

【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その8)】(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

【活動を始める】一病気や障害を受入れる

症状に振り回されたり、症状とは一定の距離がおけるようになったりする時期を経て、私たちがより回復に向けて進むとき、一つの疑問に当たります。

『回復』とは、一体どのような状態なのでしょう。世間でいう『普通の人』になることでしょうか。『普通になること=回復』と捉えるのはどうしても無理があるように感じます。

この本で、私たちは、精神疾患を自身にとって『異常』ではなく『普通』のこととして受け入れられるようになっていくことが、回復、リカバリーにつながると考えています。

同じ精神疾患をかかえる仲間・友人と出会えたり、理解ある家族や周囲の人に支えられたり、精神疾患の捉え方、考え方が変わり『リセット』『リスタート』と思えたり、良い療法を見つけたりと何かをきっかけに精神疾患を受け入れられるようになった私たちは、私たちそれぞれの『普通』を持って暮らしていけるようになります。

『普通』として受け入れることができた精神疾患は私たちの長所にもなります。たとえば、少し気持ちが落ち込んでいる人がいた時、より身近にその人に寄り添うことができるでしょう。寄り添い、助け合いながら生き続ける人間と言う生き物としてとても大事なことです。



症状の良いところ・悪いところが深く理解できれば他の人にはない長所として活躍していくことが出来るのです。受け入れて私たちの一部になった精神疾患は、今度はまだ付き合い方がわからず、苦しんでいる仲間の支えにもなります。

そのうちの一つとして、この本の制作チームである私たちは本書の執筆に取り組んでいます。

以上のように、経過についても、人それぞれ『紆余曲折』が異なります。きっとこの本を読んでいる方の中で、ここに述べたような過程とは異なる道を歩んできた方も多はずです。

決まりきったことより、曖昧さを大事にすることが『経過』において重要なことだと、私たちは考えます。

今回は、第7章『私たちにとっての症状』に進みます。



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)	2月2日(日)	11時 ～ 15時	スマホ・パソコン教室 【昼食】豚生姜焼き、野菜サラダ、 味噌汁 担当：濱野、長濱	ふれあい作業所
	2月16日(日)		【昼食】カレー、野菜、味噌汁 担当：岡本、長濱	
こころの 相談窓口	2月10日(月)	<p>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、お越しください。 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。</p>		明石市立 勤労福祉会館 「あすく」
		10時～14時	担当：城川、岩永	