

群馬当事者研究会ピアリンク

Peer Link Times

第7号

群馬県の各地では、日本一の暑さを記録している毎日ですが、みなさんいかがお過ごしですか？私たちピアリンクメンバーは、夏に調子が良かったり、冬の方が元気だというひともいたり、ゆるゆるとミーティングも開いたり開かなかったり？頑張ったり全力失速したりしながら、みんなでつながりをつないで、つながれて…今日も問題だらけですが、とりあえず、「それで順調!？」

☆どうぞよろしくお願ひします☆ ～新(?)メンバー 自己紹介～

はじめまして、星野 元伸です。

はじめまして、と書きましたが真っ赤なウソです。実は2年前の7月の当事者研究会の時まで在籍していました。当時の私はピアリンクのスタッフであると同時に、華蔵寺クリニック・ファープラのスタッフでもあったため、あまりピアリンクの活動に深く関わることはありませんでした。その後、自分の苦勞に上手に対処できず、仕事の継続が困難になり、スタッフからメンバーに戻るという結構レアな経緯をたどって、この度ピアリンクにも復帰させてもらう運びとなりました。



苦勞のプロフィール

小学校4年くらいまではガキ大将的な子どもで、学級崩壊を先導していたこともありましたが、小学校高学年になると一転、スパルタ式の父の教育方針もあってガリ勉少年になり、高校受験・大学受験には成功しました。しかし、大学に合格することが人生の目標のような錯覚に陥ってしまい、極度の無気力に。その後なんとか就職を果たすも、全く自分に自信が持てない日々が続き、アルコールに深くのめりこむようになりました。真剣に自分に向き合うのが怖かったのかもしれない。数回の転職を経験しましたがうまくいかず、慢性的なうつ状態に陥り、縁あって華蔵寺クリニックのデイケアにたどりつきました。

今思い返すと、周りの人たちと人間関係を作っていくという当たり前のことに、あまりに無頓着であった気がします。とても恥ずかしい限りですが(汗)。そして、上述の通り、華蔵寺クリニックに来た後も順調に(?)同じパターンでの苦勞をすることになったのです。

自己病名

『アウェー感を勝手に創出型 自分嫌い病』

人にちょっとでも迷惑をかけることを悪とする、おかしい信念のようなものが自分にはあり、それゆえに自分の弱さをさらけ出すことが出来ず、孤立感を自ら作り出してしまいます。そのような態度でいると周りは皆、敵のように見えてきて、仕事で最低限必要な関係プレーも困難になってきます。頼みごとなど、もっての外です！

仕事がかまく出来ない結果、自罰的になり、自分へのダメだしのオンパレードです。そしてそんな自分が嫌いになり、自分や自分の生活を大切にすることができなくなります。

ピアリンクへの意気込み

アウェー感を勝手に抱えてピアリンクを出て行った自分を、スタッフの仲間たちは再び迎え入れてくれました。これからはこんなダメダメな(苦笑)自分と向き合うべく、仲間と一緒に研究に勤しみたいと考えています。「仲間」とはピアリンクのスタッフだけでなく、当事者研究を通じて繋がることのできる全ての人のことなのです。

☆自分自身で、ともに…。— Let's 当事者研究

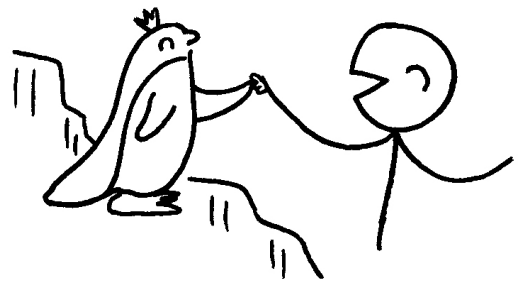
「気まぐれサラダを食べながら」

高橋 美帆

この頃少し元気なので、精神科医になるための勉強をしています。喫茶店で、ちょっとずつ関連の本を読んだり、問題集を解いたり。週に1~2回とゆっくりペースですが、ちりも積もれば山となると思いながら、こつこつやっています。

