

訪問看護ステーション森林 だより

発行
医療法人 昭友会
訪問看護ステーション森林
〒355-0811
埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 496 番地 5
TEL0493-56-4876/FAX0493-56-4817
ホームページ
<http://www.kokoro.or.jp/sta/>

新年あけましておめでとうございます。

平素より訪問看護ステーション森林をご利用いただき誠にありがとうございます。新たな年の節目にあたり心より皆様のご健勝をお祈りいたします。私たちスタッフは日々、利用される皆様に寄り添い、生活される中で生きづらさを感じることなく、前向きに生活できるようお手伝いさせていただいております。利用者様がご家族や誰かのために頑張りたいという気持ちが、利用者様ご自身の生きるエネルギーの源であると感じております。

私たち、訪問看護ステーション森林スタッフは、利用者様との関わりの中で皆様の安心・安全な生活への見守りが出来るよう努めてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

訪問看護ステーション森林 スタッフ一同



心音

『統合失調症になって③（最終話）』（利用者様の体験記）

森林公園メンタルクリニックだより第24号・第25号にて、統合失調症になって10年になる、ある利用者様の体験談を連続掲載いたしました。前回までのあらすじは大学卒業後に就職してから深夜勤務がきっかけで、うつ病のような症状が出始め、人殺しをしたいと思いこみ、交番に相談に行き、精神科に通院するようになりましたが、それから「盗聴されている」「監視されている」「死にたい」と言うようになり、まるで暗いトンネルに迷い込んでしまったかのように辛く、薬の副作用で眠気が酷かった等の闘病生活でしたが、その過酷な状況を愛犬が支えになってくれた事などの体験談をご紹介します。それも今回が最終話になります。利用者様の心の変化を感じ取っていただけるかと思えます。



家にいると眠くなってしまい、寝ていると怒られるので、あちこち出歩いていた。ある日川越駅で、選挙の演説をやっていた。突然ビラ配りを手伝って見ないかと声をかけられ、それからしばらくある候補のお手伝いをした。その時出会った方には「誰よりも耐え、誰よりも努力する」という言葉をかけてもらった。それは今でも実家の洗面所に貼ってある。今やっとその言葉に近づけた気がする。今まで病気で諦めてきたことも、言い訳がなかったと言ったら嘘になる。病気に逃げていたところもあった。今努力することの大切さと、意味を初めて分かった気がする。今まで努力することから逃げていたし、自分をほめるということもしなかった。マイナスな面ばかり見ていた。それではストレスが溜まるはずだ。前向きに楽天的に生きることができればストレスは溜まらない。また、本で読んだが、色々なことを明らかにして、いい意味で諦めることで、自律神経のバランスが保たれるというのだ。「あきらめる」とは「明らめる」とも書く。

（裏へ続く）

今病気になって10年経ったが、以前は周りを恨んだり、病気を周りのせいにしてきた。しかし、症状も落ち着いて少し客観性が身についたこの頃は人生が楽しくなり、決して死にたいと言ったり、自分を卑下したりしない。病気であることにいい意味で諦めがつき、自分の個性も受け入れられるようになったからだ。

以前、自分は変わり者だと言われ、普通になりたいと願った。しかし今は自分が好きになった。欠点は誰にでもあるし、完璧な人はいない。人のいい部分を見ることが大切だと思う。自分に対しても同じだ。欠点も個性だ。それに欠点も見方を変えれば長所になる。

病気、障害も個性だと思う。統合失調症でも功績を残した人はいる。それはある部分が優れていたからだ。だから自分にも得意分野はあると信じて、今努力している。

今では幻聴や妄想、睡眠障害など全くなく、回復期にあると思う。ここまで良くなったのは両親や友達の支えがあったからだ。特に一番近くにいてくれた両親は私以上に辛かったと思う。しかし森林公園メンタルクリニックに通うようになり、訪問看護のスタッフの方々や、山田先生に出会ったことにより、辛さは幾分か減ったのではないかと思う。この10年間で出会った人や支えてくれた人には何と感謝をしたらいいかわからない。ただ、病気がさらに良くなって、本当の自立ができれば恩返しになるのではないかと思ひ、今日も頑張っている。

統合失調症だけでなく、うつ病や躁病など様々な精神疾患にかかった方々に言いたいのは、病気は必ず良くなり、逆に人を成長させたり、気づきを与えてくれるものであり、辛いことばかりではないことである。

自分や周りを信じていれば必ずいいことがあるから、諦めないで通院と服薬を続けて欲しいと思う。そして自分の経験を臆することなく、人に話して欲しいと思う。病気になったことは決して恥ずかしいことではなくて、普通の人にはできない体験をし、きっと人に優しくなったり、強くなっていると思うから、誇れることだと思う。

だから病気で悩んでいる人に話をし、その人を助けてあげて欲しいと思う。その時は煩わしいと思われても、あとでわかる時が来るのである。(終わり)

こんな時、訪問看護の利用をおすすめいたします

- 閉じこもりがちになっている
- 症状に左右されて生活に支障をきたしている
- 身の回りの事がうまくできない
- 病気や症状の事を知って、自分で対処したい
- 薬がきちんと飲めない
- 外来通院が続かず、入退院を繰り返してしまう
- 治療や薬への不安が大きく誰かに相談したい
- 外来通院が続かず、入退院を繰り返し替えてしまう



「私たちは地域でその人らしく 生き生きと 生活していけるよう心をこめて支援します」
先ずはお気軽にご相談ください！！

◇お問合せ電話番号◇

直通 TEL 0493-56-4876

携帯 TEL ①090-5517-6010

②080-8905-1739

③080-2140-6723

訪問日 月～土曜日 8:30～16:30(日・祝・年末年始を除く)

