

# 当事者のみなさまからいただいたメッセージのご紹介

精神障害当事者からいただいた、一言メッセージを抜粋してポスターを作成しましたが、以下に掲載しきれなかったメッセージをご紹介します。なお、応募のあったすべてのメッセージを掲載していないことをご了承ください。

## 【共に支え合おう】

- ・お互いが助けあえる社会になるといいな
- ・周囲に精神障がい者がいて困っているように見えたら、健常者が声をかけてくれる社会になれば良いと思う
- ・精神障害当事者が自分らしく生活して作業し共にささえあい服薬している薬が減っていくと良いなと思います\*メッセージ\*
- ・障がいや病気があっても1人の人間です。お互いに大切にしあえるようになるといいです\*HOPE\*
- ・だれも置き去りにしない優しい社会を!\*daiyuki\*
- ・障害のあるなしにかかわらず、心が通いあう世の中になってほしいです。皆ちがって皆いい\*ゴロちゃん\*
- ・障害者だからって、全て受け身でいい訳ない。社会参加してこそ、共に支え合い生きる社会がうまれるんだ\*障害をお持ちのヒト\*
- ・人と人とのつながりをもっと広く深めて孤立しないようにしたい\*自立\*
- ・健常者が全ての精神障がい者の事を理解し共生社会を築ける様に

## 【みんな平等】

- ・障害だからというだけじゃなく何でも平等に扱って欲しい

- ・近所の方に障害がある事をカミングアウトしたささいな事だけでレッテル張らず噂話を流さずお互い対等に接して欲しい\*Robin\*
- ・「障害者」「健常者」という言葉がなくなる様な世の中であって欲しい\*Lady\*
- ・障害者の括りで見られる、扱われる事が多く見られる。健常者と差別しすぎではないでしょうか？  
\*ズイ\*
- ・けん常者・障がい者という言葉そのものが差別である。私は負けない
- ・障害は、みな個性 人生は、みな平等 地球はひとつ 人類みな兄弟
- ・精神の病気って、皆あまり理解していない事が多いけれどそれぞれ個性を持った同じ人間なんだ！！  
苦しい事も多いけれど、その分楽しめる自分がいる！\*りえぴー\*
- ・精神障害という病は誰でもなりうる病です。精神障害をもった人を障害者ではなく、人間として見てください\*ブルーミーバルーン\*

### 【分かってもらえると良いな】

- ・精神障害から立ち直るのには時間がかかります。石の上にも三年。おしりが痛くなりそうです  
\*三年じゃ済みません\*
- ・心が悪いわけではない  
親やそだちが悪いわけではない  
病気なのだ  
高血圧と同じ\*たつや\*
- ・やりたい事がいっぱいあるのに何から手をつけていいのかわからない。話したい事がまとまらない  
\*S.D.絆\*
- ・通院しているし、薬も飲んでるけど、それ以外は普通なんです。別に怖い人なんかじゃないんですよ  
\*ひさぼん\*
- ・障害者って、何をしても許される訳ない。一般の人よりも社会的に見本になる行動を心がけたい

### 【こうなったら良いな】

- ・コロナがはやっているよ。自由な旅行が出来たらいいな\*ひろし\*
- ・一生けん命作業で働いてます。コロナが収束していい世の中がきますように！\*ゆんけ\*
- ・世界が平和になれると良いな\*奇市（キッシー）\*
- ・コロナが終息してもっと自由にいろんな所に行けるように
- ・人は十人十色のように私たちにも色々な色があります。それが合わさって社会にきれいな虹がかかりますように\*ジョンレノンの眼鏡\*
- ・コロナにまけてはいけない社会の中で男と女性がいきやすい世の中にしていける時代にしていきたいです\*ティマさん\*
- ・何を言っても良いのかわからないから困っているのでしょうか！皆さんの方から近寄って聞いてあげて欲しいです\*まちゃみ\*
- ・望んで障害者になったのではありません。心の病を持つ私達が穏やかに過ごせる世の中になればと願っています\*三月うさぎ\*
- ・精神障害者だから、こういうことが出来ないと決めつけるのではなく、その人が苦手なこと等を、サポートして欲しい\*Lady\*
- ・今以上に精神障害者の雇用が進んで、皆が企業で働ける世の中になりますように\*来瀬\*

