



働く統合失調症患者の日常

cage 氷砂糖

平日編（と、書いたきっかけ）

この前の日曜日だったか、テレビを見ていたら統合失調症患者を病院に連れて行く、みたいなのを放送してまして見ていたんですが。

放送が終わってからツイッターを「統合失調症」で検索すると見ていた方々の感想があって、「統合失調症になると廃人になる」「統合失調症は働けない」「処分できないの？」みたいなのをたくさん見て落ち込みました。

落ち込んでいるだけでは何も変わらないので、「一般企業で働いている統合失調症当事者」として、どんな生活をしているのか、というのを書いていこうかと思いました。

簡単に自己紹介をします。

20の時に発症。入院治療、長い自宅療養を経て、現在33歳、働き始めて7年目です。障害者枠フルタイム採用です。

ちなみに自宅療養の間に頭がうわーとなって家を飛び出し、彼氏の家に移り込んで、のちに結婚しました。発症した時は大学生でしたが、1年休学して復学したものの体力がもたず退学しました。最終学歴は高卒です。

【6：30】

目覚ましで起床。洗顔・歯磨き・化粧をして着替えてすぐに家を出ます。

朝食は、余裕があれば通勤途中のマクドナルドで。

バスと地下鉄を乗り継ぎます。

移動中はウォークマン必須。周りの音を遮断するのと、好きな曲を聴いてリラックスする目的です。

【8：30】

会社に着いて、朝の薬を飲みます。

朝の薬を家で飲まないのは、以前、薬が原因と思われる立ちくらみを通勤電車の中で起こしてしまい、周りの方に迷惑をかけてしまったからです。

薬は食事とは関係なく血中濃度を保てればいいのでこの方式にしました。

【昼休み】

昼食。

仕出しのお弁当も会社で頼めるのですが、ご飯を食べるとねむーくなって午後が仕事にならないので、春雨のカップスープを食べることにしています。部署の全員が同じテーブルを囲んで食事をするので、食べなかったらすごく心配されるんです。私としては食べなくても大丈夫です。食事を終わると、更衣室のソファベッドで休憩します。

ケータイでネットをしていることが多いですが、10分くらい昼寝をすることもあります。

【13：00】

昼の薬を飲んで午後の仕事。

事務仕事なのでPCとにらめっこですが、ときどき書類整理などで目を休ませます。

【15：00】

部署の人にコーヒーを出して、自分も飲みます。

落ち着かなさやイライラする感じがあれば頓服を飲みます。

【16：00】

夕方の薬はこの時間に。

黄昏症候群というか、日没で体調が悪くなるので、この時間に飲むのはその前に効きはじめておくように、という意図があります。

【18：00】

残業はほとんどない部署なので、帰路です。

ウォークマンの音量を少しだけ上げます。周りの音の遮断効果とリラックス効果を共に上げるためです。

地下鉄からバスを乗り継いで帰ります。

我が家の夕食の買い物は夫担当ですが、夫の帰宅が遅いので、それまでにお腹に入れるおやつ等を、バスを降りてから買って帰ることもあります。

【19：30】

お風呂、歯磨きを済ませて、おやつを食べたり犬と戯れたりテレビをみたりしながらPCで遊びます（主にツイッター）。

晩御飯のために炊飯器をセットします。

【21：00】

夫が帰宅するので、そこから晩御飯準備。

元々家事があまり得意ではないので、簡単な料理ばかりで申し訳ないな、とはちょっとだけちょっとだけ思っています。

【22：30】

食事と食事の後片付けを終えて、寝る前のゆったりタイムです。

だいたいPCで遊んでいます。

【23 : 30】

寝る前の薬を飲みます。一日のうちで一番量が多く、病状を落ち着かせるために欠かせない服薬です。主治医と話し合った結果、寝る前にこの量の服薬をしましょう、となりました。他の時間に飲むと眠気で何もできないというのが理由の1つ。ぐっすり就寝できるように、というも理由の1つです。

ちなみに、いわゆる睡眠薬は飲んでいません。

眠れない時のために睡眠導入剤を数錠処方してもらったものをお守りとして持っています。翌日に仕事含め出かける用事があるのにどうしても寝付けないときだけ飲むようにしています。でもまあ、ほとんど飲みませんね。

