

—協働のまちづくり—
—チャレンジ事業—
(金沢市委託事業)

こころ☆きらきら
生き辛さは生きる幸せに
第二巻



こころの泉
きらきら

目次

まえがき 4

勇気と出逢い
Mさんの場合。 7

私の解離性障害
Kさんの場合。 11

僕は発達障害です
大山慎吾さんの場合。 19

早朝散歩をしよう
家族会員 S・Sさん 24

ご家族さんの声から
ある日の家族会より 27

当事者の語り

ひろメンタルクリニック

奥田 宏先生・・・32

よりそうなかま紹介・・・・・・35

こころの泉 きらきら紹介・・・38

あとがき・・・・・・・・・・40



まえがき

生き辛さをわかち合う冊子「こころ☆きらきら」を発行してお渡ししてゆく中で、様々な方との出逢い、気づき、発見がありました。そうして生まれた新たなつながりを、第二巻でわかち合います。本人さんの体験談に加えて、ご家族さんのお話も掲載できました。

表題に書きました、「生き辛さは 生きる幸せに」という言葉。「辛さ」と「幸せ」は棒が一画違うだけです。「辛さ」が「幸せ」になるその一画とは何なのか。私は、一人一人がしっかりとした私「I（アイ）」を持つことが、「辛さ」を「幸せ」変えるきっかけだと思うのです。

私、自分自身をしっかりと持つ。簡単そうで難しいかもしれません。それは、私というものが、自己と外界の相互作用で生まれるものだからです。

自己の現れとして現実があり、その中で私たちは自己を体験し、確認します。

生まれてきた環境を、自らの現れとして受け止めていければ、家族関係、社会とのつながり、様々な人間関係が優しさを増すでしょう。

この、「こころ☆きらきら」第二巻の発行の運びにあたり、ご協力頂いただいた様々な方にお礼申し上げます。この冊子を通して、また新たな絆が生まれ、今ある関係がより豊かなものになることを願って、挨拶に代えさせていただきます。どうもありがとうございます。

令和三年 三月 三日

こころの泉 きらきら

代表 清水康彦



(金沢市・兼六園)

勇気と出逢い

Mさん（40代 女性）の場合

私は双極性障害と十年前に診断されました。その間に2回の手術を経験し、精神疾患とは別に難病指定も受けました。それでも今は双極性障害も、ほぼ寛解し難病とも上手く付き合い生活できるようになりました。

しかし、ここにくるまでには色んな事がありました。幼少期のトラウマによる行動制限や止まらない多飲に味覚障害、執刀医に対する陽性転移、そして離婚。

慣れ親しんだ街を離れ誰も知らない街で暮らすことは強い孤独と不安しかなく、双極性障害を更に酷くしました。通院している精神科のデイケアや地活なども試してみましたが、やはり

馴染めず行くのを止めてしまいました。

そんな時、病院でS S Tに行ってみてはどうか？と勧められ恐る恐る参加してみることにしました。デイケア、地活と馴染めなかった私は正直な話あまり期待していませんでした。

大袈裟に言えば「最後の勇気」でした。

しかし、そこでの出逢いが私を大きく変えました。たくさんの「仲間」という「友達」ができたのです。

後に幼少期のトラウマを克服する鍵となるEMDRの存在を知ったのも、この出逢いからでしたし、止まらない多飲の苦しみをみんなが受け入れてくれました。

多飲は難病によるものだと言われるまで、私はたくさんの「仲間」に助けられました。「仲間」の理解や心遣いに救われてトラウマを克服し、多飲からも服薬で解放され、双極性障害がほぼ

