

YAHHO(ヤッホー)号外

「YAHHO(ヤッホー)号外」は、みなさんの日々思っていることや地域の情報、本の感想など自由に書いてもらうためのページです。センターの談話室と静養室に用意しているYAHHO用のノートを参考に作っています。ノートに書かれている全ての内容を載せるのはスペース的に難しいので、内容を選んで載せさせていただきます。あらかじめご了承ください。

「YAHHO(ヤッホー)号外」は今後も継続し、メンバーさんの声を大切にしていきたいと思います。みなさんの声、お待ちしております、よろしくお願いします！！

☆YAHHO ノートより☆

- ❖自分の不注意で薬を飲まないですっかり体調をくずしてしまいました。今はちゃんと薬をのむようにしています。
- ❖今日は何となく生活支援センターに来ました。毎日することが少ないので、ここに来ると友達がいるのですごく楽しいです。いろんな事を見学できるので、すごく勉強になります。次のステップにもなるしとてもいい所だと思います。僕も早く仕事を出来るように頑張りたいとおもいます。もう一度社会に出てみたいような気がします。
- ❖あまり焦らず無理をしないよう(休憩時間は休憩する)を心がけていきたいと思っています。人生は長いので。マラソンのように・・・。最初からがんばりすぎない。ニコニコ笑顔も忘れないように心がけます。
- ❖みなさん、大切な仲間が傷ついたり、悩んだりして居る時、どうしますか？「ガンバレ！」とか「辛いよね」って声かけするのもOKなのですが、相手と一緒に悩みを分かち合うって事も大事なんですよ。人によってそれができる人、できない人があるのは当然の事です。メンバー同士では解決できないのなら、自分が一番話をしやすいスタッフを一人でもいいから見つけるのもいいと思いますよ。

❖最近、体調が風邪と重なり絶不調です。病院にも頻繁にいらしています。精神的にも、体調が安定しなくて辛い状況です。でも、仕事にはいきたいので無理しない程度に調整していらしています。数年目にしてやっと体調と相談しながら仕事に行く事を覚えたので、「まだまだ」だなと痛感していらしています。これからも継続して無理せずやっていけたらいいなと思いらいます。

❖春の陽気を感じるな～って思える日もあれば、まだまだ寒い日が続くのが北海道だべさ。人も同じでテンション上々の日もあればテンションが上がらない日もあるのさ。でも、人生そんなに焦らず歩いていこうよ。一人で生きているんじゃないよ。仲間がいらよ。みんなで笑顔。みんなで楽しくいこうよ。

❖とある新聞の一節に「ガンバレ」という言葉について書いてありました。漢字で書くと「頑張れ」なのだが、これは何だか堅苦しい。そこである高校生が「頑張れ」ではなく、「顔晴れ」と。(顔が晴れる→笑顔になる)なるほど「ガンバル」ことで「顔が晴れやかになる。」みなさんも顔晴ろう！！

❖刺激には、良いものと悪いものがあると思いらいます。あと、その刺激が特別依存しやすいということもあると思いらいます。音楽、ダンス、工作、スポーツなどの娯楽費は良いでしょうが、ケンカ(暴力)的なこと、ゆきすぎた快樂主義みたいなことはあまり好ましくないと思いらいます。どの道、過ぎると良いことはありません。また、あることをすごく求めてしまうことも良くありません。なにごとも、限度や加減があると思いらいます。悩みについても同じ事が言えると思いらいます。悩みすぎてもダメだし、また、全く悩みが無い人というのもいないでしょう。

❖命が一番大切。地震で助かった命・・・。私達は悩んだり苦しい時もあるかも知らないけど何よりもあなたはあなたのままでOK。あなたがいらそれだけで。

❖みなさんは自分の本音ということを考えてことはあるでしょうか。周りの社会はたいてい建前で動いてはいないでしょうか？みんなそんな建前と自分の本音で行き違いが起こり、そのうちだんだん自分の本音が見えなくなってしまうのではないのでしょうか？「私はこれが好き」とか、「私はこんなことされたらやだ！」とか、自分の本音に気づけるようになると生きるのが少し楽になってくると思いらいます。

♪♪みなさんからの投稿をお待ちしてます！♪♪