

【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その3)】(南部)

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患】本を前号に引き続き紹介したいと思います。

第2部 私たちにとっての精神疾患

第4章 『生きづらさ』って何だろう？

生きづらさの具体例を見ていきます。

人生の中でのちょっとした失敗で自信を喪失し、自分を否定する気持ちから人との関係が上手くいかなくなる、精神科で処方された薬を飲んで、つらい副作用を経験するひとも沢山います。口の渇き、昼間の眠気、消化器系の変調(便秘など)、集中力の低下(新聞が読めなくなるなど)、注意力の低下(忘れ物、ちょっとしたミス等)、そして感覚が過敏になる(日光のまぶしさ、周囲の騒音等)、感覚が鈍くなる(ケガをしても痛みが鈍くなる、手当の必要性を感じない等)と色々あります。

担当医に聞いても『これは、副作用では無くて症状そのものですよ』と言われることもあるようです。

このように、生きづらさを分かって欲しい、聞いて欲しい、と言う気持ちになります。



これらのことをお話ししても共感してもらえたことが殆ど無いのが現実です。

身近な家族に話しても、いろいろとアドバイスをされることがありますが、アドバイスはつらさを理解してもらっていることではないのです。この『わかってもらえないつらさ』というのも生きづらさのひとつとなります。

解決策が中々見つかっていない現実からして、私達にとって、様々なつらい思いをシンプルに受け止めて貰えたらえたら、それで良い、と思ったりします。

このつらさを認めてもらう突破口の一つが『診断』であると考えています。これについては、次の号で説明します。



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	7月7日(日)	11時 ～ 15時	ふれあい作業所
	7月21日(日)		
こころの 相談窓口	7月8日(月) 7月22日(月)	10時～14時	担当：城川、岩永 明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」ご相談がある方は当日お越しください。

出来ましたら事前にご連絡をお願いします。(電話：090-1138-4777 岩永)

「こころやすらぐひろば」では、ネットでの相談もできます。

メールアドレスは、kazu.nambu@nifty.comです。(南部)