【0 : 00】

0時までには布団に入るようにしています。

睡眠が足りないと、翌日明らかにパフォーマンスが落ちます。

ウォークマンを聴きながら（一番小さい音量）、自己催眠で落ち着くようにしながら眠ります。

ウィークデイはだいたいこんな感じで一日を過ごしています。

就労が続いてる要因は「仕事内容自体が軽い（暇な部署）」「こまめに休憩をとれている」「体調が不安だと思ったらすぐに薬を飲むようにしている」「休暇を取りやすい部署なので、体調崩してどうしようもないときは休んでもいい、というのが安心」等があるかなあ、とハローワークの相談員さん（継続支援でときどき面談しています）と分析しています。

あくまで「私」という一例ですが、こんな人もいますよってことで。

今後書けそうな記事としては

- ・ 土日編
- ・ 就活編
- ・ 仕事上の小技編
くらいが思いつくかなあ。
- ・ 通院編
も書いてもいいかも。

（この記事はnoteで2014/12/02に公開されたものです）

働くための小技（職場での振る舞い編）

なんだか前の記事が意外と反応良かったので続き的な何か。

仕事するにはもちろん業務スキルも必要なんですが、一日のうち大半を職場で過ごすと考えたと、職場での振る舞いについてもちょっと考えたほうがいいのか、なんて思っています。

以下に書くのは業務でのというより、職場での雑談等のやり取りの仕方です。

一つ注意点を。

私、わりとマッチョな考え方をしているかもしれませんが、根性論とまではいかなくてもそれに近いことを書いているかもしれません。

【大事なことその1】自分を全て理解してもらおうと思わない

いきなりハードルが高いかもしれないんですけど、私が職場で特にモメたりせずにやっていけるのはこれが根幹にあります。

業務を行う上で困っていることは職場の人に早く相談してほしいのですが、それ以外、病状のこと（特につらい自慢）とか家庭のこと（特に家族の誰それとうまくいってない）とかは会社でする会話として適切ではありません。

仕事をする場である以上、嫌いな人・苦手な人ともコミュニケーションを行う必要がありますし、働く人の多くはそういうコミュニケーションに慣れているので、その場では悪くない反応が返ってくるかもしれませんが。

期待が大きいとそれが外れたときに大きく落胆するものです。

期待通りの反応が返ってこないことで凹んだりイラついたりするのは過度な期待が原因です。期待しないようにしましょう。

人間関係を悪くしない（「良好にする」ではなく）ことが大事です。

【大事なことその2】病気のことは全部言わなくていい

もちろん、就職の際に上長から訊かれたことには全て答えたほうがいいですし、嘘を伝えて就職するのは絶対ダメですが、普段の振る舞いとしては、全部言ってしまう必要はありません。

というか、むしろ全部言わない方がいいです。

「男の人の声が後ろから死ねとかバカとかずっと言ってきてすごくイライラしてたら心臓がバクバクしてきてこわいんですけど」

とか、統合失調症の経験があれば「ああ、今体調が悪いのね」ってわかるんですけども、フツーの人には「なにそれ気持ち悪い」くらいのことを思われて、さらにどうしたらいいのかは全く分からないものです。

「ちょっと調子が悪いので薬を飲んで効きはじめまでの5分休憩をください」
↑は私がよく使う言い回しです。

ポイントは、「どういう状況でどういう対処をすればいいのか」を具体的に伝えていることです。

調子が悪いことの内容は言っていません。言っても理解されませんし、気持ち悪いと思われて距離を置かれると人間関係が悪化します。

【大事なことその3】嫌な話題は無理に聞かなくてもいいけど反論はしない

正義感の強い人だと、間違っている話題を耳にすると強く反論したくなるものだと思います。反論すると、まず間違いなく人間関係が悪くなります。実体験。

前述のように、職場では嫌いな人とも業務上必要なことはやり取りできる程度のコミュニケーションをとらなければいけません。

じゃあ嫌な話題はどうするか、となるとちょっと難しいかもしれませんが、

- ・「よくわかりません」とはぐらかす
- ・仕事に集中したり、トイレに行くなどで話題から逃げる

この二つを心がけてください。私は多くの場合、トイレに逃げています。

私が気を付けている職場での振る舞いはこんな感じです。

あくまで私に適したやり方なので、全ての人に合うとも限りませんが、こんな風になっている人がいるんだよ、との一例になれば。

(この記事はnoteで2014/12/09に公開されたものです)

