

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その12) 】(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』
『症状は自分を守るためという側面がある』

症状が辛い時期は、全く余裕がありませんが、精神疾患を体験したことで生き方を変えるきっかけとなり、感謝していると感じている方もおられます。もちろん「後から振り返ってみて」ということですが、2024 年 6 月号の明石ともしび会ニュースで『叫ぶあの人』という記事を掲載しました。この叫ぶ人は大声で叫ぶことで何か自分のつらさを必死に訴えて周りの人に理解を求めることで自分を守ろうとしているのかもしれませんが。

部屋を真っ暗にして閉じこもっている人であれば、外に出ることは自分にとってあまりにもつらくて危険を感じて自分を守るためにそうしているのかもしれませんが。

病気をきっかけに生き方を変えてみることで、気持ちが楽になったとしたら、病気の症状は自分を守るためであったと感じることが出来ます。そもそも何故病気になったのでしょうか。

生きている中で何処かに無理があったのかもしれませんが、人間関係がこじれてしまったり、様々な人生上の問題を解決できずに病気になったのかもしれませんが。



精神疾患の症状は、そうした「無理」や「ズレ」、「つらさ」が自分では気がつかないうちに長年積み重なって引き起こされたという側面があります。

症状とは「自分らしさを失う状態」とも言えるし、「必死に自分を守ろうとする状態」とも言えるし、「これからの生き方を考えるためのサイン」とも言えるのです。

そのことに気がついたならば、「自分は多面体のサイコロ、どの面が出てもそれは自分である」と受け止めることが出来るようになっていきます。

症状は誰のためでもない「私たちのもの」です。

その私たちの症状によって、「自分らしさを取り戻す（リカバリー）のチャンス」に変えられるといいですね。

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)	8 月 3 日(日)	11 時 ～ 15 時	【昼食】冷やしソーメン、天ぷら野菜サラダ、キュウリと小魚のゆずり合える、わらび餅 担当： 岩永、岡本	ふれあい作業所
	8 月 17 日(日)		【昼食】肉野菜炒め、厚揚げ焼き、みそ汁 担当： 濱野、岩永	
こころの相談窓口	8 月 25 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、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。 10 時～14 時 担当： 城川、岩永		明石市立 勤労福祉会館 「あすく」