THE 5th Issue 2018

# Pixsis

ピクシス

## 特集　未来の自分

一般社団法人 伸楽福祉会

SHINGAKU

発行：一般社団法人　伸楽福祉会　ジョブエル

■ペンネーム　真田　卓　　**見えない障がいについて（最終回）**

　このタイトルで無理やり通してきたが、このシリーズも今回で終わることになる。いくつか思いついたことを書いてきたが、最後はやっぱり自分のことに戻ろうと思う。
　私は、発達障がいと軽症うつのため、薬を飲んでいる。紹介しよう。精神科からは睡眠薬がアメル２mg、エバステル１０ｍｇピレチア２５ｍｇ（後2者は抗ヒスタミン剤の副作用を利用：私は風邪薬のPLでぶっ倒れてしまう人なのでよく効く）安定剤がメイラックス１mg、同じく頓服でリーゼ５ｍｇ、セパゾン２mg、副作用止め（口腔ジストニア）グラマリール２５mg朝夕と精神科だけで５種類。この春から少し寝付きにくくなり、調整した結果だ。脳外科でもらっている頭痛薬としてインドメタシン錠剤、内科では胃液の逆流防止の薬、胃薬、胆石を溶かす薬、肥満なのでコレストロール低下剤なども飲んでいる。御年５９歳になったので、精神科の薬以外はこれぐらい飲んでいる方もまあ、おられるでしょうか。私の場合は薬の服用は回数にして１日３回というところ。

　さて、話は変わり、薬のせいか、何かストレスがあるのか知らないけれど、どうも炭水化物中毒になっているようで、結果、ジャンクフードばかり食べていて、肥満。もう１０年ぐらい前、できるだけ糖質を取らないようにしたら、１５ｋｇ位ダイエットできた時があったが、そこの職場をやめてからリバウンドしてしまった。ジョブエルに来たら明石駅から１５分歩いたり、運動の時間もあったり、電車で４つくらい行ったところの一人暮らしの母の家（実家だけど要介護１）の見守りにも行くので、結構忙しく、全く動かないということはないのだけれど、それ以上に食べているということになる。
　母の家のところの駅までは電車の定期を買っている。しかし、明石駅まで行くと乗り越しになるので清算するのだが、その時に定期を落としたことを含め、よく切符がなくなる。
　ＪＲだと対応が異なる（ただにまけてくれたり、全額取られたり、いろいろ!）が山陽電車だとなんと無人の改札口で切符をなくした旨マイクに言うと、清算券なるものが券売機から出てきて、一応全額取られるのだが、なくした切符が見つかると清算券と一緒に渡すとお金を返してくれる。こんな話には詳しくなってしまった。

　さて、ジョブエルに行くときの私のカバンの中を見てみよう。まずスマホ２台iPhone5s,（バックアップバッテリケース付。ただしそのためイヤホンジャックが使えない仕様。しかも鉄のように重い）と格安simが入れてある６インチのスマホ。（いざというとき緊急メールを出せる、漫画もよく読む）、薬を入れたポーチ（頓服の薬、頭痛薬、日焼け止め、胃薬（漢方薬）などなど）、エビオス（健康食品：錠剤）を入れた小瓶、財布（ポシェットを流用したもの～スマホ２台も場合によっては入るような大きさ：現金、カード５０枚以上、プライベートで必要な私の名刺、定期、自立支援医療証、お薬手帳、領収証ほか一式入る）、鉛筆入れ（ＵＳＢメモリー2本入り）、傘２本、帽子、ジョブエル用クリアファイル、現在就活のようなことをしているので、就活用クリアファイル（数冊）、ノート。なお、障害者手帳はもっていないと損をするときもあるがなくすと困るので持ち歩いていない。あと読書用の本や、場合によってはパソコンなどを入れると、かなり大きなカバンが必要となる。そして重い。あまりに大荷物でいつもジョブエルに来るため、今年の施設のお誕生日のプレゼントとして下に四輪のついたスーツケースを頂いた。嬉しい。