寛解となりました。

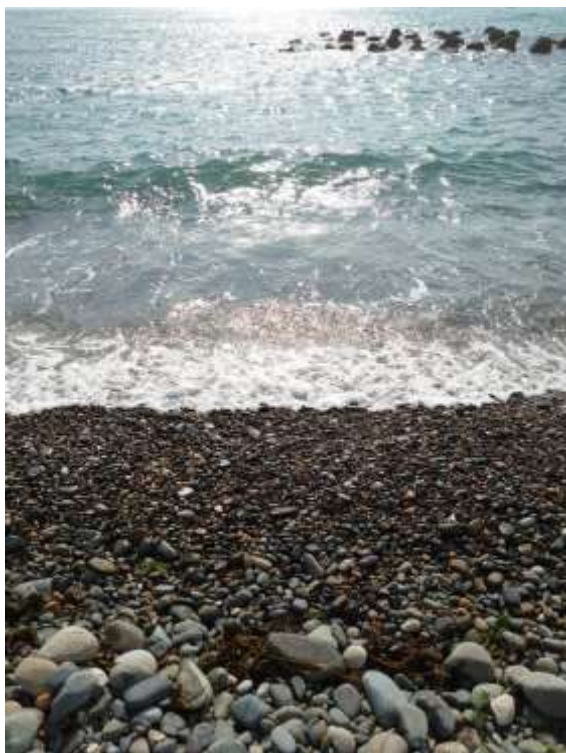
あの時振り絞った「最後の勇気」がたくさんの
出逢いを招き、今の私がいます。

一步踏み出せずに迷っている方がいるならば、
どうか勇気を出してみてください。

きっと何か「希望」が見えるはずです。



(内灘町・ホリ牧場)



(白山市・美川海岸)

私の解離性障害

Kさん（40代 男性）の場合。

解離性障害という症状を、皆さんは聞いたことがありますか？今回は、Kさんを通して解離性障害の内容を紹介します。

解離をイメージしやすく言うと、つらい記憶を別部屋にいれるようなもので、普通感覚がバラバラになった状態です。通常時でも（図①）感情と理性が表裏に分かれてしまっている状態です。意識の中に冷静な男性性と、共感力高い女性性、トラウマに弱く人に警戒心があり、人なつっこい子供の部分を持ち合わせています。強い感情全般は、封印されています。

<通常時>

図①



落ち着きを取るか能力を取るか

通常では、イメージ力が減り、落ち着いてはいますが考える能力が奪われている。一応分析はできるけど内面が感情的になっていると疲れやすいです。不安や恐怖心などスイッチが入ると感情的になってしまいます。それを防ぐ為、自動的にストッパーがかかります。

普段の私は会話が苦手ですが、感情の私の方がしゃべれる印象があり、感情に流されたコミ

ユニケーションになってしまいます。人が多いとしゃべれなくなる。1対1の方がしゃべりやすいことも。複数の大きな声でパニックるので、なかなか生活に支障が出てます。

「自分の感情がイマイチ・・・わからないことが多く」推測になるため、ここはまわりの理解が得られにくく、キャパシティを超える感情には思考停止してしまいます。

切り替わって感情が表に出る時(図②)には、イメージ力はあるのだけれど、ゆらぎ混乱と戦わないといけない。あばれ馬なみに制御が難しく、記憶が断片化したりなくなったりしやすいです。冷静さが保てないと日常生活に支障になるので油断できません。強い感情が降ってきてとまどうことも。

<切り替わる時>

図②



会話しやすくなるが
制御しにくくなる

不安定時は、無理矢理平静を保とうとします。人の個性を交えたりするから、どこからどこまでが自分の感情かわからなくなります。（図③）

好きとか楽しいなどの感情もなくなるため、人間性を失っているかもしれません。

解離の人に接する時は、責めない威圧しない感情的にならないことを心掛けてください。

解離が弱い時にはうつが強くなり、気持ちが

乱れると思考レベルが下がったりして記憶力に影響します。でないと思考停止します。

図③



ストレスが大きいと体が思うように動けなくなったり、認知機能が低下する。自分の意志に他人の意志があるかのような感覚なので自分に振り回されることもある。自分すら思うようにはいかない感情的な部分を抑えるので精一杯な印象があります。

