

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その14) 】(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 8 章 『症状を改善する』

【環境を調整する】

私たちを取り巻く環境を調整することは、症状の改善に明らかに有効だと考えます。

家族を含めた人間関係を良くすることは、対人ストレスが発症の一因になっている場合は、必要不可欠なことでしょう。支援者が仲介者となって関係改善をしたり、場合によっては距離を取る（日中会わないようにしたり、住む場所を変えたりする）ことも有益かもしれません。自分に合った居場所を見つけることも有用だと思います。

福祉施設や働きやすい職場、ピアサポートグループなど、ありのままのその人を受け入れてくれる場所との出会いによって、自己肯定感はぐぐっと上がり、精神的に楽になるはずです。そのことによって症状が改善されるということは大いにありうると思います。

福祉施設やピアサポートグループと出会ってから、精神疾患をかかえる自分がこのままで良いと思えるようになって、心身ともにますます元気になれたという経験をしている人たりは数多くいます。身を置く環境がいかに大事かという好例でしょう。



【自分から変わる工夫】

その他に、自分の考え方の癖みたいなのを意識して、心が楽になるような工夫をすることにも同時に取り組むと良いかもしれません。

精神疾患のある人は、えてして真面目過ぎる、頑張りすぎる、完璧主義であるなど、自分を追い込んでしまいがちな傾向を持っている人が一定数います。

そのように、自分を追い込んでしまうような状況を変えるために取り得る選択肢は、認知行動療法やマインドフルネス、WRAP（元気回復プラン）等があります。

ピアとの交流も非常に有効です。是非、自分で調べてみる、支援者に聞いて自分に合ったやり方に巡り合うために、色々なものをかじってみると良いかと思います。



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)	12 月 7 日(日)	11 時 ～	【昼食】焼うどん、キュウリとちくわの酢の物、みそ汁 担当：岡本、長濱、松田	ふれあい作業所
	12 月 21 日(日)	15 時	【昼食】カレーライスと野菜サラダ 担当：濱野、長浜、松田	
こころの 相談窓口	12 月 8 日(月)	心に悩みのある方、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」