着ているものは今は上はＴシャツの上に半袖のワイシャツ、下は綿パン（色はベージュ）とほぼ決まっている。これは、服に関心がないのと、自分の感覚で着ていて気持ちの良いものにこだわっているため。睡眠障害があるのでよく昼寝をするが、家で横たわっていてもそれほど差支えがないのもある。

恥ずかしいのだが最近「公の場」でキレた。場所は某ハローワークである。今回の用件は「障害年金」と「雇用保険」の絡んでいる事なので障害年金関係のファイルと、雇用保険関係のファイルの2冊にわけて、その日は、必要な書類を持っている。書類が多いので実に重い。

皆さんご存知だと思うが、ハローワークは雇用保険には詳しいが、年金制度の専門部署ではない。一方、年金事務所は、雇用制度一般にも詳しいが個人個人の事例については具体的なデータがないと答えにくい。

今回はたまたま両方が絡んでいる件に私がはまり込んでしまった。ハローワークの方からすればイレギュラーな事を私が頼んでしまったので、「わからないから年金事務所に直接行って聞いてきて!」といわれた件に対して、当日は、「年金事務所」に足を運び、事情を話し、説明していただいた証拠として「年金事務所の担当の方」の名刺と、ハローワークの方にちゃんと答えられるように「年金事務所」から頂いたパンフレットと説明された内容を頭にしっかり詰め込んでのハローワーク行きだった。だから結構、緊張していた。その某ハローワークに行くといつも必ず、「１. 受付の所で用件を聞かれる。」及び、「２. その件に対して必要な書類が全部そろっているかチェックされるように」なっている。

最近はあまり寝ていなくてご機嫌がよろしくない。さて、ハローワークの窓口に行って例の、儀式１. の「用件を聞かれる」のはクリアできたが、儀式２. 「これこれの書類を出して」、と言われたときに、「@@@@@の書類は」と聞かれ、「ありません」と答えた、相手はなんと、「そんなはずはない」と切り返してきた。でも、「ない物@@@@@」はないのだ。

それは、書類は・・・・。もし、あるとすれば、この2冊のファイルの中にあるはずであると確信していた。その時までは冷静だった。分厚い2冊のファイルの中から「あるはずだから探せ!」と受付に言われたとて、ADHDの障害特性ある私の事、普段から整理が下手。「いわれた書類をもらった記憶がない。」あったとしてもこれから「店を開けて」「書類の山」を見つかるまでにへたすれば何時間もかかる。なあ。もう!

そのとき急に声が出た「えーーもうこの2冊のファイルの中のどこかにあると思うので探してください」「私は障がい者なのできちんと書類をそろえることができないのです」「誰か助けてください」と思わず大声で受付の係員にどなってしまった。

いわゆる「ADHDの衝動性」だろうとおもわれるが、パニックを起こした。恥ずかしい。私の顔はこわもてなので受付職員はクライアントに恫喝されたと思ったであろう。

慌てて障がい者の係りの人を呼んできて、私はその男の人に拉致されて障がい者雇用のブースに連れていかれた。その人が私の顔を見て少し震えている様子だったので、「私を怖がらないでください」とも言ってしまった。時間をかけて一緒にその@@@@@という書類を探し、ないとわかるとハローワークの人は「もういいから2階に行きましょう」と一緒に連れて行ってくれた。つまり介護されてしまったのだ。2階で用事をすませ、いわれた通り１階の障がい者ブースに戻る。

最後、障がい者雇用のことで別の障がい者担当の係りの人（女性：豪胆な雰囲気の方：今日の私のような人の対応に慣れている様子）に「本日は迷惑をかけました」と謝り、（その後あくる日の昼まで

