



いつか
わたしも・・・

ひまわりの種

6回め

プラカードを付けてみようかな

精神障害って

こころの病って

目で見て分からない

目には見えないですよ

だからプラカード付けてみようかな

別にね

精神障害者として見て欲しい訳じゃなくて

障害者だからって言いたいとか

分かって欲しいとかじゃなくて

普通にお買い物行ってても

電車に乗ってても

保育所にお迎え行ってても

どんな時にでもね

急にしんどくなったり

ちょっとした物音でパニックになってしまったり

いろいろな症状がでてしまう

大袈裟な訳じゃなくて

変な訳じゃなくて

心が 頭が 体がね

反応してしまうの

フラッシュバックになったりで

結構ね大変です

そんな時ね

変な人って目で見られたり

何しとるのって…

いろんな辛くしんどい人の目が刺さってきます

けして、そんな目ばかりじゃ無いけれど

しんどい時にね

理由なんて説明できない

言いたくても言葉なんてでない

だから

プラカード付けてみようかな