

【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6章 私たちにとっての精神疾患の経過

私たちの精神疾患の道のりは、私たちの人数分だけ多種多様に存在し、その全てを記すことはできません。しかし、一つの経過をたどりながら体験や状態を語ることで、私たちはどこかで気持ちや経験を共有できるのではないかと考えました。

私たちの精神疾患とのあゆみは、先ず気が付くことから始まります。きっかけ、時期は人それぞれですが、うつっぽい感じ、不安、激しい感情の起伏など精神的な病気や、一般的治療薬では治らない腹痛、頭痛、湿疹といった身体的な症状が現れたりすることです。学校や職場に通えなくなったり、周りの人と衝突したり、自分自身を傷つけたりして、自分と周囲の人との違和感から、精神疾患に気がつくきっかけになります。これらの前ぶれの状態がしばらく続いて、やがて、自分で自分のことをコントロールすることが出来なくなります。このような状態になった時には、何とかして医療機関につながるしかありません。こうして初めて医療機関にたどり着くことになります。私たちは診断名を受け取ることにより初めて『精神疾患のある人』となります。一方、ここで興味深いデータがあります。ある時点で精神疾患のある人の人口に対する割合を調査した研究ですが、1年以内に何らかの精神疾患を感じた人の中で、実際に受診した方の割合は、3分の1だったと言います。



【体調の大きな変化～自分ではコントロールできない時期】

医療機関を利用し始めてからも、私たちの症状は続きます。強い思い込み、不眠等が続いたり、何かの音や話し声が聞こえる症状や周りが攻撃してくると感じたりするなどの症状に振り回され、自分の周りの人も混乱します。家族と一緒に暮らしている場合には、心配する家族に対して攻撃的になったり大声を出したり、となります。一方、逆にまるで渦巻の中に吸い込まれて深い穴に落ち込んでいくように感じる人も居ます。この場合は、身体中のエネルギーが失われて活動が停止してしまったりします。場合によっては、たまらなく死にたくなったりします。世の中の人々が風邪や病気で弱った時に寄り添ってくれる人が必要のように、私たちにもそのような支えが必要なのです。しかし、精神疾患の辛さは中々理解されません。症状がつかなくて上手く伝えられない、周りの人もイメージがつかないのでしょうか。

(次回に続く)



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)	11月3日(日)	11時 ～ 15時	【昼食】カレーライス、サラダ 担当：山田、岡本
	11月17日(日)		【昼食】肉じゃが、みそ汁、サラダ 担当：岡本、濱野
こころの 相談窓口	11月11日(月) 11月25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」