普段ならできることができなくなったり記憶力が断片化したりなくなったり解離時は自分の意志ではどうにもできません。なかなか人に伝

えてもここは共感されにくい部分です。

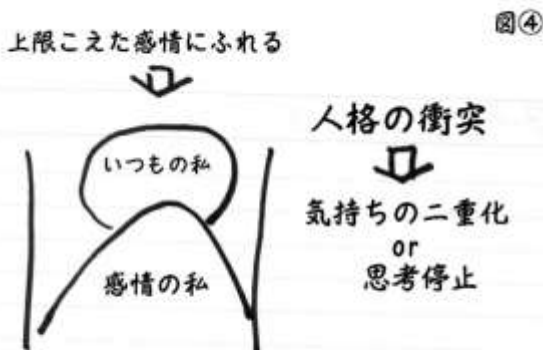
安心安全ともうひとりの私が思わないと感情を出す流れにならないようです。

トラウマを持っているからこそ、一時的な感情に流されず、人に優しくよりそえた方がいいかなと思ってます。感情に流されて攻撃的になってしまうと相手をとまどうし、そうなったことに自分を否定したくなるから出せないですね。自分と他人の一定を超えた感情的なものはなぜか苦手なので、自分でも不思議な感じです。

都合よく切り離したい感情を切り離せないため、全ての強い感情を切り離すことになり、楽しみが自覚できない。つらいことは自覚できるのに、楽しいとか好きがわからないから人の評価されたものを選ぶしかないです。自分の名残でしか自分を持ってないので、自分なくしてる感は強いです。

そんなKさんですが、ストレス発散に、歌を歌

ったり、スポーツでバドミントンなどをしてい
ます。運動量が上限超えると少し感情が解放さ
れ多少楽しいがわかるようになるので、いろい
ろ試行錯誤しながら、生活を工夫しています。み
んなを陰で支えるKさんでした。





(金沢市・鞍月)

僕は発達障害です

大山慎吾さん（60代 男性）

の場合。

こんにちは大山慎吾です。

僕は発達障害です。

自分の気持ちより相手の気持ちを大事にしてしまいます。

それで、人からよく優しいと言われます。でも本当は自分の気持ちに優

しい人になりたいです。

自分勝手な人に心がズタズタにされます。

本当に生きて行くのがツライです。

でも嬉しいこともあります。

障害ビジネススクールで利用者から
大山さんが居ると暖かい空気になりますと言われたこと。

また当事者会のメンバーから大山さ

んの話題になると皆んな笑顔になりますと言われたこと。

本当に嬉しいです。

（補足）今回冊子への寄稿にあたり、大山さんが抱える本当にツライ気持ちを、随分抑えて、嬉しかったことを前面に出して頂きました。本当なら、ありのままの気持ちを紙面に綴れる方がよかったかもしれません。

それでも大山さんはみんなが笑顔でいられるように、暖かい空気を作ってくれます。次の頁に書いた言葉と桜の花。生きづらい社会だけれど、その人なりに、綺麗な花を咲かせる時があると思っています。みんなが咲き誇るわけではなくても、ささやかに健気に咲く花であってほしい。そんな大山さんの思いがこもっています。



ニハハハハハ

ハハハハハハハハ

ハハハハハハハハ

ハハハハハハハハ



(金沢市・犀川緑地)

早朝散歩をしよう

家族会員 S・Sさん

私は息子と天気の良い日は早朝に散歩をします。季節と共に木々の色彩が変わり心が柔らかくなります。又、ゆっくり呼吸をすると、ゆったりとした気持ちになります。

近くのお寺には、鐘があり、その前には「自然の恵みに感謝しましょう」と「多くの人々の支えに感謝し、鐘をついて下さい」と書いてありました。

又、坐禅堂の前には

- ①正身：背すじを伸ばし座る
- ②調息：ゆっくり、自然な息をする
- ③致心：静かに穏やかな心で坐ること　と書かれてありました。約1300年前からの仏の教えに感心します。

30分の散歩をして家でコーヒーを飲むと最

高の気持ちになります。是非 皆さんも早朝散歩を試みたら。「早起きは三文の徳」ですよ。

(追記) この文に添えて、もう一つ書いていただくことができましたので、お届けします。

私は家族会の会員で毎月一回15～20名で家族会を開き、お互いに困っている事や悩み又、医療や福祉の関係者をお呼びし、お互いの悩みを話し合いを共有しています。

(現在、精神障害者の家族会は県内9ヶ所 150会員です。)
昨年年末に清水さんや当事者の方がきて「ころ☆きらきら」のお話があり、当事者と家族との心の交流等、たいへんいいことだと思い投稿しました。