### 【感謝の気持ち】

- ・完全に解ってもらえなくてもいいんです。解ろうと寄り添ってくれる気持ちが、嬉しいし有り難いです\*ののはな\*
- ・自立訓練に通ってから生活のバランスがとれてきて、体調もバッチリの日々をすごしています\*マサマサ\*
- ・POCOaPOCOには、本当に感謝しています\*バートレット中隊長\*
- ・Pocoapocoの職員さんのおかげで自立した楽しい生活ができています\*ハル\*

- ・弁当や製菓作りに毎日ついやしている私達です。これからもすえながく応援して下さい
- ・作業していて、周りの人にサポートして頂いたら、相手に「ありがとう」と感謝の言葉を忘れずに言う  
\*尾花花子\*
- ・職員の皆さんが気さくな人で、「相談したい」「アドバイスが欲しい」時に直ぐに話しを聞いて頂けるので嬉しい
- ・私は特に、今までの生活（闘病生活）に、家族が深く関わってくれ、協力してくれ、家族のおかげで今がある\*まあか☆YS\*
- ・家族の支えもそうだが、私をみている主治医の先生にもとても感謝している
- ・私が通所している、地域活動センターのスタッフさんやメンバーさん、いつもありがとうございます
- ・家族と離れて暮らすようになり、入院の時にいつも協力してくれていた父と母のありがたみが分かりました
- ・日々、家族に感謝して過ごしています。今はだいぶ症状も安定し、楽しい毎日を送っています

### 【私たちの楽しみ】

- ・スマホのアプリでフライドポテトを買うのを楽しみにしています。ふとりますが・・・  
\*ささやかさん\*
- ・ポコアポコさんのいろいろな授業に楽しく参加しています。散歩もするので皆さんの近くを歩いたかも\*Rico\*
- ・ゲームは1回すきなだけ
- ・楽しく作業が出来るすてきな作業所へ行ける事がとってもうれしいです\*いそっぴ\*
- ・就労継続支援B型は、仕事の話だけでなく、時には雑談もできる心の余裕がある。そして、のびのびと仕事ができる\*尾花花子\*
- ・車イスで大変でしょ？いえ車イスのおかげで外にでかけられるので便利なんですよ\*スナフキン\*

- ・デイケアに通っています。好きなプログラムは有酸素トレーニングです。汗をかいてすっきりします。  
楽しい

### 【ありのままがいい】

- ・薬物依存症で今思うと相談や人の顔色が気になったりなど常に周りの人などにストレスなどを感じ葉  
ににげていた\*アツオ\*
- ・精神障がいを発症してわかったこと。健常者より何でもやること覚えるのが遅すぎて怒られてばかり
- ・精神障害者であることに、恥ずかしさ、罪悪感、後悔、反省、孤独を感じていた、長く辛い日々があり  
ました\*ユウスケ\*
- ・今は翼をやすめて  
青への憧れを忘れず  
今日も夕暮れを見る  
空まであと少しと  
励ましつつ\*アヒルの空\*
- ・毎日麻雀に興ずる人とは違って大変な思いをしながら何とかデイケアに来る人を静かに応援したい。  
春はもうすぐ\*フクちゃん\*
- ・色々な人がいて色々な笑い声があっ—な—と思います。おなかいっぱい今は眠いです。お昼はば  
ん\*大きいいちょうの木\*
- ・障害があるから、一人暮らしは、むずかしい。障害者でも、一人暮らしはできる\*かおりん\*  
\*
- ・今日も、誰とも会話しないままだったな
- ・自分の事を話す事で周囲の人に理解してもらえ、かつ自分自身を認めて自信を持つ事ができるよう  
になりました\*こたろー\*
- ・ねたいときねるのが一番体にいいんだよ
- ・好きなことは続けていく。好きなことをやるだけでもお金が稼げる時代\*Goal Gol3\*

