

【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その6)】(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』

どうやったら自分の症状を受け入れられるか

病気や障害を受け入れて、自分の人生の方向転換を決断する、と言うことはものすごく大変な作業です。頭で理解することと気持ちで受け入れるのでは、かなり違うかと思います。たとえば自分の症状に振り回されて「私を振り回しているこいつの正体は一体何!？」とやっきになって、インターネットに今の自分の状態を入れてみることを何度も何度も繰り返して、そして「ああ、もしかしたら、これは統合失調症ってやつかもしれない」と諦めたように理解するようになった人も多いかもしれません。周りの人から説得されて精神科にかかり、担当医から「統合失調症です」と言われ、やむなくそれを受け入れる人も居られるでしょう。そんなふうにして、何とか頭で理解したとしても気持ちはなかなかついていかないものです。では、自分の心の底からそれをうけいれるのはどうしたらよいのでしょうか。この本の制作チームのメンバーは、全員何らかのピアグループに所属しています。ピアとは、簡単にいうと、

「同じような体験をした仲間たち」です。病気や障害を受け入れる近道はピアとの出会いとよく言われます。

例えば、こんなシーンを思い浮かべてください。

担当医から「あなたは統合失調症です」と宣告されてもなかなか受け入れられません。しかし、デイケアなどで知り合った人たちと休憩スペースで缶コーヒーなどを飲みながら、自分の状態について話をしていた時、そこにいた人たちから「あ、それ統合失調症じゃない?」「うん、俺もそう思う」「その状態、私とすごくよく似ている」と言われるとします。そのように言われて、初めてストンと腑に落ちて受け入れることができたそうです。このように、仲間とのかかわりが診断名を受け入れるひとつのきっかけになることがあるのです。

次回は、第6章 私たちにとっての精神疾患の経過

精神疾患に気づく一状態の自覚 について紹介します。



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)	10月6日(日)	11時 ～ 15時	ふれあい作業所
	10月20日(日)		
こころの 相談窓口	10月28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」