

2πr通信(2026年10月号) R8/10/10 海老名精神保健福祉促進会「2πr」

自然からの実り多き秋。又ものごとを深く想う秋でもあります。

右ページに、悪いくじを引いてしまったように、精神障がいという重荷を背負ってしまった当事者の皆さんの深い想いを発信した詩をいくつか載せました。どんな難病もそうなのでしょうが、罹患すると生きて行くのが大変ですよね。それが長期にわたると、なおさらです。どうか、今困難な中にいる方々がみな、少しずつでも、心が軽くなって行きますように。



〔報告〕＊9/17(木) 9:30～11:30 あがむの会主催 講演会 綾瀬市役所

講師 白石弘巳氏(なでしこクリニック院長)

＊厚木保健福祉事務所主催 家族と当事者の教室 アミュー厚木ミュージックルーム

第1回 9月30日(水) 14:00～16:00「心と身体を楽にする食生活の工夫」(2人出席)

10/6(火) 10:00～12:00 じんかれん研修会 県民センター304号室 定員60名

回復は“特別なこと”じゃなかった～本人も家族も少し楽になるリカバリーの視点～

講師 生きづらさを抱える方のサードプレイス ぴあるく代表 瀬戸崇史さん

精神保健福祉 / 社会福祉士 / ピアサポーター / WRAP ファシリテーター

〔予定〕＊10/11(日)イオン黄色レシートキャンペーン(2πrに1%還元、お買い物よろしく)

＊10/17(土) 10:00～12:00 有志によるオープンダイアログ学習会 第1,2会議室

＊10/24(土) 10:00～12:00 障がい者スポーツフェスティバル 市運動公園体育館

ボッチャ、お菓子釣り、フライングディスクなどを楽しむ → 詳しくはチラシで。

どうぞ当事者、家族の方ご参加ください。 **要**申しこみ 会長まで

＊11/6(金) 12:45～16:00 第52回じんかれん県民の集い in 相模原 **要申しこみ**

～繋がろう～家族・当事者・支援者～講演とミニシンポジウム ほねごり杜のホールはしもと

「誰もが当事者であり、自らの人生の主人公」講師 青木聖久氏 ➡ チラシ参照

＊11/8(日) 11:00～聖子さんの「当事者のためのお料理教室」中新田コミセン 申込Iさんへ

＊第2回厚木保健福祉事務所主催 家族と当事者の教室 アミュー厚木ミュージックルーム2

11月16日(月) 14:00～16:00 当事者によるパネルディスカッション

第1回と同じテーマ ➡ 「心と身体を楽にする食生活の工夫」 申込➡チラシ参照

◎次回定例会 11月14日(土) 10:00～12:00 福社会館第2会議室

井上先生の講演学習会

13:00～16:00

同上

「負け犬セレナーデ」

負け犬の誇り (・・・・・・)
 負けて勝つ！ なんかわからないけど
 頑張ってるつもり (笑)
 負けてもいいじゃないか
 生きてるだけでエライ (・・・と思う)
 人生に勝ちも負けもない
 仲良く生きよう
 (めでたし、めでたし)



「やりたいこと」

頭の中 ごちゃごちゃ
 やりたいこと たくさんあって
 これで いいのか
 不安になり 空回り
 一つ一つやっていって
 ホッとする やっていく
 まず 深呼吸！ あせらないで
 じぶんのおもいのまま やろう

短歌五首

- ・退院の一縷の望み捨てきれず 鉄格子より外を見るなり
- ・病得て四半世紀が過ぎたるや いまだ治らず精神障害
- ・退院し早四か月経ちたれど 一人暮らしの夕暮れ淋し
- ・つつましく生きいる日々に六十路過ぎ 心の病未だに癒えず
- ・三十年家に帰れぬ我なれど いつかは踏みたし古里の地を



「後進曲」

あの日からずっと
 後ろ向きに歩いている
 前が見えないから
 ドブにはまったり
 石につまづいたり
 でもこれが私の道
 進んで行こう
 たとえ後ろ向きでも
 進んで行こう
 どんなに悲しくても
 進んで行こう
 背中に太陽の光とぬくもりを
 感じながら



「銀色の夢」

輝く 銀色の夢
 キラキラ キラリ
 空から 舞い下りる
 雪の結晶みたいに

銀色の夢 未来を照らす
 希望を産みだす
 いつかたどりつきたい
 銀色の世界

銀色の夢

今日も空を見上げた
 果てしない銀色の輝き
 まぶしくて 星が輝く