

患者の患者による 患者のための待ち時間ひまつぶ誌

ひまつぶ誌

#2

患者ライフをちょっぴり楽しくする、患者視点のフリーマガジン

テイクフリー

一番安くて一番簡単でそこそこ栄養がとれる

おれたちのための限界レシピ

特集

多分自分にしか効かない!

独特セルフケア集

やけくそだって人生だ。

病気・障害エピソード 笑い話にして昇華大会

コラム

治す、乗りこなす、生きる

やってみようのコーナー

おくすり手帳をカスタムして
まわりの患者と差をつける!





たぶん私にしか効かない！

のセルフケア訊いてみた！

あれがいい、これがいいと様々言われている「セルフケア」。自分以外のみんなは体調がイマイチのとき、どんな方法でセルフケアをしているのだろうか。なんて思いますよね。たぶん自分にしか効かない」をコンセプトに、みなさんの声を聞いてみましたよ。あなたにぴったり合うものがあるかも！？



自分を甘やかしてポカポカ！

寒暖差が大きく手足が冷える。なんだか落ち込みもある。そんなときはエアコンの設定温度を快適な 26 度まで上げて、電気毛布をつけて、布団にくるまる。枕元にはハーブティと漫画を置いておく。寒暖「差」にアディオス。

伊佐美さん



行動スイッチで希死念慮 OFF

通院している精神科の先生が、診察中希死念慮の話が出た時に頭を軽く八の字に降ったのをマイナスな感情が湧いた時真似するようにしてみたら、フッと考えが消えるようになりました。

てんさん



発行者も危険生物大好き

- ①ひたすらマインスイーパーをする
 - ②YouTube で危険生物や危ない場所、危ない事件などの動画を見まくる
 - ③布団に引きこもって絶食（どうしようもなく何か食べたくなくて動き出すと、その流れで少しずつ浮上できるので）
- だいたいこの3つをセットでやってます。

まゆげさん



魔王の旋律はすべてを消し散らす

統合失調症患者です。脳みそがざわざわしてきたなと感じた時、シューベルトの「魔王」を歌って嫌なものを散らします。ピアノのイントロから始まり、できるだけそれっぽく歌います。ここ数年はだいたいそれで散るようになりました。魔王なので。

ひつじさん



最強の JAPANESE RAP YEAH

パニック障害持ちです。パニックが起こりそうだな…というとき般若心経を爆音で聞くと心が安らぎパニックが起こらなくなります。般若心経療法おススメなのですが多分わたしにしか効きません。

まもさん



生クリーム沼へレッツダイブ！

「疲れた」「うまくいかない」「失敗した」「なんにもかも嫌だ」「全員ころす」「死にたい」そんな時はとりあえず生クリーム地獄にDIVE。シュークリーム、クレープ、ケーキ…ギリギリ食べられる量を買ひ、食べます（おすすめはビアードパパのシュークリームを2個です！）。幸せの後に胸やけに襲われますが、肉体的な苦しみによって精神的な苦しみからは一時的に逃れられます。もともと小太りですし、自分にとって必要と気づいてからは、食べすぎによる「やっちゃまった」感も鈍くなり、ただただメンタル改善をできているという達成感を得られるようになってきました。

おはようさん

どれもたいへん
あじわい深い





natsukusa2024 さん

毎日何種類薬飲んでます？

私は、抗うつ剤、抗不安剤、眠剤（短期型と中長期型）、別の疾病の薬を2種類の、トータルで6種類の薬を毎日服用しています。なんだかなあ、薬漬けになってしまったあ！

体調がその日暮らしでなかなか約束事ができない私。それを理解してくれて、同じく体調がその日暮らしの友人と「ドタキャンOK！」のルールのもと、一年に数回会う約束をしますが結局お互いドタキャンし合ってなんだかんだもう4年くらい会ってません。
結局あと何年後に会えるのかなと思うと少しフッフツと笑えてきたので投稿しました。

