

- ・ 一人暮らしを始めて自炊をしてお金の管理等をして最初は大変でしたが慣れてくると楽しみに変わって来ました。最初は一人暮らしなんて無理だと自分も家族も無理だと思っていましたが始めてみれば何とか出来るようになって来ました。なので何事もチャレンジだと思います。挑戦したいのに立ち止まってしまっている人も勇気を出して1歩踏み出してみてください。(30代男性)
- ・ 絵を描いています。SNSなどにアップしています。活動が広がれば嬉しいです。
高次脳機能障害の症状が多々ありますが、日々自分にもできることをして、できること、できていることに目を向けて、ポジティブに充実した日々を自分なりに過ごせていると思います(絵を描いてSNSにアップ、料理、運動、手伝い、姪っ子など)。1日の中に、ほんの小さな喜びでも一つ一つ数えれば、楽しいこと、嬉しいことはたくさん見つかると思います(今日は天気がいい、体調がまあまあよい、いつもご飯を食べられるなど)。その一つ一つに感謝すると、心が健康になり、活力などもでてきて、好循環がうまれてきます。受け入れられないこと、受け入れたくないことも多くあると思いますが、捉え方を変えてみると、1日か過ごしやすくなるので、自分でも意識していることです(体調が少し悪い感じがすると思っても、体調がまあまあかなと前向きに捉えてみるなど)。なにか無理に、特別に、がんばる必要はなく、自分なりに豊かな思考・感情を1日の中に多くつくるのが大切だと思います。
文章が上手くまとめられていないですが、みなさまが少しでも過ごしやすくなれば嬉しいです。(20代男性)
- ・ コロナウィルスの影響で、最近は余り外出する事が出来ませんが、それでも、近くの商業施設へ行ったり、映画館で映画を観たり、また、色々なCDを購入し、家でお茶を飲みながら音楽を聴く事が私の最近のささやかな楽しみです。それから、コロナが落ち着いたら、あんな事をしよう、こんな事をしようあそこに行こうここに行こうと考えて、それを具体的にノートに予定(計画)を書く事が私の最近の密かな楽しみです。こんな事をしながら、お陰様で、日々、元気になんとかやっております。(50代男性)
- ・ 連休に旅行に行くのが楽しみだったがコロナの関係で行けなくなった。(40代男性)
- ・ 1、病気について：A病院(脳外)と県リハのみの受診となりました。アルコールも解禁(少量ですが)されました。薬量も入院時の半分以下となりました。
2、日々の楽しみ：入院時と変わらず、散歩と大好きな音楽を聴く。
3、願い：コロナの中ではありますが、県リハの皆様や入院時の皆様とお会いしたいなあ。(50代男性)
- ・ 仕事する事も、あいかわらず、自分が出来ないことが多くてむかつくこともありますけど、あせってもしょうがないと思いますので、「楽しんで！」と思っています。(50代男性)
- ・ 今年の2月勤務がで8年目になりました。色々なことがありますが、何とか社会生活を続けられるのは、そちらの病院でお世話になったおかげだと思い感謝しております。(本人に聞いて、入力しております。60代男性家族)
- ・ 通勤コースにテレビ局がある。朝、必死に歩いていくと天気予報の中継にぶつかる。(60代男性)
- ・ 最近のプチ楽しみというか、前からずっとガーデニングを楽しくやっています。仕事から家に帰り、今は真っ暗ですが夏から秋にかけて、夕焼けを見ながら庭のお花さんたちに水をあげることがとても癒される時間でした。

あと、手作りの物を作ることが大好きです。リハビリセンターにいた頃、作業療法のプログラムで作った革のパスケースを見るたびに、「ああ。あの頃は楽しかったなあ」と思い出します。カフェ輪駆・ヤングカフェの皆さんとお会いできたら、そんな懐かしい思い出話をしたいな、と思っています。(50代女性)

- ・ 病気にならないように健康管理に努め、家族とともに幸せな日常生活、日々を送って行きましょう。お互いに無理をせず、ワーク・ライフバランスに心掛けましょう。(60代男性)
- ・ 一度、仕事に戻りましたがてんかんの病気になってしまい、再度、リハビリのため千葉リハビリテーションセンターにお世話になりました。自分や家族の知らないことなど教えてもらい、また、協力していただき今、仕事に復帰できています。(40代男性)
- ・ 映画に行く事がちょっとした楽しみです。(50代男性)
- ・ コロナのえいきょうで仕事を休んでから(5月から)体重がふえ、現在かなりふとり気味です。他の方々は、コロナのえいきょうで仕事はどのようになってるんでしょうか？私はずっとお休みでしたが、とうとう1月末で退職となりました。これから先が不安ですね。(40代女性)
- ・ お互いに頑張りましょう♪(40代男性)
- ・ 早くみなさんに会いたいです。お会いできる日を楽しみにしています。(40代女性)
- ・ 現在、新型コロナウイルスの影響でいろいろな事に対して大変になっていると思われませんが確実にひとつひとつ目標をクリアして行って下さい。コロナもいつになるかわかりませんが、必ず終息する時がくると思いますのでがんばってください。(50代男性)
- ・ リハビリを兼ねてスポーツジムに行き始めた(40代男性)
- ・ 近況報告：コロナウイルスの影響で週1日在宅勤務と他の日は車通勤(片道1時間)となりました。勤務中もマスク着用です。就業時間内で業務終了するのに苦心しております。他のメンバーの方の状況はどうなのでしょう(50代男性)
- ・ 同病者同志(病気がわかっている者)でゆっくり話でもしてみたい。(60代男性)
- ・ ネットの方とゲームしたり、カラオケのアプリを使って歌う(20代男性)
- ・ みさんの仕事での、生活でのお話をきけることが、とても励みになります。忘れてしまうので手帳を見直しつつの暮らしですが、「前」を向いていきます！今、こんな時、苦手な"メディア"のスマホを使って、情報を得たり、人と交流をとりたいと思います。いつでも、どこでも『チャレンジ』を大切に。(40代女性)
- ・ 皆さんお久しぶりです。なかなかお会いする事も出来ませんがいかがお過ごしでしょうか。当方は更生園での日々を思い出しつつ何とか仕事に励んでおります。いつの日かお会いして近況を伺う事が出来るまで、お体に気をつけて無理のない程度に頑張ってください。(50代男性)

- ・ 仲間達を誇らしく思います。障害を抱えることでコロナ禍よりもっと前から常に困難と立ち向かい乗り越えてきました。私たちは強くたくましく勇敢です。(30代男性)
- ・ 会社で、いま頑張っています。パソコンをやったり、廃品などをやっています。またいつか、更生園の人達といっしょに話などをしたいと思います。(50代男性)
- ・ ①現在頑張っていること ②近況報告 ③ストレス発散方法 ④片マヒ女性の方に、生活していて困ることについて皆さんとお話しできたらと思います(40代女性)

***皆様暖かいメッセージをありがとうございました。(メッセージの募集は終了しました)**