出来ない！編（日常のヒトコマ）

シリーズ「統合失調症患者の日常」ですが、大事なことを書き忘れていたので書きます。

今まで書いてきたnoteでは、意識高くしっかりした人に見えたかもしれませんが、そんなそんな、いつもいつでも出来ているわけじゃないです。

私の場合、出来ない時にやらないのもそうですが、出来る時にやり過ぎると反動で体が動かなくなることもあるんですね。

常に意識しているのは「出力70%をキープすること」。

普段から70%くらいの状態であれば自分をほめるといっか満足するようにして、何もできないーって時は70%を目指して（出来なくても責めすぎない）、今日はバリバリできるぜ☆って時は100%は超えないようにセーブするようにしています。

というのを前提に「なにも出来ないよおお！！」って時の話。（前フリが長い）

そのうち「出来過ぎる！ 俺最強！」状態の時のお話もしますきつと。

まずは平日の場合。

【朝】起きる。というか起きようとする。体が動かない。目覚ましのスヌーズを何度も止め、もそもそと動けたらもう出勤しないといけない時間の直前。

洗顔歯磨きは手抜きしてマウスウォッシュでぐちゅぐちゅやるだけでおしまい。5分くらいでオーリンワン美容液→ファンデーション→口紅だけで家を出ます。

【通勤】ウォークマンの音量大きめに。普段はケータイ見たり本を読んだりするんですが、目を閉じてバスのアナウンス以外を意識から追い出すようにします。地下鉄では座れそうだったらちょっと強引にでも座ろうとします。朝ご飯（朝マック）は省略。座り込んでひと息ついたら動けなくなります。うっかり動けなくなったら諦めて会社に電話、休暇のお伺いを立てます。

【会社着】お薬飲む！ 頓服も最初から少量飲んで様子を見ます。

PCだけ立ち上げて、始業まで更衣室のソファベッドで休むことも。

【午前中の仕事】集中しすぎないようにしながら進めます。

こういう時に焦っているとしょうもない上にひどいミスをしがちなので、ToDoをしっかりと確認して「締切日」「重要度」を考えながら、少な目に取り掛かります。

【昼休み】ご飯は食べることもありますが、あまりにつらい場合は同僚に「ちょっとつらいので昼休みは一人で休憩取ります」と伝えて、昼の薬を飲んでから更衣室のソファベッドへ。寝ます。寝過ぎないようにケータイアラームを昼休み終了5分前にバイブ設定して手に握っておきます。

【午後の仕事】午前中と同じようにほどほどで。16:00の夕方の薬を忘れないように。頓服も適宜。

【退勤】もともと残業がほとんどない部署なので残業のことは気にせず帰ります。ウォークマンの音量を上げ過ぎてしまうので注意。帰り道は暗いので耳が使えないと思わぬ事故に逢いそう。地下鉄もバスも、座れる確信のあるものまで待ちます。

帰り道で夫にメール。内容は「体調が悪いこと」と「夕食準備ができない（かもしれない）こと」。夫からの返信は帰宅するまでにはだいたい来ます。

【帰宅】お風呂は入らないことも。汚いかもしれませんが、1日くらいお風呂に入らなくても死にません。その場合は顔だけ洗って新しい下着に。

うどんなどの買い置き（だいたいはある）を食べて就寝前の薬をしっかり飲み、お布団へ。ウォークマンで音楽を聴きながら寝ます。

夕食準備をしない場合、夫は自分でお弁当などを買ってきます。

上記過程は一日丸ごと続くというよりは、どこかの段階から「突然」襲われることが多いです。障害者枠採用で、「突然調子が悪くなることもある」とは伝えているので、朝の段階であまりにもつらい場合は有給休暇残を考えながら休むこともありますし、仕事中に休憩を貰うこともあります。

で、休日の場合を書こうと思っていましたが、薬飲んでごろごろしているだけでした。

こんな風な状態は、季節にもよるんですが、長くても2ヶ月以内にはまた訪れます。短いスパンだと2週間に1回くらいで繰り返してすごくつらい時期もあります。

あくまで私という一例ですが、こんな風に過ごしている人もいるんだよ、ということを知ってもらえればと思います。

（この記事はnoteで2015/01/12に公開されたものです）

家事をするための小技（上手な手の抜き方編）

今回は「家事」について。

生きるためには家事をなんとかやっているとイケないわけですが、全部を完璧にやらなくてもいいんだよって記事です。

以前自己紹介したように、私は兼業主婦だったりもします。

一応フルタイムで働きながら家のことも。

家事を分担できるなら分担しましょう。手広くやるのより、決まった狭い範囲をやる方が負担が少ないです。中途半端な出来上がりにイライラすることも少なくなると思います。

我が家の家事分担の実態はと言いますと、

洗濯は各自。掃除は気が付いた方（だいたい私）。お風呂は私。料理は私。食器洗いは私。ゴミの分別とゴミ出しは私。……って私ばかりだな。

私の方が家事負担が多いのはときどき不満も沸くのですが、まあそれは我が家の実情に照らし合わせてこうなってる訳で、各家庭でちょうどいい分担配分というのはそれぞれ違うだろうなと思います。

