

《MIRAI. では、不定期にメンバーによる新聞を発行いたします》

自己紹介

私のペンネームはコースケです。

私は、躁うつ病という障害を抱えており、MIRAI.で働いています。

MIRAI.とは

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.は、今年10月で1周年を迎えました。

MIRAI.の一年史

MIRAI.は2019年10月にオープンし、常駐スタッフ4人、利用者6人から始まりました。この頃の主な仕事は「貼り仕事」という台紙に布をのりで貼る仕事と、「ボードレイアウト」という PC を使った仕事、「チラシ作成」という PC の仕事、「クロスカット」という外の他の企業に出向いてする仕事、などがメインでした。年末になると PC を使った年賀状作成が比重を増しました。

そして、大きな変化があったのは4月です。利用者の1人が1月にスタッフになっていてスタッフが5人いたのですが、4月の頭で5人のスタッフのうち3人が辞めることになり、新たに1人スタッフが入ってきました。また3月の下旬に MIRAI.でもテレワークが始まり、利用者にとっても大きな変化でした。この頃、新たな仕事としてマスクなどの日用品も作成するようになりました。

さらに次の大きな変化は6月。このとき

常駐スタッフの1人が非常勤になり、新しく1人パソコンに強い常駐スタッフが入りました。そのおかげで翌月の7月、「ワードプレス」と「定期研修シート」という PC やスマホを使った大口の仕事が舞い込み、MIRAI.の皆は全精力を上げてこの仕事に取り組み、今に至ります。

今はその定期研修シートや、前述のボードレイアウト、日用品作りなどが主な仕事です。スタッフの移り変わりは述べましたが、利用者はというと、3人が一般就労で抜けましたが新たに入ってくる人もいて、現在は12人になりました。

コースケの一年史

この MIRAI.に1年間通っている私コースケですが、私の1年史も振り返ると、私の大きな変化は、今年2020年の1月と5月にありました。それは、自分を受け入れられるようになったことです。

私の抱える障害は前述の通り躁うつ病ですが、これは長期的なスパンで見たときに精神状態にムラがあり、不安定であるという障害です。

そして2019年の11月、それが原因で長期間 MIRAI.を休むことになってしまった。私は自分を責めました。しかし、MIRAI.の創始者でありカウンセラーでもある坂部まり子さんが、自分を責めないで、自分を受け入れてくださいといつも言ってくださいっていました。

そして回復し、また MIRAI.に通っていたのですが、翌年2020年1月、また長期間 MIRAI.に通えなくなってしまいます。しかし、このときは体は動けなくても心は自

分を責めないでいられました。これは私にとって大きな変化でした。

しかし、その状態を常に維持できる訳ではありませんでした。時折、また自分を責めたり、漠然とした不安の波に飲まれることがあり、一進一退の状態でした。

そんなとき、私は知人に、「称賛ノート」というものを書いたらどうか、とアドバイスを受けました。称賛ノートとは、他の人から褒められたりしたことを記載するノートです。私はスマホの中にそれを書き溜めていきました。

自己承認度の低い私は、まず、親しい人に私のいいところを聞いて回りました。それのみでなく、人から褒められたりした言葉は、すかさずスマホに記載していったのです。

そうして承認ノートを書き溜めていって、漠然とした不安に飲み込まれそうになったときに読み返すのですが、そこに書かれていたのは大多数の人の意見であるにもかかわらず、そこには一貫して「優しいね」「いつもありがとう」などが書かれていました。特に嬉しかった意見としては、「長谷川さんがいるだけで場の雰囲気良くなる」とまでおっしゃってくれていた意見もありました。

何度も読み返すうちにやっと気づいたのですが、私はネガティブなことには敏感なのに、褒められたりしたことは右の耳から左の耳へと聞き流していたのです。

そしてこの自分を受け入れることが板に付いたのが今年2020年の5月です。このときまでは、行きつ戻りつしていたのですが、あるとき、長いトンネルから抜け出した感じがありました。

とは言っても、躁うつ病を克服できたわけではなく、ときどきうつになって寝てばかりいる時期があります。しかしかつては心のうつの時期が1~2ヶ月でしたが、今では1~2週間になっています。これは確実に前進しています。そして、これからもっともっと良くなるだろうと思うのです。

今後のコースケの抱負

私は、今まで多くの方に支えられて生きてきたので、これからは少しでも恩返し、恩送しができる自分でありたいです。

そのために必要なのが、努力と感謝だと思います。

自分自身には努力の姿勢を。関わる相手には感謝の姿勢を。そうやって生きていきたいと思います。

この二つの姿勢を、死ぬまで続けられたら、私はいつ死んでも後悔しないと思うのです。

私のこの障害も、それに至るために神様が与えてくださったギフトだと思うのです。良薬口に苦しと言いますが、それだけ神様からの愛情も深く、「お前ならこの障害を乗り越えられる」と期待してくださっているのだと思います。

だから、努力と感謝で生きていきます。

ご精読ありがとうございます。