笑い話にして

病気 / 障害
エピソード

昇華大会

やけくそだって
じんせいだ
きのこ



チモリストさん

笑い話に出来ないときは

ひとりで悩まず、相談を！

「相談したってどうしようもない」と思っても、意外とそうじゃないかもしれません。相手は完全な第三者です。ひみつは守られます。



■いのちSOS

24時間、電話、チャットなどで相談に乗ってくれる自殺予防専用ダイヤルです。

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンクが運営しています。

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



■よりそいホットライン

電話、FAX、チャット、SNS で相談が可能です。暮らしの悩み、セクシュアリティの悩み、死んでしまいたいほどつらい方など、どなたでも相談できます。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

一番安く一番簡単でそこそ栄養がとれる おれたちのための限界レシピ

だいたいどこでも比較的安く手に入る材料で、簡単かつ栄養がとれるレシピを考えました。疲れているときは食がおざなりになりがちです。ぜひ、かんたん調理で栄養を！

調子悪い時があるからこそ持っときたい調味料！

■調味料

- しょうゆ
- 塩もしくは塩コショウ
- お砂糖（自炊頻度低ければ、飲み物用のスティックシュガーと兼用してもいい）
- だしの顆粒（和食好きなら鰹のやつ、中華好きなら鶏ガラ、洋食好きならコンソメ）
- めんつゆ（だしとみりん・酒、しょうゆで練成されてるんで、和食の味がだいたいカバーできます）
- あじボン（あると便利。かける調味料としてのほか、煮物などに使える）
- だし味噌（液体タイプも便利よ、お湯でとくすだけで味噌汁になるから）
- 酢（込み入った料理しないならなくてもいいかな）

■保存食

- すきな缶詰（サバ缶、ツナ缶 etc...）
- 梅干し、たくあんなどのお漬物
- レトルトカレー、チンするごはん、どんぶりものの上だけレトルトになってるみたいなやつ
- 冷凍パスタ、冷凍おかず、冷凍野菜、冷凍うどん



野菜摂取に日持ちもよし 野菜何でも浅漬け

- 1 昆布茶の粉、または塩昆布と食品用ポリ袋を買ってきます。
- 2 冷蔵庫にある生で食べられる野菜何でも一口大にカットして、ポリ袋に入れます。（おすすめは大根、きゅうり、なす、キャベツ、セロリ、白菜、小松菜、にんじんなど）
- 3 昆布茶の粉または塩昆布を加え、袋の上からモミモミします。
- 4 空気を抜いてポリ袋の口を縛り、少し置いたら完成です。野菜足りないなうってときにポリポリ食べるとういんです。



もはや完全栄養食

豚汁というか超具だくさんのみそ汁

- 1 お手元にある食材を何でも一口サイズにして、油をひいた鍋で炒める。（野菜やきのこ、こんにゃく、お豆腐、油揚げ、鶏、豚、魚肉ソーセージなど。冷凍や水煮の豚汁セットとかでもよい）
- 2 顆粒だしの素を鍋にぶちまけ、水を具が浸るぐらいまで入れる
- 3 あればみりん、なければ砂糖を親指1本と同じぐらい入れる 両方ともない場合はおいしくなることを祈りながら4に進む
- 4 好きなだけ煮て、気が済んだら味噌を味見しながら好きなだけ入れる（醤油でもいいしめんつゆでも塩でもいい 旨ければ何でもいい）



価格が比較的安定、栄養も取れる

こまつなっとう

- 1 小松菜は、袋に入ってる全部を下記の楽なほうで調理する
方法1：切らず鍋で1分ほどゆでて、冷水にとり、絞る
方法2：適当に半分くらいに切って、レンジで1分ぐらいチンして、冷水にとり、絞る
- 2 小松菜を細かく刻む。刻んだらもう一度絞る（絞ることで栄養もちょっと出ていつちゃうので、シャバシャバでいいなら絞らなくても）
- 3 納豆を付属のタレをいれて混ぜ、刻んだ小松菜と混ぜる
- 4 そのまま副菜としてもよし、しょう油足してご飯にドンしてもよし



