

【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その5)】(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】の本を前号に引き続き、引用して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5章 『私たちにとっての診断』

受け入れる方が症状の回復が早い

精神疾患になった人をざっくりと二つに分けると、自分の病気を受け入れる人と何年経ってもその事実を受け入れられない人とに分けられると感じます。この本を執筆しているメンバーたちは、医者でも研究者でもないけれども、多くの仲間たちと接してきて経験的に感じていることが有ります。それは「精神疾患を受け入れている人の方が症状の回復が良い」「いい感じの自分として過ごすことができている」ということです。例えば、「自分は病気なんかじゃない!」「どうして自分だけがこんな病気にならなくちゃいけないんだ!」と何年も何年も受け入れることができず、自分の病気を呪い続けている人は前に進むことができません。なにも受け入れることができないわけですから、自分で状況を変えていこうということにはなりません。また、病気のことを知ろうとはしません。病気の本を読んだり、体験談を読んだりしなければ、知識も身につけませんし自分で何かを工夫してみようということにもなりません。そして周囲の方といざこざが絶えないことは



容易に想像が付きまします。いざこざが絶えないとなると、常にイライラして、ストレスがたまる一方です。

でも、受け入れる人は違います。「受け入れる」というのは、今まで目指していたことを断念せざるを得なくなったこともあわせて受け入れることになります。信じられないかもしれませんが、受け入れた方からの意見を少し紹介します。

- ・今までの生き方に無理があったことに気づくきっかけになった。
- ・受け入れることにより無理を重ねて生きなくなった。
- ・人生がリセットされた気分。
- ・病気になって自分自身をしっかりと見つめることができるようになった。
- ・周りの人に対する感謝の気持ちが強くなった。

今回は「どうやったら受け入れられるのか?」を紹介します。



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)	9月1日(日)	11時 ～	【昼食】焼きそば、味噌汁、漬物 担当：濱野、岡本	ふれあい作業所
	9月15日(日)	15時	【昼食】野菜炒め、スープ、サラダ 担当：濱野、岡本	
こころの 相談窓口	9月9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下さい。

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)