

くらしナビ ころ Heart

kurashi@mainichi.co.jp

自分らしく生きて

心の病を抱える人たちの暮らしが変わってきた。周囲とつながりながら、自分の望む道を進んでいく。そんな生き方を提案する雑誌が支持を広げている。

「ひじを後ろに持ってくると、体が勝手に前に開きます」「顔は角度が3度変わるとかなり違って見えます。一番いい角度を探しましょう」。Ryokoさんが声をかけているが、慣れない澤田さん(46)は戸惑い気味。Ryokoさんが雑誌で緊張をほぐしていく。

「この病を抱える人たちの暮らしが変わってきた。周囲とつながりながら、自分の望む道を進んでいく。そんな生き方を提案する雑誌が支持を広げている。」

月刊誌「ころの元気+」

雑誌名は「メンタルヘルスマガジン」ころの元気+。07年3月に創刊した定期購読の月刊誌で、発行部数は現在9000部。精神疾患を経験した人たちに読んでもらおうと作られた、日本で唯一の雑誌だ。統合失調症やうつ病、躁鬱病などさまざまな疾患の人や、その家族が登場する。雑誌を手にした人は、カラー表紙を飾る読者モデルのまぶしい笑顔に引きつけられる。毎回誌面で募集をしているが、現在は1〜3年待ちだ。

澤田さんの希望を聞き、まずはヘア&メイク。澤田さんの希望を聞き、まずはヘア&メイク。澤田さんの希望を聞き、まずはヘア&メイク。

「この病を抱える人たちの暮らしが変わってきた。周囲とつながりながら、自分の望む道を進んでいく。そんな生き方を提案する雑誌が支持を広げている。」

精神疾患の人が体験談 ■ 表紙は読者モデル

雑誌名は「メンタルヘルスマガジン」ころの元気+。07年3月に創刊した定期購読の月刊誌で、発行部数は現在9000部。精神疾患を経験した人たちに読んでもらおうと作られた、日本で唯一の雑誌だ。統合失調症やうつ病、躁鬱病などさまざまな疾患の人や、その家族が登場する。雑誌を手にした人は、カラー表紙を飾る読者モデルのまぶしい笑顔に引きつけられる。毎回誌面で募集をしているが、現在は1〜3年待ちだ。

「この病を抱える人たちの暮らしが変わってきた。周囲とつながりながら、自分の望む道を進んでいく。そんな生き方を提案する雑誌が支持を広げている。」

「この病を抱える人たちの暮らしが変わってきた。周囲とつながりながら、自分の望む道を進んでいく。そんな生き方を提案する雑誌が支持を広げている。」



「ころの元気+」の購読は「ころの元気+」は年間購読制。申し込みは、はがきに住所、氏名、電話番号を記し、〒272-8525、千葉県市川市平田3の5の1、トノックスビル2階 コンボ雑誌係へ。ファクス(047・320・3871)でも可。購読料は送料込みで年間5000円。同封の郵便振替用紙で支払う。音声案内(☎047・300・8809)もある。

掲示板

●親子水泳 4月17日から9月4日までの第1、3土曜15〜16時、東京都千代田区神田駿河台1の東京YWCA会館。発達に遅れや偏りのある女兒(5歳〜小学6年)と母親を対象に水泳の基本を指導。17日は説明のみ。全10回計2万1000円。申し込みはYWCAフィットネスワオ(☎03・3219・2565)。

●ひきこもり当事者の家族のためのセミナー「寺子屋ふみりあ」 6月12日から11年3月12日までの毎月1回土曜13〜16時、東京都台東区浅草2の浅草寺普門会館。無料。6、7月は児童福祉の現場に詳しい吉沢英子・大正大名義教授の講演。参加者同士のフリートークも。11月には寺院合宿を予定。申し込みは6月4日までに全国青少年教化協議会事務局(☎03・3541・6725)へ。

スマイル写真館

2LDKのマンションに、白い家具と真新しい電化製品が並ぶ。今月から新婚生活を始めた。一度は「終わった」と思った人生の新しい一歩を踏み出した。大学の春、ささいなことでもいららする状態が長く続き、精神科で「抑うつ状態」と診断された。眠れず、食欲もない。成績は高校までトップクラスだったのに、授業の内容が頭にいらす留年。「私はこの世にいらぬ人間なんだ」。

新婚生活を始めた

仲田 亜由美さん(27)



—写真家Ryokoさん撮影

見守ってくれられる彼と

夜が来ると自殺を考えてしまう。診断から2年半後の04年秋、退学した。その後別の精神科クリニックを受診し、統合失調症と診断された。うつ症状の激しい陰性タイプという。

「病気を知って向き合おう」と思うようになってから、被害妄想のある自分を客観的に眺められるようになった。体がだるい時は薬の副作用ですか?と主治医に尋ね、いろいろな新薬を試すうちに、自分に合う薬が分かってきた。副作用が少ないと、午前中に起き規則正しい生活ができる。デイケアに通い卓球などで

「病気を知って向き合おう」と思うようになってから、被害妄想のある自分を客観的に眺められるようになった。体がだるい時は薬の副作用ですか?と主治医に尋ね、いろいろな新薬を試すうちに、自分に合う薬が分かってきた。副作用が少ないと、午前中に起き規則正しい生活ができる。デイケアに通い卓球などで

RyokoさんのスタジオはRyoko's Photo Studio (http://www.ryokos-photostudio.jp/)

次回回は5月15日掲載