もう何もかもどうでもいい日に 缶詰と大葉の丼

- 1 どんぶりにごはんをよそう。
- 2 大葉を手でちぎって乗せる。
- 3 缶詰（おすすめ：サバ缶、焼き鳥の缶詰、さんま蒲焼缶、ツナ缶）を乗せる。缶詰は余裕があれば温めるが、そのままでもいい。
- 4 かきこむ。

投稿コーナー



まるまる茶とらさんのキュートなイラスト
「妖精くん」

ひきこもりの皆さんに朗報！

ぐずにさん

NHK ラジオで毎月一回放送してる「みんなでひきこもりラジオ」はきつくて外に出れないけど、誰かと繋がりたい時に聞くと一人じゃないって思えて癒やされます。

「みんなでひきこもりラジオ」で検索！

URL は <https://www.nhk.jp/p/hikikomoradio/rs/771KKY63PL/>

「休む」は立派な「行動」！

チモリストさん

動けない時、寝てばかりの時、ずっと自分を責め続けていて結局精神的に疲労して全く休めていませんでした。

ある時から「休めた」と思うようにしたり、それを言葉に出したりしてみると、わずかでも気持ちが高まる自覚がありました。

今は目立つところに「これだけでできてたらすごくらいリスト

- ①休む
- ②何かしら飲み食べる
- ③お菓をきちんととのむ

を貼っています。「今日何もできてない私はダメ人間だ～」となった時に目に入ると、「あ！今日は『休む』をしたんだ。私はできたんや！」と自責をストップしやすくなりました。

もしご参考になったら嬉しいです。

とっておきのラクラクレシピ

ジギさん (代筆きのこ)

鶏もも肉 (塩コショウで下味) に薄力粉をつける。

ナス1本、玉ねぎ小1個、しいたけ4つを既製品のトマトソースで煮るだけでおいしいトマト煮の完成！

トマトソースがない場合は、トマト缶にコンソメ、砂糖またははちみつ、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉など、

トマト缶を中心に好きな味付けでOK！

「TSURAI」では、みなさまの投稿を募集しています。ちょっとしたライフハックやコラム、イラスト・絵画、写真、詩歌や短編小説など、紙面に載せられるものなら何でも構いません。楽曲の URL に飛ぶ QR コードなどでもいいです。また、障害や病気と関係ない内容でもかまいません。

やってみようのコーナー

お薬手帳

をカスタムして
まわりの患者と
差をつける！

知ってましたか？

実はお薬手帳って、自作しているんです！

A5 サイズの紙を半分に折って、100 均に売っている中綴じホチキスで綴じれば、基本のお薬手帳は出来上がり。

あとは表紙にこだわったり、綴じ方にこだわったり……

今回は、さまざまなお薬手帳の作り方をご提案します！



和綴じの技法を使って綴じてみたおくすり手帳。中身は、A5 を半分に折ったものをわになっている側を外にして袋とじにしてある。

綴じる糸を細いものにすると貧相になるので、ほぐしてない刺繍糸など太いもので綴じたい。

ベージュの紙をハサミではなく定規をあてて破り、「御薬手帖」とそれらしく書いて貼ってみた。



プリンターを使って、A5 の紙の右側半分に表紙を印刷してみた例。

昨今はこれぐらいのデータならスマホでも作れる。ネット上の画像を使う場合は「個人利用に限る」という点に注意し、出来上がったものをネットにアップしないなどの配慮が必要になる。

印刷したあとは、中の白紙も表紙も半分に折って、中綴じホチキスで綴じる。中綴じホチキスがない場合は普通のホチキスを開き、綴じるものの下に厚手の段ボールなど敷いて押し当てるように針を打ち、敷いた段ボールから針を抜き、突っ立っている針をヘラなどで内側に倒す。

