

《MIRAI. では、不定期にメンバーによる新聞を発行いたします》

このMIRAI.新聞とは

僕たちのMIRAI.を、僕たちメンバーにとっての視点で紹介する広報誌です。

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。

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。



(← 先日、MIRAI.でバレンタインチョコ頂きました♪)

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、向精神薬を試行錯誤して、自分に合った薬を調整していることで、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。

コースケにとってのMIRAI.

僕にとってのMIRAI.それは、働くことを通して生活を整える場所です。

僕の障害は前述の通り躁うつ病ですが、僕は数ヶ月のスパンで三つのサイクルをぐるぐる廻っています。

第一に「頑張るサイクル」です。この時は気力も体力も共に充実していて、割と何事にも前向きに取り掛かることができます。

でも、僕の悪い癖なのですが、極端なところがあり、凝り性なので、「頑張りたい」と思って始めたことでも、いつの間にか「頑張らなきゃいけない」にすり替わっている、ということがよくあります。そして、負荷がかかりすぎると第二のサイクルに入ります。

第二のサイクル、それは「休むサイクル」です。活動レベルが極度に低下し、寝てばかりになります。最近で言えば、三月がまるまるこのサイクルでした。

そして、十分に睡眠が摂れると、第三のサイクル、「遊ぶサイクル」に入ります。この状態の時は、体は十分休めたけれど、心がまだ休み足りない状態で、主にゲームをして遊びます。今(2020.3.31現在)がまさしくこのサイクルです。ここで十分リフレッシュできれば、また「頑張るサイクル」に戻ります。

今までこの三つのサイクルに翻弄され、一般的な職場では働くことがままならなかったため、融通が利くMIRAI.では、「働く」ということを念頭に置いた上で生活を整える場所として活用しています。

コースケの今後の目標

上記の三つのサイクルで言うと、頑張るサイクルのときにいかに省エネで生活するか、という点しか改善の余地がないので、省エネで生活して少しでも多く働くことです。

ご精読、ありがとうございました♪