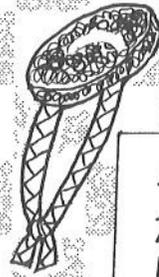


# 私の パワー アイテム

ラララ

私がやっている  
セルフケア

それは



以前デイケアの診察の時  
ドクターにその場で  
作ってもらった  
ボタンに糸を通して  
留めただけのお守りです

そのお守りはずっと  
肌身離さず  
持っているように  
ドクターに  
言われました



何だ"  
コリヤ

私

?

ドク  
ター

そしてそのお守りには  
いつも

ありがとう

自分ならできる  
なぜなら自分だから

と念じるように  
言われました

苦手な父の声を聞くだけで  
お尻に帯状疱疹たいじょうほうしんが  
できそうに  
なっても

ありがとう

ありがとう



と  
言っ  
て  
乗  
り  
越  
え

眼瞼がんけいがいれんの治療のためボトックス  
注射をする時も

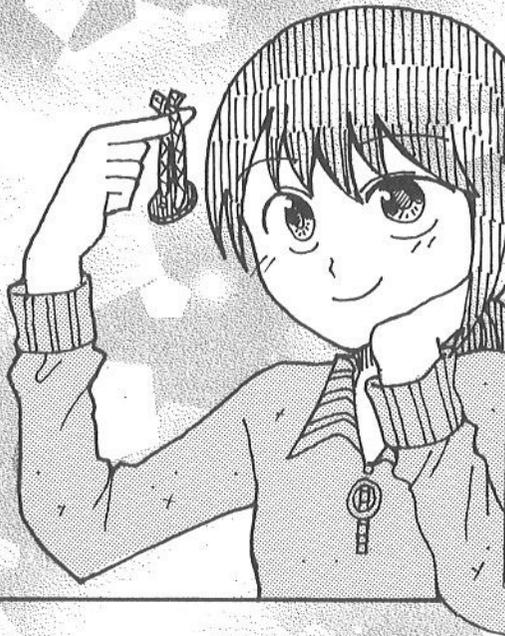
私なら  
できる  
なぜなら  
私だから



(病院)

と  
勇  
気  
づ  
け  
た  
り  
し  
ま  
し  
た

それ以来私は10年以上  
そのボタンを大切に持って  
念じています



その結果今統合失調症が  
寛解かんかいしつつある自分がいるの  
ではないかと強く思っております