

《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

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した。

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。

## コースケの変化

僕に起きた大きな変化、それは、どんな自分でもいつでも受け入れることができるようになったことです。

MIRAI.の創始者でカウンセラーの坂部まり子さんは、「本来の自分を取り戻されたのですね」と言ってくださいます。

この変化のきっかけは、自分はいつでもちゃんと愛されているんだと知ったことか

ら始まります。

以前の僕は、躁うつ病なので、何にもないはずなのになんか不安だったり、何にもないはずなのになんか心細かったりしました。

そのため、今年の2月ごろから「称赞ノート」というものをつけていました。

これは、人から褒めてもらったことを、ノートに（僕の場合はスマホに）書いていって、落ち込んでしまったときに読み返すのです。

それをする中で、いかに僕が今まで人から褒めていただいた言葉をいただいた言葉を、右から左に聞き流していたかがよくわかりました。

そのノートには、一貫して「優しいなあ」とか、「いつもお心遣いありがとう」などの言葉が書いてあります。

「コースケさんがいるだけで雰囲気が良くなる」とまで言ってくれた方がいたことも書いてあります。

僕は空気を吸って吐くがごとく愛されていたのに、「自分はそんなことない」と自分で受け取らないでいただけだったのです。

そして、愛されている僕だから、ありったけの愛をお返ししようと思っています。

## 今後の目標

大学の時にちょっとかじって面白かった手話を、手話サークルに参加して勉強したいですね。あと、高校の時に得意だった数学を、もう一度勉強しなおしてみたいと思います。

ご精読ありがとうございます♪