

《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。

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。

最近のコースケ

僕の障害は前述の通り躁うつ病ですが、2年前に入院し、薬を徹底的に試行錯誤し、リスパダールという自分に合う薬を見つけたことで、躁状態になることはほとんどなくなりました。

軽躁状態になることはあっても、上がりきる前に沈静化しています。

躁状態に高く上がることがなくなったため、その反動で深くうつ状態に落ち込むこともなくなりました。ただ、軽いうつ状態になることだけは残っていましたが、

そして、今では、そのリスパダールはとんぷく化し、今現在ではそのリスパダール

すら飲まなくても精神の平静が保てています。

その原因は、いくつかあると思いますが、まず、「MIRAI. 新聞 vol.5」にも書いた通り、どんな時でも自分を受け入れることができるようになったことが大きいと思います。

今までは、心のどこかに自分を責める意識がありました。そのため、どこかでエネルギーが漏れていました。

実は、今月上旬にもうつ状態になっていました。今までの自分なら、自責の念があり、動けなくなった自分を断罪していたのですが、今月上旬のその時は、そんな自分でも受け入れられていました。

かつて、自責の念があった時は、復活するのに2ヶ月はかかっていた。しかし、今月上旬は、たった1週間でうつから脱出できました。

そして、今では、もう、うつ状態に陥らない自信もあります。

かつては、エネルギーを消費しないようにしよう、消費しないようにしよう、としていたのですが、そうではなく、自分の好きなことをすることで、エネルギーはどんどん湧いてくるのだとも気づきました。

これも大きな気づきでした。

今後の目標

まだ少し睡眠がコントロールできていないので、睡眠をコントロールすることが今後の目標です。

規則正しい生活を身につけたいと思うので、今後のコースケにご期待ください☆
ご精読ありがとうございます♪