落ち込んでいた。やはり、社会生活不適応者なのか？）と。「見えない障がい」が牙をむき出し、「見える障がい」にしてしまった瞬間であった。そんなこんなで、発達障がいに困っている。が、もう59歳。あと6年で「おじいさん＝前期高齢者」といわれるのだろうな。

■ペンネーム　テミス　　**切り札の大切さ**

　ディズニーアニメ映画、「シンデレラ」の終盤でシンデレラの継母が王子の使者がもってきたガラスの靴（シンデレラがお城に落としていったもの）を使者をわざとつまづかせて割ってしまいます。しかしシンデレラはもう片方の靴をきちんと隠し持っていました。そして使者の人に「大丈夫、私もう片方持っています」といいながらその靴を見せたのです。やはり切り札は最後まで取っておくものです。

　実際の社会で言えば何かの交渉事の時に相手をよく見てどこでどのカードを持ってくるかということだと私は思います。事前に念入りに調査し、ここぞというところに切り札を持ってくることをもっと様々な面で私たちは学ばなければならないかもしれません。ただこのようなことは中々ひとりでは難しい場合もありますので、時には周囲に協力してもらうことも大切だと思います。実際シンデレラも仲間の動物たちと共に窮地を乗り越えました。自分で行動しながらも時には周囲と協力し合う。それこそがよりよい社会を作ることだと思います。

＜参考文献＞

ウィザード・ノリリー　「私に魔法をかけて」　講談社　２０１４

■ペンネーム　まみこ　　**これからの生活に向けて**

　独身の頃、繊維関係、薬品関係の仕事に勤務させて頂き、平成元年に友人の紹介で今の主人と出会って、交際1年後に大阪の地で結婚する事が出来ました。

　翌年には、長男が誕生し、現在私も50代を迎え、その間に主人の転勤や私の病気等
山あり谷ありの人生でしたが、色んな方と巡り会い、助けて頂きながら様々なことを経験させて頂きました。

現在の私の思いとして、今は亡き母親の親戚や友人等、これまでお世話になった方々と再会することを願って、健康で前向きに生きていこうと決意しております。

■ペンネーム　オレンジ

未来の自分いつも先々考えてしまう自分にとっては、難しいテーマです。まず「働く」ことを目標にしています。周りの方々からの支えで、来年３月くらいまでには、就職を考えていました。しかし、体調を崩してしまい少し長期化する感じになってしまいました。働きたい気持ちと働くとまた体調が悪化するのではと常に不安を感じています。

コツコツと長く続けられる仕事がいいなと思っています。まだ自分の適職がわからず、暗中模索状態ですが、自分の努力と周りの方々からの支えで頑張っていきたいです。未来の自分を明るい方向にもっていきたいです。

■ペンネーム　TERU

社会に出て約39年と６カ月、今、双極性の疾病で通院しております。
若い頃は、夢もたくさんありましたが、50歳を超えると先が見えなくなり、人生に絶望感を感じ始めました。

そんなある日、ジョブエルの代表からQC検定の話をお聞きし、昔職場で【QCサークル活動】に意欲を燃やしていた頃の事を思い出し、検定試験を受ける事を決意しました。現在、QC手法【QC７つ道具、新QC７つ道具】の簡単な資料を自分でまとめ、また過去に自分が経験してきた失敗の事例集を、QC手法を使って解決する物語を作成したりしております。