当事者同誌が雑誌やいろいろな場での交流は非常にいい事だと思い、より多くの交流の場、サークルとなる事を期待しています。

又、私達家族会も、会員同誌の心の交流の場として助け合っていきたいと思います。私は今回「早朝散歩をしよう」を投稿し、会員の方に健康そして「自然の恵み」や「多くの人への感謝」と共生の大切さを文章にしました。



(金沢市・大乘寺丘陵公園)

ご家族さんの声から

冊子を作ってお渡ししてゆく中で、家族会などのご家族さんとも話しをしたり交流する場ができました。お子さんのことを想って熱心に活動される姿は、心打たれるものがあります。

ある日の家族会さんの会合に出席した際、ギターと歌をお届けできる機会がありました。その時頂いた声と、歌を紹介します。

・家族会定例会に参加して 母 六十代

① こころの泉 きらきら 代表 清水さん
作詞・作曲のギター弾き語りの曲 parents ありがとう に

感動しました。思いがたくさん詰まった静かに語りかける

歌声が、何とも言えず深く、私の心に響きまし

た。

久し振りに涙があふれ、こぼれてきました。

どんなコンサートよりも良かったです。

② 第三者 の必要性、同感です。

親子の話し合いは難しい。

毎回 学びがたくさんある家族会

これからも、たくさん話を聞いたり、話したりしたいです。

・ ころ☆きらきら を拝読して
会に参加してみたいと思いました。

本日 ご縁があり 清水様の歌をお聴きすることができ幸せでした。感動しました ありがとうございます。

・ 清水さんのギターと歌、とても素敵でした。あ

りがとうございます。

メンバーさんたちの集まりがあれば、
皆さんに聞かせてあげたいと思いました。
これからも作ってほしいなと思います。
無理しないでくださいね。

・コロナのせいで皆さん大変だと思います。
絶対子供は病気が悪くなってる方に進んでいる
と思います。
可哀想です。
又、よろしく願います、お元気で、又来年
お会いしましょう



parents

作: 清水康彦

あなたのことを 誰よりも
想ってくれてるひとがいます
あなたのことを いつの日も
想ってくれるひとがいます

陽のように風のように
あなたを包むでしょう
いつの日か気づくでしょう
そのおおきな愛に

演奏動画は
こちら↓

あなたのことを 誰よりも
想ってくれてるひとがいます
あなたのことを いつの日も
想ってくれるひとがいます

<https://www.youtube.com/watch?v=f5-GtU6-4pI>

あなたをこの世界に
生み出してくれた
ふたりのおおきな
ほほえみがそこにあるから

あなたのことを 誰よりも
想ってくれてるひとがいます
あなたのことを いつの日も
想ってくれるひとがいます

あなたのことを 誰よりも
あなたのことを いつの日も

ありがとう

♩=70

G Em C D

あ り がとう あ り がとうわ い し あわ せです おおあ

G Em C D G

と き お か あ ん ん に あ り が とう あ
 ひ り き ま さん さ に り が とう
 が とう あ り が とう



1、
 ありがとう
 おかあさん
 みんなに
 ありがとう

1、
 ありがとう
 ありがとう
 わたし いま
 しあわせです



2、
 ありがとう
 おひさま
 ふるさと
 めぐみを
 ありがとう

2、
 ありがとう
 ありがとう
 わたし いま
 しあわせです



3、
 ありがとう
 ありがとう
 あなたに
 ありがとう

3、
 ありがとう
 ありがとう
 わたし いま
 しあわせです



！演奏動画はコチラ！

<https://www.youtube.com/watch?v=SWM5LSiV8w8>

当事者の語り

こころの泉 きらきらの活動は、自助グループと言われるものであり、その仲間たちの中で生まれる物語が、この文集になっていると思う。その自分の現在までの物語を書くということで、生きづらさから徐々に脱してきていると考えられる。

現代社会では個人や家族の孤立化が進み、ソーシャルネットワークが衰退していることが精神障がい の発生と深く関係しており、ソーシャルネットワークを再び築き、バラバラで希薄になった関係を強めて、協力して問題を乗り越えていく仲間づくりをしていると思われる。

近年当事者研究と言われる活動も盛んになり、私も勉強させてもらっている。そこでは「見つめなおす」、「反省する」ではなく、「研究する」。「反省」はそれが生かされていないとさらに落ち込

