

PSGN  
フラワー通信  
第1号

特定非営利活動法人みらい

TEL 0280-57-2673

F 329-0111

栃木県下都賀郡野木町丸林371-1



✂️ HAPPY ✂️

自己紹介♥ピアサポーター 山中香澄♥

みらいの山中です。あだ名は ちうちちゃん です。趣味はお料理と愛犬と遊ぶこと。  
メンタルケアカウンセラーの資格をもっています。いつもニコニコでまわりもニコニコに  
できる人間になりたいです！



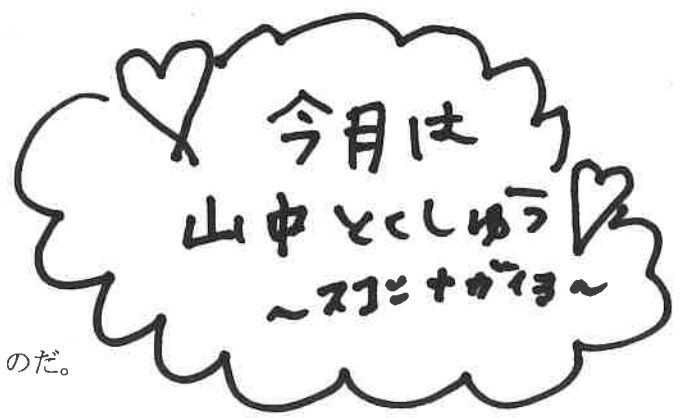
代表のひとり言 PSGNピアサポートグループ野木代表 高坂英雄  
みなさんは「窓際のトットちゃん」をご存知だろうか？トットちゃんて知られる黒  
柳徹子が、幼少期は学校に馴染めず転校したのだが、新しい先の学校「トモエ学園  
の校長である小林宗作の元で勉強し立派な人になった話です。自分ですが学生時代  
や社会人時代は馴染めず精神疾患や自然気胸で苦しんでいましたが今から3~4年  
前にNPO法人みらいの代表の清野恵美子さんに出会ってからピアサポート活動  
をして行きました。その後は平成29年5月に「PSGNピアサポートグルー  
野木」の代表に就任したのです。最後にトットちゃんと自分に共通するのは「いい  
人に出会って人生良くなった」事です。自分は今後のピアサポートの代表を頑張っ  
ていきます。



清水康伸 自分のリカバリー

僕は学生時代の虐めで精神疾患を患い、長い事の症状に苦しみ服薬による副作用でも悩み  
ました。周りの仲間やカウンセラー、支援者の支えで症状も安定し、今は精神科の薬も頓  
服のみの服用で落ち着いています。気が合う精神科医とも出会い30代からの青春を楽し  
もうと頑張っています。これからもピアサポート活動を頑張りたいです。





こんにちは。  
みらいの山中香澄です。  
プライベートでは皆 ちうちゃん と呼ばれているのだ。  
意外と気に入っている。  
そんなニックネームで呼ばれ始めた13歳の頃  
それが病気の悪化に繋がる。皮肉な話だ。  
今日はそんな一部をお話しようと思う。  
お付き合いどうぞよろしく。

私が心を病み始めたのは小学5年生の時  
新しい担任の先生はクラスをまとめる事ができず  
イジメは日常茶飯事に。  
ハサミで髪を切られる友達。  
どんどん不登校になる友達。  
私もそのひとりだ。  
その時はじめて市の相談室で  
カウンセラーと出会う。  
その瞬間私は決めたのだ。

カウンセラーになる。

その後6年生になるにつれて担任は変わり毎日が楽しくてしかたなかった。  
中学は進学校の私立校に合格。  
しかしまた担任に恵まれなかった。  
のちに担任は体罰でテレビニュースになっていた。  
そんな中学時代、楽しいわけがない。

13歳。  
私の心はどんどん病んでいった。  
私は自分を守るため、中高一貫校だったけれど高校は定時制の学校に行く事を決めた。  
それがのちに私が病気になるとどめを刺すとは知らずに希望と夢でいっぱいだった。

高校一年生春、私は部活に入る。軽音楽部のボーカルだった。もちろんメンバーを愛していた。大好きで仲よしだった。そんな中、ベースの女の子がスーパーでバイトを始めた。でも、どうやら上手いかないようだ。私にやつあたりをするのはもう当たり前だった。私はそれをじっと我慢。部活の集合時間を嘘の時間を教えられ、部活に遅れ、死にたくなる程に先生に叱られた。それを面白そうに笑うベースの子。“プチン”何かキレた。私は

ついにベースの子へ我慢するのをやめた。

それからは心無いメールが届く。

担任の先生は私だけを頑張らせた。

学校を部活、友達、私はすべてを失ったのだ。

そのころからだ、毎日微熱があり、過呼吸になる。

朝、手を握り締めて爪の跡が手のひらにあり、痛くて起きる。

「ああ、精神科に行こう」と腹をくくった。

なぜそんなに勇気がいるかって？

「なんでみんなと同じことができないの？生きてる意味ないのよ」

そう昔メンタルクリニックで言われたからだ。

私は腹をくくって病院へ。

全てを話した。

すると先生はこう言ったのだ。

「香澄ちゃんは頑張らなくていいのよ。私が治してあげるから」

涙がぼろぼろと止まらない。

ありがとう、ありがとうございます。

今まで辛かったけれど人生捨てたもんじゃないなあ。

その後は、カウンセラーになるためたくさんのレポート、手にまめができそうになったけど、カウンセラーになった香澄を待っている人がいるよ、と、姉が言ってくれてその言葉に涙を、感動の涙をありがとう。私はこんなに良い姉がいて幸せよとレポートをし、無事高校を卒業し、大学中退するもメンタルケアカウンセラーの資格を取り、今は何人かのカウンセリングをさせていただいている。

今は月2回、精神科に通い、上手く病気と付き合っている。

けれど私は病気になったことは少しも恥ずかしくない。

堂々と私はうつ病なのだとと言える。

なぜなら私は人の痛みを知り、香澄ちゃんがカウンセラーだったらすぐに病気が治りそうです。と言う温かい言葉も支えてくれる人の温かい気持ちも今病気を通じて知り合った人にも出会わなかったと思うと、どこかに後悔なんて消えてしまうのだ。

病気は不幸じゃ無いです。不便なだけ。

「人生は転んだかどうかが重要ではない、どうやって立ち上がったかが重要だ」

そんな言葉が私は好きだ。だから病気になった理由はさほど重要ではないのかもしれない。今、私は病気でも幸せですよ。大切な仲間がいて大好きな家族がいて、ここまで読んでくれてありがとう。疲れたでしょう？ごめんね。

今日という日があなたにとって  
ハッピーな1日でありますように。

お-5in③




どんなに辛くても  
苦しくても

とりあえず"生きよう"

前向きとか そんなのは

またあとでいいから



「開こう会、話そう会」  ①-②  
みなさんで話題を決めて話をする会

開催日

第一、第三、第五木曜日

時間

15:30 ~ 16:30

場所

花れい工房1F (NPO法人み511内)

参加自由参加(どなたでも参加出来ます)

