

みんなが生きていてよかったと思える世の中に変えて行きたい。  
簡単には実現しないでしょう。でも、希望を持たないのは  
怠惰です。 (2022、10月 澤地久枝、落合恵子との対談で)



文頭の「みんな」を「精神障がい者」と読み替えてみました。  
90歳を超えてなお世の中に自分の信条を訴え続けている作家・  
澤地さんの凛とした姿勢に、思わず襟を正し、私達2πrも病気の  
子や兄弟が「生きていてよかった！」と思えるような社会になる  
よう活動を続けていかなければと思った次第です。

[報告]

\*11/12 (土) 13:00~15:00 講演「精神科の薬について家族として知っておくべきこと」  
講師 北里大学薬学部薬物治療学1 飛田 夕紀 氏

参加者 22名 (2πr 16、フレッシュ厚木2、じんかれん1、保健所1、他2)

講師の飛田さんは事前のアンケートの答えを含むきちんとした詳しい資料を用意して下さい、丁寧にお話をして下さいました。又フロアからの質問にも的確に答えて下さいました。参加者は薬に対する知識が深まったのではないかと思います。本日2πr内の参加者に感想をお尋ねします。

\*11/13 (日) 13:00 ~16:00 第48回じんかれん県民の集い 藤沢市民会館小ホール

—精神疾患のある家族をケアする「ヤングケアラー」を考える— 4名参加

映画「ふたり～あなたという光～」講演とパネルディスカッション

\*11/21 (月) 9:30~16:30 さくら会・箱根バスハイク (ともしび号) 2名参加

\*海老名市 2022心のバリアフリー行事 映画上映会「僕とオトウト」 2名参加  
① 11/26 (土) 14:00~16:10 (会場 13:00) 県立海老名支援学校にて

\*厚木保健福祉事務所主催 家族と当事者の教室 **Zoom**①「家族と当事者の生活のヒント」  
12/2 (金) 14:00~15:30 当事者によるパネルディスカッション 中新田コミセン 6名参加

[予定]

\*12/11 (日) 11:00~13:00 当事者向け・大段さん『命の料理教室』中新田コミセン 500円

\*12/11 (日) イオン、ショッパーズプラザ黄色いレシートキャンペーン レシートを2πrポストへ

\*海老名市 2022心のバリアフリー行事

② 12/24 (土) 13:00~15:25 講演「誰にでも輝ける場所がある」文化会館小ホール  
講師 義足のプロダンサー 大前 光市 氏 (要申し込み)

\*厚木保健福祉事務所主催 家族と当事者の教室 **Zoom**②  
12/19 (月) 15:00~16:30 医師、看護師による講演 中新田コミセンにて

私は生まれつきの自閉スペクトラム症（ASD）で、こだわりが強く、人と目を合わせられないなど、小中学校では絶えずいじめられて対人恐怖症に陥った。大学2年生の時にはうつ病の症状が出始めたが、じっと1人で耐えた。当時、病院の精神科を受診することにためらいがあったからだ。過食症にもなり、辛うじて大学は卒業したものの就職はできず家族から責められた。

20歳を過ぎたころ、自分の髪の毛を抜く抜毛症がひどくなり、やっと精神科に通うようになった。だが生きる希望もなく、自傷行為や薬の過剰摂取を繰り返す。ある時は薬を120錠飲んだが死ねなかった。

そんななか、2009年から詩を添えた絵を描き始めるようになった。ある時は苦しみをぶつけ、ある時は自分を励まし、描くことが支えになり、100枚以描きためた絵を自費出版することもできた。3年前に精神障がい者保健福祉手帳を取得し、今は作業所に通っている。症状はいまだに波があるが、理解してくれる人が周囲にたくさんいることは心強い。病気とつきあいながら、胸を張って生きてゆこうと思う。

(MNさん、50歳)

NHK TV番組《100分 de 名著》のご案内 じんかれんより

Eテレ	毎週	月曜	午後	10:25~10:50
	<b>再1</b>	毎週	火曜	午前 5:30~5:55
	<b>再2</b>	毎週	月曜	午後 1:05~1:30



◎今回は8月8日に88歳で亡くなられた、精神科医「中井久夫さん」の特集番組です。

第1回 「心の生ぶ毛」を守り育てる ～「最終講義」～

12/5 (月) 10:25 pm **再1** 6 (火) 5:30am **再2** 12 (月) 1:05pm

第2回 「病」は能力である ～「分裂病と人類」～

12/12 (月) 10:25 pm **再1** 13 (火) 5:30am **再2** 19 (月) 1:05pm

第3回 多層的な文化が「病」を包む ～「治療文化論」～

12/19 (月) 10:25 pm **再1** 20 (火) 5:30am **再2** 26 (月) 1:05pm

第4回 精神科医が読み解く「昭和」と「戦争」

～『昭和』を送る」[戦争と平和ある考察]～

12/26 (月) 10:25 pm **再1** 27 (火) 5:30am **再2** 1/9 (月) 1:05pm