

あおぞらだより

第 231 号 (発行/令和 4 年 10 月)

デイケア自由研究発表会

デイケアでは、当事者研究として発表会を行っています。このプログラムは、仲間との研究を通じて等身大の〈私〉を発見することを目指し、また、自分と上手に付き合いながら生きていくアイデアを得る、セルフケアの一環でもあります。今回は、発表会の様子と、昨年創設された『あおぞら賞』をとった 2 名の発表を紹介します。



2022 年のテーマは、〈私〉。

司会・進行もメンバーさんが行いました。

発表時間は 5 分ほどで、事前に準備した原稿や資料を持ち、手作りの演台に立ち発表します。発表後は、質問タイムとなり、疑問に思ったことや発表を聞いた感想などを発表者に伝えました。



あおぞら賞

私の過去

私は結婚して 50 年以上経ちました。子供が小さい頃から家族で車でよく出かけました。2 人でもよく車で出かけました。今となつては主人がなくなり、私自身車の免許があつたら主人と行った道の駅めぐりなど行ってみたいと思う気持ちがあり、1 人でどこへでも車だけでなく、列車に乗っているいろいろと行きたいと思っています。今は娘と二人ですが、娘とも二人で車で出かけたいと思っています。

今までは主人がいろいろと家庭のことを手伝ってくれましたので、私自身あまえて何一つ趣味も持たず過ごしてきましたが、何か一つでも趣味を持っていたらいいなと思いつつ何をしたいか思いつかない。

今度生まれ変われるとしたら、いろいろと知識をもってなんでも答えられるような人間になりたいです。戻れるとしたら独身時代が楽しかったし、良い車もいろいろとありました。子育ても大変でしたが 30 代～40 代が一番良かったように思います。もどりたいなあ～、30 代頃にもどりたいなあ～、夢だ、夢だあ～



私の人生について

自分は、15 年位前から精神科の薬をのんでいます。病名は統合失調症です。今薬をのんで、安定しています。今後、薬がへるように毎日生活しています。いぜん一人暮らししていた頃、夜中に「東京の方へ行った方がいいよ」と幻聴がきこえて、夜中に電車で行き、警察に保護された事がありました。数日後、保健所の方が家に来て江戸川病院を紹介され、そのまま入院しました。7, 8か月で退院しましたが、家で一人でもしなく、幻聴に「薬をのむな」といわれ、毎日お酒で気をまぎらわして、薬ものむのがきょうふでした。家にいて辛くて退院して2週間で再入院しました。

今も幻聴もあるし「薬のむな」ともいわれるけど、忘れずにのめています。お薬ののみ忘れがないようにごはんの時にテーブルに置いています。お薬カレンダーに入れる時もダブルチェックしてます。

今、悩んでいるのはゴミの分別ができなかったり、何かに使えるかもと思ってゴミをためてしまっています。お部屋のそうじは日曜日にやっていて1週間に1回しかできないです。せんたくはお風呂の時にやっています。ベッドは毎日きれいにしています。水、木曜日位にお部屋がきたなくなってしまう。これからは、もっとお部屋のそうじを頑張りたいです。そして一人暮らしもしたいとおもいます。

～病棟 作業療法活動～

4 病棟リラクゼーション

アロマを焚きながら、新聞を読んだり、テニスボールでリンパマッサージしたりしつつ、作業療法士が皆様の頭や肩などをマッサージするのんびりとしたプログラムです。



2 病棟クラフト

季節の飾りを、皆様に協力して作っていただくプログラムです。完成したものは病棟に展示します。今回は『金木犀』の飾りです。





1 病棟 秋のボーリングゲーム

ピンに得点を付けて1人、大・中・小のボールを1回ずつ、計3回投げました。

(※マイナスのピンもあります！)

ピンにはクラフトで作った秋の作品を貼り季節感を出しています。



『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：暑い夏が過ぎ、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。風が心地よく、金木犀の香りが漂ってきたり、患者様のお食事にさつまいもなどのメニューが並ぶと、秋だな～としみじみ感じます。皆様はどんな秋の楽しみを見つけていますか？今号では、デイケアの発表会を紹介しました。メンバーさんが主体となり、発表者も参加者もとても熱心に取り組んでいる姿が印象的でした。これからも様々な活動を通じて、患者様がよりよい生活が送れるようサポートしてきたいと思います。(編集委員会)