

【 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

【まわりの人の目】

ここまでは、症状の激しい状態のことを説明しましたが、更に【まわりの目】のことを説明します。自分でコントロールがきかない症状に輪をかけて私たちがつらく感じるのが、精神疾患自体へのマイナスイメージによるものが大きいです。家族からは、『それは甘えだ。精神力の問題だ』と言って理解されない、周りの人達からは恐ろしい目で見られる、更には自分自身も精神疾患なんて忌むべきものと感じる、などです。理解が得られない日々が続く中、自分も周りの人も以前の行動に戻ることを期待しています。ところが、現実には今まで通りの行動が出来ず、自己肯定感は一瞬もなく急降下します。このように、自他ともに厳しい生活が続く『永遠にこのままかもしれない』という絶望的な感情に満たされます。しかし、精神疾患と精神疾患に起因する状況に振り回される生活は、落ち着いてくると状況が変わってきます。

【回復への準備】—— 疲れがどっと出てくる時期

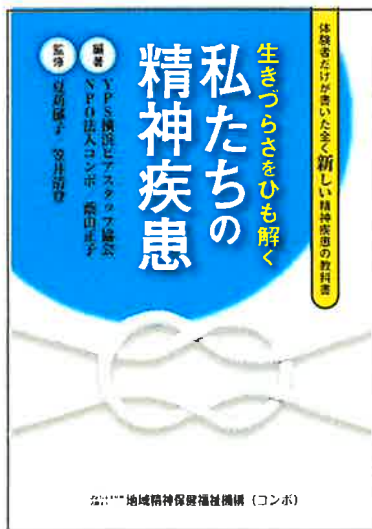
自分ではコントロールできない激しい状態を過ぎると、疲れや眠気、倦怠感を強く感じる時期が来ることがあります。自分自身を回復させるための大切な働きで、ゆっくり休もうと理解はしていても、早く活動したいのに時間ばかりが過ぎて行ってしまうあせりや、生活リズムが変わってしまう不便さ

などから休むのが苦しく感じて上手く休めない、とてももどかしい時期です。

ただ、周囲の人から『安心して休むといいよ』と言葉をもらい、ゆっくり休むことで回復できたと感じている事例もあることから『休む』というのは、私たちの経過の中で大事なプロセスです。

『精神』は『身体』とは切り離されたものと見られがちですが、精神疾患はまぎれもなく私たちの『身体』に密接に関わる不調です。身体の『疲れている』声が聞こえた際は、歩みをゆるめて、ゆっくりと休んで力をたくわえ、次の段階へと歩みを進めていきましょう。

【精神疾患とつき合う】—— 少し落ち着いてくる段階  
次回に続きます。



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所	
ころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	12月1日(日)	11時 ～ 15時	スマホ・パソコン教室 【昼食】焼きそば、炊込みご飯、 みそ汁 担当：山田、岡本	ふれあい作業所
	12月15日(日)		ギター演奏 【昼食】ビーフシチュー、野菜サラ ダ、高野豆腐 担当：濱野、岡本	
ころの 相談窓口	12月9日(月) 12月23日(月)	心に悩みのある方は相談にお越しください。 ご家族やご友人で調子の悪い方がおられ ましたら、ご相談にいらして下さい。 ゆっくりと時間を掛けてお話をお聞きしま す。予約は不要です。 10時～14時 担当：城川、岩永	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」	