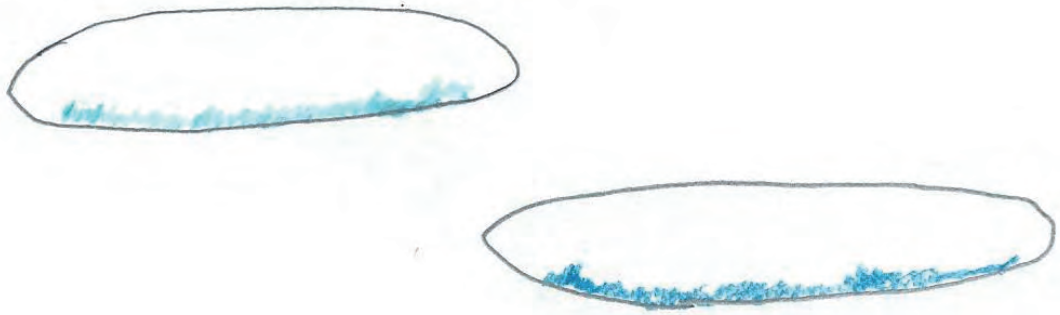
これは、QC検定の論文試験に向けての試みです。現在、統計と確率、行程管理や品質の勉強が非常に楽しく、少しずつではありますが、これからの未来像が見えてきており、充実した日々を送っております。

■ペンネーム　O.K

　私は来年の今頃何をしているか。
10 年後 20 年後、社会に出て行けているか。
今まで出来たことや出来なかったことを生かせなければいけない。
そんなにうまくできるのか。
仕事につけるか心配。
職場でついていけるか心配。

■ペンネーム　わか

　未来の自分で気になることは、仕事についているだろうかということだ。今は無職なので自分の納得できる仕事につけているか心配だ。今までは体調をくずすたびに仕事をやめてきた。最近の例でいうと、９５歳の父と二人で暮らしていたが、父がデイサービスに行くのに、何をするにも時間がかかるので夜中からパンを焼いて食べだした時のことだ。最初はなにもしなかったが、夜中に歩いてこけるようになったので、父のそばに布団を敷いて寝るようになった。父は夜中に行動するので当然自分も睡眠不足となり、体調を崩し仕事をやめた。そういうわけで、未来の自分がどういう仕事についているか心配だ。



■ペンネーム　Wonder Life

自分というものが世間に受け入れられないという思いが心の深くまで侵食すると、できる限り自分というものを出さず、「普通」であるように周囲に振る舞おうとします。そうしているうちに、私は自分が本来どういう人間なのか分からないようになったように思います。

今まで、人の目を気にしすぎていろいろな可能性を掴み損ねたことを後悔している私は、「普通」であろうとすることを諦め、本来の自分を確かめようという意志を持ちました。それができたときにこそ、私は本当にやるべきことのために動き出せるのではないかと期待しています。

■ペンネーム　ブルー

今回のテーマ「未来の自分」ですが、いざ書こうとすると難しいです。今は毎日、毎日を暮していくのが精一杯です。「今日も一日無事終わった」と思いながら毎夜眠りにつくのが習慣になっています。精神疾患になってから生きていくための大きな目的を失いました。誰のせいでもなく、自分にも落ち度があるわけでもなく、何の理由もなく社会的弱者となりました。入院に闘病生活にと多くの時間を割きました。失ったものはもう帰って来ないです。

多くのものを失くしてしまい一人残された自分は踏ん切りをつけて、自分自身を納得させて、新たなスタートを切るしかなかったです。最初の頃は要領もわからず一人でのたうちまわっていましたが、少しずつですが援助の手をさしのべてくれる人が回りに増えてきて何とか暮らしていけるようなりました。この病気にかからなかったら人の親切がこんなに大切だとは分からなかったと思います。

遠い未来のことはまだまだ先ですが、5年後10年後のことはあともう少しがんばればイメージできるようになれる気がします。「未来の自分」を作るのは「今の自分」です。「今の自分」にもできる小さな目標をたてて、それができるようがんばるしかないです。それができたら、もう少し大きな目標をたてて、またがんばるだけです。その繰り返しが「未来の自分」につながっていくのではと思います。

ジョブエルでは、週に２回「創作活動」の時間があります。
創作活動の時間は、絵画や制作など毎時間違った内容で行われます。
講師である南先生の様々なアプローチが、私たちの視野やイメージを広げてくれます。

