

精神障害当事者から届いた「一言メッセージ」

共に支え合おう	みんな平等	分かってもらえると良いな	こうなったら良いな	感謝の気持ち
<p>お互いが助けあえる社会になるといいな ♣️ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> 障がいや病気があっても1人の人間です。お互いに大切にしたいです ♡️ 2 だれも置き去りにしない優しい社会を 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 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 	<p>「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 ♡️ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ♡️ 3 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ある 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 	<p>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 ♡️ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 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 	<p>望んで障害者になったのではありません。心の病を持つ私たちが穏やかに過ごせる世の中になればと願っています ♣️ 4</p> <ul style="list-style-type: none"> コロナが終息してもっと自由にいれる所に行けるように ♡️ 4 何を言って良いのかわからないから困っているでしょう! 皆さんの方から近寄って聞いてあげて欲しいです 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 	<p>完全に分かってもらえなくてもいいんです。分か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 ♡️ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ♣️ 2 日々、家族に感謝して過ごしています ♡️ 3 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
私の楽しみ	ありのままがいい	それが大事	頑張っています	私の願い
<p>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 ♡️ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 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・・・ ゲームは1回すきなだけ 	<p>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 ♡️ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日は誰とも会話しないままだったな ♣️ 2 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 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 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 	<p>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 ♣️ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 壮大な富士山も、まず一歩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 	<p>ランニングを始めました。喫煙量が減りました ♡️ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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ます ♡️ 2 リズムにのった生活をしています 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 毎日きています。仕事をしています 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ように 	<p>なんら健常者と変わる生活をしていく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 ♣️ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> 服薬している薬が減っていいな ♡️ 9 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、いいな 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、友人たちと楽しくお話をしたいです

♣️ ♡️ ♡️ マークは、似たようなメッセージが集まった数を表示しています。