



# マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト事務局  
〒760-0032 香川県高松市  
本町9-3 白井ビル 403  
本誌に関するお問合せは下記  
へお願いします。  
☎09028287021  
<https://www.mindfirst.jp>

## ピアサポーターの私から過去の私へ

石橋みゆき

今のあなたは、寂しいですか？ 苦しいですか？ 辛  
いですか？ 仕事に行けず焦っていますか？

もしかして、長いトンネルから抜けられず、暗闇  
で泣いていますか？ 症状に振り回されて、参って  
いますか？

トンネルには必ず入り口があるように、必ず出口  
もある。出口から出れなくても、非常口がある！ 気  
付いてる？

今は暗闇で泣いているかもしれないし、トンネル  
を脱出する方法すら分からないと思うけど、将来の  
あなたは、右往左往しながらトンネルをすっかり抜  
け出して、太陽の下で毎日楽しく過ごしています。  
信じてくれる！

一人暮らしだってやっている、好きな仕事にだっ  
て行っているよ。それにね、絵を描いているんだ！  
驚いた！？ 更に、私がピアサポーターをやってるん  
だよ！ 信じられる！

沢山の出会い、沢山の経験をして、沢山笑えるよ  
うになったよ。勿論、ここまで来るには大変な時も  
あったね。どうして私が…？と、悲観する事だっ  
てあったもん。人を恨む思いまでしたよね。

でも、将来の私が確実に言える事。今のしんどい  
状態、ずっとは続かないから、安心してね。

幻聴も『まっ、いっか』

妄想も『まっ、いっか』

なんて、思いながら日々過ごしているよ。絵にも  
気持ちにも、余白ってすごく大切みたい。

『もっと楽に生きなよ』

なんて、今のあなたに伝えても、多分、分からな  
いかもしれないけど、100%の力で何事も完璧にし  
なければならない。という考えは、すぐに息切れし  
ちゃうよ。私、ロボットじゃないんだから！

ほんの少しだけ、力を抜いて。疲れた時は遠慮な  
く休めばいいんだし、困った時は話やすい人に  
『SOS』を出してもいいんだよ。

あなたは自分は一人ぼっちだと思っているかも  
しれないけど、よく思い返してみて。あなたの周り  
には、家族、友達、先生。居るよね？

『SOS』を出すことは、決して恥ずかしい事なん  
かじゃないし、自分の口から発信して大丈夫よ。あ  
なたの周りの人達は、きっと親身になって、話に耳  
を傾けてくれるから。

この先、あなたは沢山の人間との出会い、別れ、  
悩む事もいっぱい経験するよ。そして楽しい事もた  
くさん！！

それら、全てに意味があるし、将来に繋がる点と  
点。

点と点で、線が出来ているんだよ。絵を描きはじ  
めて気付いた！

こうやって、手紙を書いている今、実は眠れぬ夜  
なんだ。もう薬には頼らず、眠れぬ夜は音楽を聞い  
たりして時間をゆったり過ごしているよ！ すごく  
ビックリでしょ！

眠れないから、薬を飲んで眠らないといけない時  
期は終わったのかな。と感じているよ。薬も減って  
るから、安心してね！！ ちなみに眠れないからって、

## 第 195 回理事会報告

イライラもしてないよ。時間はかかったけど、やっとここまで来れた！

焦ってみんなと同じレールを走る必要は無いみたい。今、私は私のレールをしっかりと走っているよ。

沢山書いたけど、あなたは絶対大丈夫。私、一人になんかになってないし、症状は、薬だけじゃなくて、人との繋がりが緩和してくれているよ。

白黒思考の頑張りやさん、今はゆっくりしなよ。将来のあなたは毎日忙しくて、ゆっくりする時間もあまりないんだから！今のうちに、しっかり充電して、将来に備えてね。無理はしないでね。

過去のあなたに手紙を書こう！と思ったのも、ピアサポーターだからかな？

どうしても、昔のあなたを救いたかった。昔のあなたを助けたかった。昔のあなたに、生きていて大丈夫！安心して過ごしていいよ!! を伝えたかった。

そして最後に一つだけ。

体調良い日は、母のお手伝いはしてね。

後記：あの苦しい 20 代の私自身を振り返るきっかけになればとの思い、もし、今の私が昔の私へピアサポーターとしてメッセージを伝えられるなら、どんなメッセージになるのかな?? と興味もあり書きました。書き始めは照れくさい感じがしましたが、段々伝えたい事が溢れてきて、まとめるのが大変になったほどでした。