どんなふうの手を抜いているのか、という話に移る前にまず一つ。

私は夫と付き合う前から統合失調症になっていて、夫は私が体調悪くて家事が全然できなくても全く責めません。（続くのがっかりはされる）

いざというときに全部ほっぽり出せるという状況が助けになっている面はありますね、実のところ。

さてさて、まずは食事。

寒くて水を使うのもイヤな場合は無洗米を買きましょう。

おかず。

最近ではスーパーに行くと「炒めるだけ！」「煮るだけ！」みたいなものがあったりするわけですが、あれ便利ですね。多少は料理の心得が必要になりますが、体調が悪い時にぱぱっと仕上げたしまうだけならとても便利です。

クックドゥーの中華の素みたいなもの、あれも便利です。

体調が悪いと味覚がよくわからなくなっていたりもしますが、これはまず失敗しません。便利

もっと体調が悪くてもうどうにもならないなら、出来合いのお惣菜を利用しましょう。

一日二日栄養バランスが偏った食生活でも大丈夫、死にゃあしません。

洗濯は洗濯機に放り込んでおけば後は干すだけなので楽ちん。

取り込むのが遅れたり畳めなかったりは、まあそんなこともあるさーと気楽にどうぞ。

一週間に一度の洗濯でも大丈夫なように下着類は少し多めに持っておくといいかもしれません

。

掃除。

トイレにはブルーレット必須です、我が家。

汚したかなって思ったらその都度ちょこちょこ掃除しておけば致命的なまでの汚れにはなりません。一ヶ月に一回程度きっちり掃除をしましょう。元気な時で大丈夫です。

お部屋は.....うち汚いなあ.....。

とりあえず、ゴミの分別はゴミの量が少ないうちにちょこちょこやっておきましょう。体調がすぐれなくて出来なかった場合は、回復して早いうちにやっておきましょう。ゴミが大量だとやる気がどこかへ行ってしまいます。

掃除は、部屋が整頓されてると楽な気がします.....気が.....。

- ・手間をかけない代わりにお金をかける。
- ・一つ一つの作業を小さくする。

ポイントはこの二つです。

手間をかけない代わりにお金をかけるってなんか贅沢な感じがしたりするのでしょうか？ 労力を買っている、そう思うようにしています。

作業単位を小さくするのは、ちょっと復活した時にでもちょこちょこつとこなすだけのキリのいい作業があった方がいいなーと考えているからです。

始めたらすごく時間がかかってしまう、ということにためらってさらに貯め込んでしまうと始められません。それを防止する意味もあります。

誰にでも合う方法ではないかもしれませんが、こんな風にやり過ごしてる統合失調症の主婦がいるんだよってことの一例になればいいな、と思います。

(この記事はnoteで2015/02/11に公開されたものです)

