

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その9) 】(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7章『私たちにとっての症状』

【私たちの症状は理解されにくい】

ひとくちに「症状」といっても私たちにはいろいろなことが起こっています。そして発病のきっかけや原因も、その症状が起きる状況も人によって違います。自分と他人との関係性が原因だったりすることもあれば、過去に繰り返し受けたいじめや虐待のトラウマだったりすることもあるでしょう。精神疾患のことを「怠けているだけだ」「根性で治せる」と思い込んでいる人はけっこういます。そのため「寝てばかりいるのは根性が足りないからだ！」などと家族から叱られる人は昔も今も後を絶ちません。

つまり精神疾患の症状は、体験したことのない人にとってみると、まったくイメージがつかない症状ですし、何よりも感じ方が異なるため共有できないことも多いのです。それはつまり、相手の体験や理解の中で私たちと接するしか方法が無いことを意味します。

一方、医療者や周囲の人は客観性を求め、その症状を引き起こしているのはどんな病気なのか、治療方針はどうしたらよいかを考えるからです。そして、その「症状」からわたしたちを理解しようとしています。

【私たちは疲れやすい】

精神疾患のある人たちへのアンケートによると、一番多かったのが「疲れやすい」というもので76%の人が訴えています。「イライラする」を訴える人は58%、「頭痛や腹痛など身体の痛み」を訴える人は39%でした。また、「死にたい気持ちになる」が39%、「とても寂しい」が32%、「責められていると感じる」が33%でした。

(『こころのげんき+2016年12月号』より)

精神疾患の症状は、自分にとっても、周りの人にとっても体験したことのないような正体不明の症状だけが現れるのではないのです。このような症状であることをぜひ理解して欲しいです。

今回は「幻聴」、「幻覚」、「妄想」など存在しない、です。



 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)	4月6日(日)	11時 ～	ふれあい作業所
	4月20日(日)	15時	
こころの 相談窓口	4月14日(月) 4月28日(月)	10時～14時	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」