過去は変えられない。嫌な過去を引きずって、この先生きていくのも、どうなの?? と書きながら思いました。

同じ時間を過ごすなら、楽しく過ごしたい。これからはそれが出来る。

嫌な過去は、記憶からは消えないけど、この先の人生が上書きしてくれたらいいな。と強く思いました。

自分を振り返る過去の私への手紙。

手紙を書く作業をしながら、嫌な過去をあれこれ思い出したのに、何故かスッキリするという、不思議な体験をしました。

ピアサポーターとして。

ありのままの自分を大切に、これまでの経験を活かすことが出来たら最高です。

あと、周りへの感謝はずっと忘れずに。(石橋)

日時:2020年6月8日(月)19時00分~21時00分  
場所:マインドファースト事務局オフィス本町 高松市本町9-3白井ビル403  
事務連絡および周知事項, 報告事項:省略  
議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案 2020年度総会に関する事:正会員数33名現在時点では7名(参加),8名(委任状)で正会員総数の1/3には達していない。監事2人には案内状を出し出席との返事である。また他にも調子が良ければ参加すると連絡があった人もいる。なお当日は15分前に集合,役割担当は受付:柎,議長:花房,書記:花岡,議事録署名人:島津及び非理事1名とする。会館側からは,新型コロナ感染防止のため注意事項(間隔を空けること,マスク着用等)に沿って準備をする。以上が承認された。

第2号議案 ユーザーの「居場所づくり事業」に関する事:「REPOS」は,ぴあワークス参加者及び家族のみ利用可能という当初のルールを廃止し,第1及び第2日曜日14:00~16:00,オフィス本町において開催することが前回の理事会で了承された。承認後初めての会合が6月7日(日)14:00~16:00オフィス本町で開催された。参加者は3名であったが遠くから自転車で参加した初めての者もいた。具体的な雇用の話から「こころのありよう」など広範囲な話題となり居場所としての評判は良好と理事山奥からの報告があった。オフィス本町会場の居心地に関しては,今後椅子,電気カーペットなどの購入を考えていく。参加者からの種々な要望に関しては,語り合う場ということを中心にして,焦らずにコアになる人を増やすという認識に立つ。広報については,会が落ち着くまで当面・見合わせる。以上が承認された。

第3号議案 「リトリートたくま」に関する事:6月の参加者は12名だった。高校卒業後の人の訪問もあった。退会希望のスタッフに関しては,連絡が取れず進展していない。以上、理事柎から書面による報告があった。

第4号議案 相談担当者メーリングリストに関する事:相談者が特定されない簡単な記述をメーリングリストに載せて回すことは,個別相談担当者の意欲を育てることにつながり,主体性を持って活動をするようになるのではないかと意見が出た。今後,ファミリーカウンセラー会議に下し,メーリングリストを担当者に回すことで承認された。

編集後記:「手紙を書く作業をしながら、嫌な過去をあれこれ思い出したのに、何故かスッキリするという、不思議な体験をしました」今回原稿をお寄せいただいたピアサポーター石橋みゆきさんの言葉は印象的です。「嫌な過去は、記憶からは消えないけど、この先の人生が上書きしてくれたらいいな。人はそうしたところに立って日々の生活を営んでいるのに、「上書き」ではなく、いつまでも失われた過去の「回復」や「打消し」を試みて苦しみます。あの時から時間が止まっていると思ってしまうのは、こういうことかも知れません。石橋さんのこの言葉には、人間生活における深い洞察が込められていると思いました。◆東京都は東京アラート緩和後も、PCR陽性者が増える傾向にあります。「PCRの検査数を増やしたので感染者数が増えました」小池都知事はこう語りますが、これでは、国民の感染に対する不安は払しょくできず、かえって社会経済活動にとってマイナスです。これまで、PCR検査数を絞り込んで、目先の感染数を少なく見せるための矮小化工作だったということでしょうか。「陽性の多くが夜の街に出ています」「夜の街へ出かけるのは控えてください」こうした都知事のコメントも、公権力による特定の業種に対する営業妨害に他なりません。経済的損失によって起きてくる生活破綻と命の危機から国民を守る。これが政治家の仕事です。自粛であっても、要請が出された時点での国民生活への影響を考え、損失補償を行う。そして、社会経済活動に従事する人は、定期的にPCR検査を行い、陰性者で経済を回していくという発想に切り替える必要もあるかと思えます。現実から目を背けた感染症対策は対策にあらず、単なる政治家のポエムになってしまい、国民生活を危うくしかねません。(H)