ソース編（かけるソースじゃなくて情報ソースのことだよ！）

働く統合失調症患者の日常、ちょっと脱線して、統合失調症に関する情報をどこから、どのように、得たのかって話です。

私が統合失調症の診断を受けたのは2002年。

もう干支が一巡りしましたね。

統合失調症について当事者の立場から、なんてエラソーに記事を書いています、私自身は医療従事者じゃありません。

大学も中退していて、研究者でもありません。

発症してから10年以上。

長い期間病気と付き合っているので馴れというか、自然と学習してしまうところがあります。「こういうことがあるとこういうことのサインだ」的な。

ただまあ漫然と病気の状態でいた訳でもなく、「敵を知ろう」ともしてきたんですよ。そういう時にどういうものを情報源としたのか、というのをつつらと。

その1：主治医

当たり前と言えれば当たり前ですが、一番身近にいる専門家です。

しかも定期的に会います。

医師というのは最低でも6年間、みっちり専門教育を受けてきた人です。

その知識に一朝一夕の付け焼刃で敵うわけがありません。

その2：薬局の薬剤師

こちらはお薬についての専門家。

他の薬との飲み合わせや副作用については、「どうですか？」と訊かれるので、私は主治医よりも訊き易かったです。

その3：看護師・デイケアスタッフ等

退院し、デイケアも卒業してしまったので今は接していないのですが、入院中やデイケア通いをしていた時は一番身近だった医療スタッフです。

いずれもケアについての専門家です。

その4：「家庭の医学」的な、統合失調症に関する一般書籍

統合失調症に関する書籍自体は結構たくさん出ています。

ただまあ、本の中にもトンデモはあたりなんかするので注意。

信頼のおける書籍の探し方としては、

- ・シリーズとして他の病気についての書籍も出ている
- ・大学病院の現役医師が監修している
- ・「病気について知る」という視点の本

くらいは満たしている方がいいかなーと思います。

私は病状が比較的安定してきたら本を読めるようになったので、親が買ってきていたこういった本を読みました。

実は私の両親は医療従事者で、かつ比較的読書家だったのでトンデモを引くことがなかったのかもしれない。

その5：家族会機関紙

もう解散してしまった組織ですが全家連（全国精神障害者家族会連合会）の機関誌を、親が一時期購読していました。

患者に接する家族がどんなことを考えているのかも知ることができましたし、医師への病気に関するQ&Aなどもありました。公的なサービスや制度についての情報が多く載っていて、親は助かったそうです。

私が機関誌を読める（文章を読める）くらいに回復してしばらくすると親は購読をやめました。よくは知らないのですが「家族会の会員」として何かいろいろ義務（？ 寄付とか？）があったようで母には負担だったみたいです。

その6：看護専門誌

看護師向けの専門誌って何種類も出ていて、精神医療に特化したものもあるんですね。

病気について医師が書いた解説記事や、患者に接する時のポイント、看護師からの投稿コーナー（「こういう問題で悩んでいます」的な）などが参考になりました。

「医師からのこういう指示はこういう意図がある」みたいなことがわかりますし、「患者と常に接する」ご家族の方なんかが読まれてもいいかも？

私の母校である高校は看護科があったので、高校の図書室が「看護学生向け」の雑誌を定期購読していました。

私自身、高校生当時から医療に興味があったので、これをときどき図書館で読んでいまして、

(発症後におちついてからですが) 専門誌を読むことに困難はあまりありませんでした。
ちなみに医師向けの専門誌も書店でちらっと読んでみたのですが難し過ぎました……。

その7: ネット

これは本当に玉石混合なのであまりオススメはしないソースです。

私が病気になった頃は、ネットに情報を公開していた人って言うのは一定の知識のある方が比較的多かったので、検索すれば求めている情報に辿り着けることが多かったのですが、今はノイズ的な情報が多すぎて、信頼に足る情報に辿り着くことはかなり難しいです。

今信用できるサイトと言えば、「製薬会社公式サイト」と「おくすり110番」くらいですかね。

以上、7つ、挙げてみました。

あくまで「私が」ソースとして活用しているものですが、参考になれば。

(この記事はnoteで2015/05/03に公開されたものです)

オープン就労のススメ編（実際に働いて思ったこと）

精神障害者が就労するときは、「オープン就労」「クローズド就労」という問題で悩む方が多いと思います。

知らない方に説明すると、

- ・ オープン就労
障害があることを公表して就職する（障害者枠とか）
- ・ クローズド就労
障害があることを隠して就職する

とまあ、簡単に言うと「障害の公表をどうするか」という問題なのですが、私個人の意見では、障害者手帳を持ってるなら障害者枠のオープン就労をオススメします。

クローズド就労を選択するのも、気持ち的にはわかるのです。

障害者枠求人は、まず求人数自体が少ないですし、求人票を見ても給与の低めの職種が大多数を占めていたりもします。

病気自体を公表したくない、という気持ちだってあります。

でも。

私は、オープン就労を薦めたい気持ちです。

クローズドだと、体調を崩したときに、明らかに病気が原因でもそれを説明できなくて「何かよくわかんないけど体調良く崩してて大丈夫なの？」とか思われます。

隠している、ということ自体が負担になってくることもあります。

そして、精神障害者というのは、心的負担が体調に現れやすくて、隠している負担が体調不良になってさらにそれが言えなくてまた負担になって体調をくずして……という無限ループに陥りやすいのです。

オープンにしておいたところで甘く見てもらえるかと言えばそうでもないんですが、「病気で調子が悪い」と言って、場合によっては気にしてもらえる（かもしれない）という安心感は、働き続けるうえで結構大事ななあという気がしています。

