

。落ち着いて生活がしたい、どうしてこんなに緊張するようになったか  
過去のことも考えると後悔しなくて苦しくなる。  
落ち込む、すぐ死を考える

。本当の自分の気持ちが分からない、不安や苦しい思い  
自分の考えで行動すると大きな事が無い、自然自業に  
なり利発所に行き、また後悔がふえる。  
これからはどう生きていけばいいのかが分からなくなる。

。落ち着かなくなった時、酒に逃げてしまう、何の解決  
にもならないことを知っているのに、酒に変わる  
自分の心を落ち着ける物がほしい。(今回、酒が体  
に合わないことが分かった、酒を飲めなくなった)でも  
酒に逃げたくなる、又睡眠も不規則になり眠れない日  
が続く。

。人が多い所や、知らない人の前に行くと緊張から胸が  
苦しくなり、冷や汗やキが震えその場から逃げ出したくなる  
時がある。

。今、サポートセンターに生活、就職、心の面での支援を受け  
ています。その方達に自分が落ち着いて生活している姿を  
見せ安心してもらいたい

。近々仕事を探し就職をする予定ですが今のままでは  
不安、落ち着いた気持ちで生活、仕事し自立して行  
きたいと思っています。遣り直したい。ここまでしてもらって  
駄目ならば生きていく価値もないと思う。

。さう言った訳で先生の信頼するクリニック、医療機関を紹介してもら  
いたいと思います。お願いします。