## 創作活動感想まとめ

・絵を書いてみてとても楽しかったです。

・2色しか使えないというのが、難しかったです。雲を選びましたが、淡白なものになってしまいました。
　ファッションショーをはぎれでやった時が一番楽しかったです。

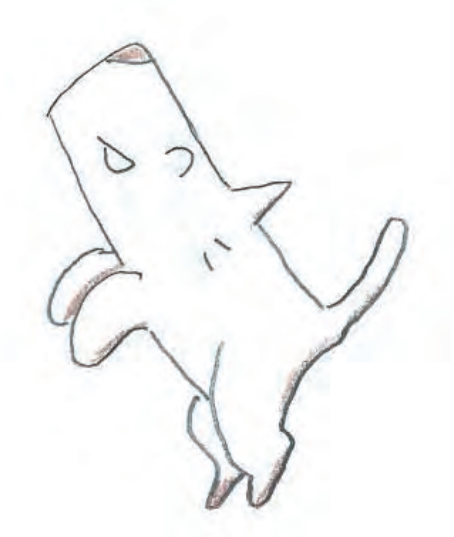
・「創作活動」に参加させて頂き、私自身が心から嬉しく喜んでおります。絵を書くことが苦手な私自身にメッセージを頂き、感謝しております。

・毎回、何をやるのか、どんな話がされるのか、始まるまで、時には始まってからも予想できない。

・様々な発想を広げられるからおもしろい。創作活動の時間ほど、本を読んだり、映画などを見ていたりしてよかったと思ったことはない。

・自転車を描きました。頭の中で思い出しながら描いてみましたがなかなかうまく再現できませんでした。ハンドルの書き方がとても難しいです。

・毎回新鮮な内容で楽しかった。先生は僕らにもわかりやすく話してくれたのでありがたかった。



《編集後記》

○ペンネーム　真田　卓
　７月末日で２年間の施設任期満了になります。第１号を発行してからこんなに面白い雑誌となるとは思いませんでした。ジョブエルの前利用者としてネットにアップしていていつでも、ピクシスが見れるというのは、いいと思いますね。

○ペンネーム　テミス
　有名さゆえに矢面に立たされることも多いディズニー映画。しかしその中には生きるためのヒントがたくさんあるように思えます。もう一度見直すと何か発見があるかもしれません。

○ペンネーム　まみこ
いつまでも健康で、病気に負けないように前を向いて生きていきます。

○ペンネーム　オレンジ
ピクシスには、途中から参加させて頂いてますが、毎回他の皆さんの文章を読ませていただいて、勉強になっています。また、ジョブエルに通いだし、体調の波がありつつも続けてこられていることは、自分にとって少し自信になっています。まだまだ未熟ですが、自分にできることから、ひとつずつできたらいいなと思っています。

○ペンネーム　TERU
これから第２の人生に向けて、ゆっくりと無理せず頑張っていきたいと思います。

○ペンネーム　O.K
自ら友達と話すのが苦手です。徐々に慣れていっています。

○ペンネーム　わか
文書を書くのが苦手なので、大変苦労しました。

○ペンネーム　Wonder Life
文章を書くために頭のスイッチを入れるまでに、時間がかかってしまいました。やり始めるまでが大変です。

○ペンネーム　ブルー
最近、服用している薬が1種類になりました。朝の目覚めがすっきりしていて日中、眠くなることもなくなり快適です。

【事業概要】
自立生活訓練事業所
定員：自立訓練　20名　（利用期間2年）
　　就労継続支援B型　20名
対象：発達障がい、精神障がい、及び中途障がいでお悩みの18歳以上の方
　　社会参画を意欲的に目指している方
　　通所可能な方　（送迎はありません）
訓練日時：月～金曜日10時～15時
運営：一般社団法人　伸楽福祉会　ジョブエル
協力：発達障害者就労支援協会（西金沢学習支援センター）
　　本町まちづくり工房
　　さいせいの森（高次脳機能障がい者と家族の会）