就職はゴールではなく、スタートです。

働き続けられないと意味がありません。

あと、統合失調症って学生時代に発症した人って結構多いです。

結果、学校を中退してしまっていたり、20-30代で職歴0だったりとか、そういう人って結構いると思うんですね。

というか私のことなんですが。

クローズドだと面接の時なんか「この期間どうしていたの？」って訊かれて答えに窮してしまうこともあるかもしれません。

そして、（採用人事を手伝っていた経験から言いますが）面接官は嘘には結構敏感ですし、大事な場面で嘘をつくような人は採用されにくいです。

採用されたとしても、ぼろが出ると周りの信用を失います。

周りの信用を失うと、仕事、しにくいです。

オープンならだれててもいいのかっていうとそういうわけではないのでご注意ください。障害者手帳は、職歴がないことの「免罪符」くらいの使い方です。

採用側の視点として、「業務を任せることができるかどうか」というのが大事です。

業務を任せることができるかどうか、というのは、「やる気があるか」「能力があるか」「体力があるか」というのが主なものです。

やる気は見せてください。

言葉だけじゃなくて、必要な資格を取るとかの「見てわかる」ものだとより有効です。

能力は育てて行ってください。

大丈夫です、能力の大半は「慣れ」です。

体力。

統合失調症患者は疲れやすいです。

体調も崩しやすいです。

ある程度自己管理できないと就労は難しいと思います。

自己管理は、「自分の体調を認識できる」「体調の変化に自分で対処できる」という2つが大事です。

体調の変化への対処には、お薬を飲むとか、適宜休憩を取るとか、そういうのに加えて、「不安要素を排除する」というのが大事かなあと考えます。

繰り返しますが、統合失調症患者は、心的負担が体調不良に結びつきやすいです。減らせる負担は減らしておきましょう、というのが言いたいのです。

別に病気についてこまごまと伝える必要はありません。

そこそこコンプライアンスがしっかりしている会社だったら、直接接する人くらいにしか障害者であることは公表されません（個人情報保護の観点から）。

- ・精神的な病気で体調を崩しやすい
- ・でも対処は自分でできる

公表するのはこれだけでいいのです。というか、これ以上は「わがまま」と取られかねないのでむしろ言い過ぎない方がいいです。

.....とまあ、私の体験からいろいろ言ってきましたが、就労を考えている統合失調症患者の方がいらっしゃったら私はこうアドバイスしたいです。

あ。

ハローワークの障害者窓口で最初に「就労許可証」みたいなものの提出を求められた記憶があります。

主治医に書いてもらうもので、書式はハロワで貰ったような気がするんですが、これ、診断書代が必要なのでお気を付け下さい。（今はどうなってるかわかりません）

（なんかまだ書かなきゃいけないことがあったような気がするけど思い出せない.....）

（この記事はnoteで2015/12/13に公開されたものです）

ちょっとブレイク、パブーでまとめようと思ったきっかけとか

この本の内容は、noteというサイトで公開したものをそのまま載せています。

タイトルを変えたり、追記で公開した日を記入してはいますが、ほぼ手を加えないままのものです。

パブーでまとめるにあたり、少し手直しでもしようかと思っていたのですが、元々の書式も統一されてないし、いろいろ考えるのが面倒くさくなってしまったのが実際のところです。

noteで公開した後で変わってしまったこともいくつかあるのですが、それはもう、公開した時のままで通そうと思いました。

手抜きっぽくてすみません。

noteで既に公開しているものをパブーで公開しようと思ったきっかけですが、noteって、めっちゃ重いんですよね.....私のPCのブラウザではしょっちゅうスクリプトエラーを起こしてしまっ

。「スキ」とかで反応がもらえるのは嬉しいのですが、反応がもらえる事よりも記事が広く読まれることを優先したいという気持ちでパブーでまとめることにしました。

パブーならブラウザで重くても、PDFとかePubとかを出力してローカルで読むこともできますし！

なお、広く読まれたいという気持ちが強いので、出力したPDFやePubを誰かと直接やりとりしてもかまいません。いや、一応ね、カキモノを趣味としている身としては反応というか、DL数とかPV数とか気になるし気にしてしまうので推奨はしたくないのですが、まあ出力したデータを直接やり取りしても「怒りはしませんよ」という意味です。

転載はやめてね。

というわけで、現状で公開している（noteの編集画面で直接書いていたので「書きあがっている」とほぼ同義）記事をまとめました。今後もnoteで公開するたび（か、公開した後で時間的気持的余裕ができたなら）こちらの本も更新しますのでよろしくお願いします。

2016/01/24 氷砂糖