

ちがうことって
ステキなこと。

知っていますか？
あの子のこころ、あなたのこころ。



今日は やけに 元気だなって 思う日は ありますか？
よく お金を 使いすぎてしまうことが ありますか？
考えるより 先に 行動することが ありますか？
片づけが 難しいと 感じますか？
自分の 身体に 違和感を感じたことは ありますか？
好きな人は いますか？
意欲が 低下してしまうことが ありますか？
作業の ミスが 多いと 感じますか？

あなたは
『こころの違い』を
感じたことはありますか？



この本で
とある4人の 外側と 内側に
触れてみてください。

まずは知ること 気づくこと
それだけで良いのです。

おれは ゆうま！ 今日のおれは 絶好調！
徹夜でレポートをやったから 全然寝ていないけど
なんだか いつもより活発に動ける！
サークル活動でも どんどんアイデアが浮かんだし
もしかしておれって すごい人間かも... !?



私は えな！
ゲームやアニメ ファッションが大好き！
自分でも 好きなことには いつも全力だなんて思う♪
今月も ライブとかイベントの予定が 詰まってるんだ。
新しい服も 買わなきゃな～♪





今日はおかしいなあ。
朝からずっと気分が上がらないし
いつも楽しいサークルも全く楽しくなかった。
それに すごく疲れたから早く
寝ようと思ったのに 全然眠れない...

【双極性障害(躁うつ)】

ハイテンションで活動的な「躁状態」
気分が落ち込む「うつ状態」を繰り返す病気



好きなことにしか 興味が持てなくなって
大学の講義にも アルバイトにも
全然 身が入らないや...。
お金も 全然貯まっていないのに
また考えずに ライブの予定 入れちゃった...

【注意欠如・多動性障害(ADHD)】

不注意(集中力がない) 多動性(じっとしてられない)
衝動性(思いつくと行動してしまう)といった症状

自分の名前は まお。
髪も短いし 服もメンズっぽいけど 一応女だよ。
男女問わず 友達が結構多いんだ。
最近 可愛い系の服を着てほしいって
せがまれるのが ちょっと悩み。



俺は りゅうせい。
1人である方が 落ち着くので好きです。
前までは ファッションが好きだったから
毛先の金髪は 昔やっていた髪色が 残ってるだけです。
今ではもう 楽な格好しかしなくなったな。





みんなには言えないけど 心は男なんだよ。
体が女の子だからって
可愛い服を 着たいわけじゃない。
胸だって 本当は膨らんでほしくない...。
自分の好きな格好を 自由にさせてよ。

【性的マイノリティ(トランスジェンダー)】
同性に恋愛感情を持つ人や
自分の性に違和感がある人などのことをいう



また 髪の色を変えたいけど
行動にはうつせないし ケアも続けられないんだ。
しかも 周りがそれを否定するし
ひどい悪口も 言われている...。
やめて 俺に命令しないでくれ...!

【統合失調症】
心や考えがまとまりづらくなってしまふ病気
健康な時にはなかった状態が現れる陽性症状と
健康な時にあったものが失われる陰性症状がある

普

なんか今日は元気ないね



もっと早くやればよかったのに

簡単だよ

通

前と同じようにやってよ



前まで好きだったでしょ?

やる気出してよ

好きな人どんな人?



女の子らしい服着てよ

また無くし物したの?

”周りのみんなと ころろが違う 考え方が違う。”

”本当のことを 言えない 明かせない 理解してもらえない。”

”悪気はないってわかってても その言葉が辛い。”

”自分って 普通じゃない? 普通って 何?”

ころろの病気や違いは

本人にしか その本当の辛さは分からないし

どうしても 理解が難しいものです。

何気なく発した言葉が 凶器になってしまうこともあります。

自分は一体何なのだろう
なぜ他の人と違う生活を送らなければならないのだろう

もし周りの人が「こういう病気がある」ことを
もう少し早く知っていてくれたら

全否定されるのが怖い
ストレスが積み重なり 関係が壊れていく

診断時は「やっぱりそうだったんだな」
でも はっきり診断されたことで前を向くことができた

引用:統合失調症と双極性障害に関する情報サイト [こころシェア](#)
障害者のための転職・就職支援サービス [dodaチャレンジ](#)
NHKオンライン

こころの病気 違いを抱える人は きっと
普段 何気なく生活している 私たちより
計り知れない 悩みを持って 生きているのでしょう。
実際に こころの病気を持つ人は 国内で約420万人にのぼり
日本人の およそ30人に1人の 割合です。



でも 人には必ず 違うところがあります。
好きなもの 嫌いなもの 苦手なこと
考え方 趣味 特技 性格 こころ。
それが その人の”個性”であり
尊重すべき 一人一人の 大切な価値。



たとえば ADHDには
『独自の視点の豊かな発想』
『自分の考えを持った行動力』といった
その人の そのところだからこそ
素敵な特徴があります。



また こころの病気には
『自立支援医療』『障害年金』など
さまざまな 支援があります。
人と違うかもしれない こころの持ち方には
それを否定しない 居場所と 支えがあるので。

初めて知った ころを持つ キャラクター
共感できた キャラクターは いましたか？

このキャラクターたち以外にも
他の人以上に 不安を感じやすい人
ストレスを溜め込んでしまう人
思いをうまく言葉にできない人
心にモヤモヤを抱えている人が
いるのではないのでしょうか。

これを読んで 知ったこと
気づいたこと
どうか あなたの心の中に
残しておいてください。



『こういう性格だから』と
自分の中で 片付けることもできます。

でも 支えてくれる 環境
同じ想いを 共有できる人は
たくさん存在します。

自分を 相手を 責め過ぎないでください。
自分のころを 諦めないでください。

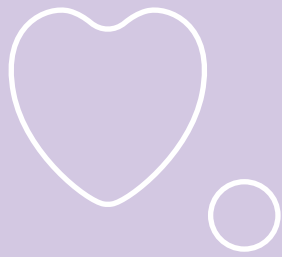
人と違うことは 悪いことじゃ ないんです。
あの子にはない 私のいいところ
私にはない あの子のいいところ
ちがうことって ステキなこと。

どんなころも 理解することは 少し難しいけれど
そんなころがあることを 知ることはできます。

まずは 様々なころを 知ること
それだけで
救われる ころと 笑顔が
きっと たくさんあるのです。

ちがうことって

ステキなこと。



22223