**こころの健康　人生楽しく！**

私は、令和４年第３３回　障害者の主張大会で「こころの健康と共に」と言う題で１２年間の実践を発表しました。以前、平成９年（１９９７年）山梨市ボランティア協会で活動していました。

峡東保健所主催の「こころの健康ボランティア」に参加しました。対象者は保健師、精神保健福祉士、ボランティアで私はボランティアとして受講しました。　　内容は、こころの健康　講義、病院・施設見学で心の病の現状を知る事が出来ました。平成１２年山梨県立大学人間福祉学部　大塚ゆかり先生主催の「ピアカウンセリング養成講座」を受講し、市川三郷の施設職員方に親切にしていただき無事講座を終える事が出来ました。峡東圏域でもピアカウンセリングセミナーがあり活動に参加しました。

盲導犬の啓蒙（聴覚障害）、街の駅チャレンジドショップ、朗読ボランティア、送迎（運転）ボランティアなど活動し、看護専門学校の当事者参加授業に参加し当事者体験発表しました。私は再び看護師を目指す学生さんの感想文を読み、第２３回「前向きに生きる」から第３２回「この９年間の実践」、第３３回「こころの健康と共に」の題で発表しました。今年第３５回「障害者の主張大会」は、「こころの健康　人生楽しく」を発表。

山梨市ボランティアの活動、山梨県ピアカウンセリング養成講座を受け実践した事です。

心を穏やかに草花を愛でる、野菜収穫を楽しむ日々、普通の日常を送る事、医食同源です。今は、健康カラオケ、マージャン、家庭菜園、公民館活動など、日々行っております。

最後に当事者、デイケアの職種の方々、薬は本人（患者）に合った物を医師と相談し服薬して下さい。薬は副作用が必ずあります。精神疾患は完治しません！どうか寛解を目指してください。

これで私の主張発表を終わります。

ご清聴誠にありがとうございました。