## 【それが大事】

- ・自分で頑丈な殻が、あなたの心を縛っているかもしれません。その殻を見直してみませんか？  
\* ましゅめろん \*
- ・アルコール依存症は病気です。一人では止められない事誰かの協力が必要です。助けが必要です  
\* ガク \*
- ・自分に欠陥があるのが恥ずかしい事ではない、現実を見ないで逃げているのが、恥ずかしいのである  
\* ハタボー \*
- ・プログラムや仲間を通して、依存に向かう生き方を修整する日々です。1人で抱え込まない事が大切です  
\* クボッチ \*
- ・自分1人の意思・力だけでは止まらない病気。依存症の仲間が居る自助グループに参加する事も、薬になる病気  
\* ターシー \*
- ・壮大な富士山も、まず一步からふみ出さなければ、すばらしい景観も、手に入れる事は出来ません。ゆっくりと前へ
- ・障害者への偏見や差別は施設内施設外問わず有りますが、私はかわせみの家で作業を全うする事が、病気の改善だと思います  
\* Y. M \*
- ・通所しているところは、多様な障害をもつ人がいるので、自分が苦手だと感じたら職員に相談して悩みを解決する

## 【頑張ってます】

- ・毎日きています  
しごとしています \* 寿美江 \*
- ・僕の趣味はレイアウトです。要するにフォローです。それは皆を快適に仕事させる為です
- ・ブレンドで皆にぎやかに作業してるかもしれないから幻聴聞こえて皆の声がづらいけど出勤してます
- ・ランニングを始めました。喫煙量が減りました \* 機関車 \*

- ・通所して間もない頃は職員の指示を聞かずに作業して怒られたり、注意を受けた。今は 報連相を出来る
- ・リズムにのった生活をしています\*M・IMPACT\*
- ・デイケアや作業所でリハビリして体調や気力を回復したい\*マイリハビリ\*
- ・精神障がい者活動に取り組んでいます。相模原市の全ての障がい者が幸せになります様に

### 【私の願い】

- ・もっとやせたいな。作業所で働いてれば、やせるかな?\*ビブピー\*
- ・せいしんもバス代をはんがくにしてほしい\*Y.Y\*
- ・いろいろなてつづきは、いらないのですが少しほじよなどをだしてもらいたいと思います  
\*ほじよのこと\*
- ・いろいろな作業を作っていろいろなあそびやしごとみたいなことをしたいです。だから作業所があった方がいいと思う\*みんなであそびたいこと\*
- ・精神障がいを持つ方は見た目で分かりにくいので、何か目印みたいなものがあるとありがたいです  
\*まあか☆YS\*
- ・服薬が一年を通して安定し、体調が上向く状態が一年の中で、多くあるとうれしいです
- ・人と話すのが苦手で、ひきこもりだけど、事業所や作業所で、友人達と楽しくお話をしたいです  
\*かおりん🌸\*
- ・ヘルプマークがもっと色んな人の目に触れるといいな\*ゆるゆる\*
- ・毎日美味しいごはん食べて、家族や友達と楽しく過ごせたら、イイな!!\*たかこひめ\*
- ・朝なんかこなければ良いのに・・・ずっと夜のままでいてくれれば良いのに・・・このまま寝ていたいな  
アー!\*大きいいちょうの木\*
- ・服薬している薬が減って行けると良いな

- ・明日は、おだやかな一日になると良いな
- ・なんら健常者と変わる生活をしているわけではありません。毎日楽しく過ごしたいのは、みんな同じです\*のんきくん\*
- ・全ての作業所の人が集まったらどうなるか、見てみたいです\*こぶ平\*
- ・自分だけが活動している人達だけではなくて他の事業所や作業所でもその人たちがどんなおもしろい話をしているかとかどんなじょう談を言っているか聞きたいです