

《MIRAI. では、不定期にメンバーによる新聞を発行いたします》

MIRAI.とは

2019年10月にオープンした事業所で、生きづらさを抱えた人達を、働くことを通して、自分らしく生きることができるようにサポートする場所です。

このMIRAI.ですが、4月から新しくなりました。スタッフが入れ替わり、利用者も増えました。

また、コロナの蔓延に伴い、テレワークも一部導入しています。

またリーフレットやホームページの作成など、新しくなったMIRAI.の広報活動にも取り掛かっています。このMIRAI.新聞も、バック・ナンバーも含めてホームページに掲載することになります。

新しくなったMIRAI.をよろしくお願ひ致します☆

自己紹介

僕のペンネームはコースケです。

僕は、躁うつ病という障害を抱えており、MIRAI. で働いています。

躁うつ病とは

極端な気分の高揚（躁状態）と、極端な気分の落ち込み（うつ状態）を繰り返す精神障害です。

私に限って言えば、薬によって躁状態になることはほとんど無くなったものの、ときどき体調を崩して鬱状態になることがあります。

コースケの目標

僕の目標、それは、一定してずっとMIRAI.に通うことです。

過去を振り返ると、去年11月にもうつ

状態で長期休業していましたが、また同様に、今年の1月も、3月も、うつ状態で寝てばかりいてMIRAI.に通所できませんでした。

要するに、僕はエネルギーの使い方が下手なのです。

なので、今はエネルギーを浪費しないように気をつけながら生活をしています。

そのためにまず第一に気をつけているのが「睡眠」です。最近は数時間おきに目覚めてしまうのですが、それでも2度寝、3度寝をして、合計で6時間以上は寝るようにしています。この前、一度も途中で目覚めずに5時間半寝れて、寝起きがすごくスッキリしていたので、そのまま起きていたのですが、その日は昼寝をしなきゃもちませんでした。それ以降は、睡眠を少なくとも6時間以上は摂るようにしています。

第二に気をつけているのは、「ゆとり」です。僕自身が急かされたりすることが苦手なので、何事もできるだけゆとりを持って取り掛かるようにしています。具体的には、マイペースで行動する、根を詰めないよう、休み休み取り組む、などです。

第三に気をつけているのは、「遊び」です。頑張り過ぎてしまわないよう、意図的にゲームをしたり、将棋をしたり、漫画を読んだりして、頑張りすぎないようにしています。

三月の下旬からまともに働けるようになったので、MIRAI.に通所し続けてもうすぐ満一ヶ月になります。まずは三ヶ月続けてMIRAI.の通所を習慣化しようと思います。

ご精読ありがとうございます♪