  
サポートセンターみつばち  
ヨンワ  
ワークセンターやまぼと
- 域活動支援センター(社会参加のきっかけの場)  
はぐるま

#### 公共施設など

- 静岡県中部保健所榛原分庁舎 TEL0548-22-1151
- 牧之原市社会福祉課 TEL0548-23-0072
- 牧之原市社会福祉協議会 相良 TEL0548-52-3500  
榛原 TEL0548-22-5187

#### 医療機関

- 榛原総合病院(精神科)
- ねぎクリニック

☆このパンフレットについてご意見・ご感想等、地域の皆さんの声をお寄せください。

連絡先 牧之原市障害者自立支援ネットワーク事務局

TEL0548-23-0073 FAX0548-23-0099

## みんな気付いて! (^^)! 100人に一人の僕のものごと

※統合失調症は100人に1人が発症するといわれています。主に10代から30代にかけて発症する病気です。

### 数年前



### 現在



★牧之原市内に暮らす当事者の詩  
君の手にはチャンスボールが  
握られている  
生かすもダメにするのも  
自分次第だ  
BY H.T

牧之原市障害者自立支援ネットワーク

「精神障害の理解を深める

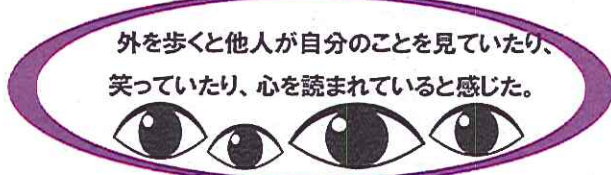
啓発パンフレット作成プロジェクト部会」

僕は今35歳。いろいろなことがあった。

地元で就職してから少し経ってだんだん眠れなくなり、不安や焦る気持ちが強くなっていった…

～苦しくて苦しくて…

### 誰もが敵に見えた時期～



どうしようもなく苦しくて、人に話すこともできなかったし、生活リズムは崩れていった。でもこれが病気だなんて思わなかった。

～もうボロボロだよ…

### 病院に行かされた時期～

家でゆっくりできなくて、不安と焦りで大声が出てしまうことがあった。



③ 病院の先生からは「薬をしっかり飲むことが大切。」と言われ飲んでみました。しかし毎日飲み続けることは大変。



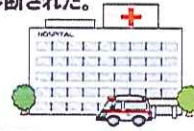
～すごく疲れたなあ…

### ちょっと休みたいと思っていた時期～



なんかやる気がしなかったり何をやっても楽しくなかった。いくら寝ても眠れなかった。だいぶ落ち着いてはきたけど、まだ不安定な時期だった。自分の勝手な判断で、薬を飲まない時期もあった。

友人や家族に病院をすすめられたが行きたくなかった。最終的に連れて行かれ、統合失調症と診断された。



④ 心配だったので自分でも医学の本を読んで調べてみたら、こんな症状は自分だけでないことに気付いた。



～ちよっといろいろ

### やってみたくなくなった時期～

病気になってから初めて家族に自分のやってきた仕事で恩返しすることができた。自分がやってきたことが認められてくれたように思えた。

近所の人に挨拶を返してもらえない不安があったが、挨拶をしたら返してもらえた。そんな当たり前のことが嬉しい。

しかし具合が悪くないので、自分の事がよく見えるようになり、社会に取り残されたように感じ、死にたい気持ちになった。



だんだん元気になってきた。もっと元気がなりたいて焦ったり、不安もあった。

でも今は元気になるんじゃないかと、自分らしく生活出来れば良いと思っている。現在は就労継続支援B型事業所と地域活動支援センターに行っている。

いろいろな生き方があることを知ってほしい。