むが、「研究」はうまく行かなくても、何度でもやり直すことができる。

当事者研究では「ひと」と「問題」が切り離されている。そして次に「自己病名」がつけられる。個人の中にある病理や欠陥にどう向き合うかではなく、個人を苦しませてきた「問題」に対して、どう向き合うか、どう付き合っていくかという形で、「ひと」と「問題」の関係が考えられている。そのような距離を置いた、余裕を持った見方の中で、自分らしく生きることができ、また家族とも向き合っていければいいのではないかと考える。

清水さんたちの活動が続いていくことを応援したい。

ひろメンタルクリニック 奥田 宏



(金沢市・卯辰山)

かなざわこころのポータルサイト

「よりそうなかま」

「令和二年度金沢市ひきこもりを

考えるWEB講演会」

のご紹介。



<https://yorisou-nakama.net/>

金沢市・元町、泉野、駅西福祉健康センターさんが運営している、かなざわこころのポータルサイト「よりそうなかま」。

令和二年度金沢市ひきこもりを考えるWEB講演会。コロナ禍でもあるため、youtube 動画発信という形で、ひきこもりについて考えてゆきます。医師の先生の講話、ひきこもり体験者の本人さんの体験談、支援団体活動紹介やよりそうなかまの紹介動画など、盛りだくさんの内容になっています！よりそうなかまのポータルサイトから、見ることができますので、是非ご覧になってみて下さい！

みなさんと一緒に、ひきこもり、生きづらさを考える機会になればと思います

明日の自分に会おう 多様な生き方を探る
～コロナ禍におけるひきこもり～ 「令和2
年度金沢市ひきこもりを考える WEB 講演
会」にアクセスできます！ - かなざわ こ
ろのポータルサイト よりそうなかま ～生き
づらさを抱えるみなさんへ～ (yorisou-
nakama.net)

〈こころの泉 きらきら紹介〉

【日時・会場・会費の有無】

コロナ禍のため、対面での集まりをお休みしています。（令和三年三月現在）

オンライン ZOOM での集まり

毎週日曜日午前 12 時から午後 4 時。

毎週水曜日午後 2 時から 4 時。

午後 7 時から 9 時です。

参加希望の方は、お問い合わせください。

詳細をお伝えいたします。

通信環境は、各自用意してもらっています。

【連絡先】

代表 清水康彦（しみずやすひこ）まで

住所 〒920-0043

石川県金沢市長田 2-23-19

電話 080-4256-1975

E-mail shimiyasu@spacelan.ne.jp

梅開くころにひとつ夢開く皆と一緒にほほ笑む春か



(金沢市・兼六園)

あとがき

紅い梅と、白い梅、どちらが美しいでしょう？
両方共に美しいのです。晴れの日、雨の日、どちらが心地良いでしょう？どちらも心地良いのです。

私達は日頃、知らない内に何かと何かを比べ、評価をしています。ですが、本当は人の好みの問題で、全てが素晴らしいのです。

りんごとみかんはどちらが優れていますか？
比較し、評価するくせを知れば知るほど、世界の多様性に気がつく事になります。

多くの仲間が、誰かに下された評価におののき、びくびくしながら生きています。本当は、みんな素晴らしく、かけがえのないいのちなのです。

障がいや、生きづらさも、その人の個性だと思えたなら、何も悩み患うことなく日々を楽しん

で行けるでしょう。

今回、こうして「こころ☆きらきら」の第二巻を発行するに至りました。協働のまちづくりチャレンジ事業という形での活動が多くの人々の心を動かし、新しい流れをつくりつつあります。

市民と行政の協働という取り組みの中で、多くの出会いが生まれ、花開き、実を結びつつあります。

この流れはもう留まることはない。新たな時代への呼び鈴が聞こえますか。あなたが一步踏み出すことをみんなが祝福していますよ。

令和3年 3月 金沢の自室にて

清水康彦



(金沢市・兼六園)

こころ☆きらきら

第二巻 オンライン

令和3年 3月 3日 発行
オンライン版令和3年 5月11日 発行

企画・編集 こころの泉 きらきら

発行人 清水康彦
〒920-0043
石川県金沢市長田
2-23-19

shimiyasu@spacelan.ne.jp



こころの泉 きらきら
