



いつか  
わたしも...

ひまわりの種

6回め

「私は、うつ病と乖離性同一性障害です。」って

名前は〇〇です。って

堂々と言ったり、語ったり

いろんな所で いろんな意味で

進めていければいいなあ…と思っています。

今まだ世の中では、精神科に通ってる

精神病があるって言うだけでもね

不快な顔や目線

何よりそんな気持ちがひしひしと伝わってきてしまいますよね

そんな中

自身の生活 家族の生活…

とにかくいろんな事が

とにかく沢山 沢山

のしかかって来る様な

対処しなくてはならない様な

自分でなんとかしなくては

出来てこそ自分って

そう思っていた  
病む前の思考にね  
今の病状も考えずに  
入り込んでしまいます

そんな事も含めて

いろんな たくさんの方に  
知ってもらいたい事  
お話ししたい事  
おこがましいのだけれど  
たくさんあります

でもね実名を出せない

いろんな事情があります

その事が

私自身をととても苦しめて

しんどくなってしまう