興味深いサイト「かくれてしまえばいいのです」

現実世界に疲れたとき、なんとなくかくれて気を紛らわすことができるサイト。
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンクが運営しています。
しんどいとき、右記の QR コードから飛んでみてください！

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>





ぼんずニュース

4月23日に、たまたまをとります。
応援してください。

患者の患者による患者のための待ち時間ひまつぶ誌

TSURAI

第二号



発行者：キノコファクトリー 発行年月：2024年4月

お問い合わせ・投稿・ご意見ご感想、情報ご提供等は、下のQRコードのウェブサイトからお問い合わせのページに飛んでいただくのが便利です。

メールアドレスは

info@kinocofactory.work

です。



ウェブサイトはこちら

<https://tsurai.kinocofactory.work/>

「コラム」：治す、乗りこなす、生きる

キノコファクトリー

私は、ADHDの特性を持って生まれ生きてきて、そしてうつ病にかかりました。18歳くらいから社会になじめなくなり、ろくに仕事もできず収入もなく、お金がないから病院にも行けず、福祉制度のことも知らず、河原で摘んできたよくなるから草を茹でて食べて食べを凌いでいました。

33歳くらいのときにADHD十二次障害のうつ病と診断され、生きづらさの原因はわかったけれど、「治らないならずっとこのままだ」と、しばらくは生きることに対して希望を感じられませんでした。

「薬になりたい」という思いで病院には通うものの、どっちに進めば前なのかもよくわからず、夫婦関係も仕事もなかなかうまく行かず、精神的にも「生きていくというよりも死んでないだけ」といった日々が続きました。

いつからこんな冊子を作れるぐらい活動的になったのか、と聞かれても、実は大きな転機となるような出来事はなかったんです。ずっとジツトリ「生きるのがしんどい」「最初からいなかったことになりたい」と思っていたものが、おくすりを飲みながら耐えているうちに、本当にいつの間にか、自分でも気づかないほどにほんのちょっとずつ、上向いていきました。

そしてある日、「落ち込んでいることに飽きた」という感覚がして、「もうこれからは、ADHDのいいところを使って、日々を乗りこなしてやろう」と思えるようになったのです。

けれど今でも、うつの波が数年に一度やってきます。再発を繰り返すほどに再発率が上がるというデータがあるそうなので、おそらくこれは一生つきあっていく病気になるだろうなと思います。

それでも、波が来て落ち込むたびに、「時間をかければ治る」と繰り返し唱えて、なんとか死なずにやってきました。

ADHDのほうも、治すとかいうものではなく性質ですから、乗りこなしていくしかないかもしれません。

そう思えるようになり、治療に対するモチベーションが上がってきて知識が増えるとともに、だんだんとうつの波が過ぎ去るのも早くなってきました。

また、私は、うつの嵐に巻き込まれたとき「これ以上生きて人様に迷惑をかけたてはいけない」と信じ切って、衝動的にギターケーブルを持ってよろしくない行為に走ったりなどしてきました。

だから私は、今苦しんでいる人たちから聞こえてくる「なぜ生きていないといけないのか。どうして死んではいけないのか」という問いに対して、答えを持っていません。

波がおさまるまでなんとか耐えてくれと言っても、光が見えてくる期間も人それぞれに違うし、本当に良くなるのかなんていち患者である私にはわからない。だから、無責任なことは言えません。

だけど、私個人のたいへんなエゴとして、思います。この冊子を手にとってくれたあなたに、今度一回お会いしてみたいなあって。

だから、それまで、生きていてくれませんか。もしかしたら、そのうち私みたいに「もう落ち込むのに飽きた」ってなるかもしれないから。

「治す」のは、お医者さんのお仕事。だけど、「治る」のは患者の仕事なんだなって、治療が続けてきて、私はそう思うのです。

ほんの少しだけでいいです、「治ってみよう」って、そう考えてみませんか。もしかしたらうまくいくかも。