デイケアに通い始めて一年半、ピアリンクに所属して一年が過ぎました。その間、自分はどんなふうに変わったかな、と思い返すと、よくしゃべるようになった、というのがひとつあります。来た当初、自分が何を感じているのか、考えているのかを言葉にすることができませんでした。完全な日本語失調症でした。それが、仲間のまねをして言葉を発する練習をするうちに、徐々に言葉が出てくるようになりました。「暑いね」さえ、(私が暑いと感じているのは本当だろうか、仮に本当だとしても隣の人も同じ思いとは限らないし、言わずにおこう…うーん暑いよ暑いよ~冷房少し効かせてほしいな、でもそれも言えないな)と考えていたけれど、だいぶ気軽に「今日は暑いね~」と言えるようになった気がします。それは、自分の感覚を信じられるようになったことと、相手が受け止めてくれると少し信じられるようになったこと、さらには相手がどんな反応を示しても大丈夫、と柔軟になったことが理由かなと思います。ここまで長い時間がかかりました。

もうひとつの変化は、笑えるようになったことだと思います。デイケアに来た当初、うつで笑う気分になれなかったというのもあります。仲間のつらい経験や苦労の中に光るユーモアがどうしてもキャッチできなくて、(どうして皆今のタイミングで笑っているのだろう?私にはとても笑えなかったのに…)とっていました。それが少しずつ、本当に少しずつ、きっと降りてゆくにつれて私も(あ、今のわかる、そういう弱さ自分にもあるなあ)というタイミングで笑い声が出るようになりました。



とはいえ、変わらない部分もあります。それは朝起きられないということです。毎日が「シェフの気まぐれサラダ」のように、あるいはロシアンルーレットのように、午前中に起きられる日と、お昼頃起きる日と、夕方目覚める日とが予測不能にやってきます。これでは勤まらない、どうやって自分を生かしたらいいのか?と苦悩してきました。しかし、これも人に話すこと、自分で自分を笑っちゃうことで、まわりの仲間やスタッフが受け止めてくれ、ああこれが今の自分なのか、と受け入れられるようになって、気まぐれサラダの味わいは少し変わってきたような気がします。顔が渋くなるような酸味や苦みが減って、まろやかになってきました。そうすると不思議なことに、夕方まで、あるいは一日以上眠る日が少なくなってきました。

人の変化はゆっくりだけど、日々の積み重ねは確実に「今日とは違う明日」を創ってゆくのだな、と感じるこの頃です。

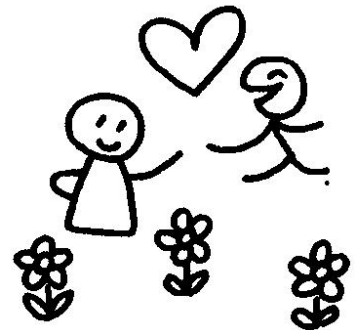
「もう2度と…」から「もう1回！」へ 前田 利佳

2月に離婚して以来、生活環境や生活スタイルがめまぐるしく変化し、あわただしい生活のなか、精神保健福祉士になるための2週間の実習もあり、体調的にも精神的にも苦しい状況でしたが、そのどうにも頑張らざるを得ない状況が自分の助けにもなっていたりして、束の間の夢や希望に胸躍らせたり、失望したり、また夢みたりと、無我夢中で駆け抜けた3~4ヶ月でした。

結婚生活、パートナー、持ち家、主婦という役割、居場所・・・、短い間にたくさんのものを失ったような気がしました。なにも手につかず、腰を据えて落ち着いて何かに取り組むということができませんでした。こころもからだもあっちにフラフラ、こっちにフラフラ。自分の感情に心がこもっていないような感じがして、自分の中どこかが一生懸命、人生がうまくいくように舵取りをしてくれてはいるんだけど、どこか他人事のように、無意識の意識のなかで過ごしていたような気がします。

幻聴さんもお客さんも少なかったように思います。人生の危機では、あまり自分をいじめたり悪く言う幻聴さんやお客さんは影を潜め、どちらかという躁猛(そう たけし)さんが、「頑張れ！頑張れ！」とひたすらテンションを揚げて、倒れ込まないよう応援してくれていました。

あとは自分の感覚だけが頼りでした。どうしたらよいかわからなくなると、最後は快か不快か、で物事を判断している有様でした。なんかもうダメだ、いやだ、という angry 精神と、反骨ならぬポンコツ精神。弱さのかたまりであるポンコツな私が生き抜くために、さまざまな人に相談し、あらゆるところに顔をだし、たくさんの情報を集め、このごろ思うことは、自分にとって大切なものは、「もうすでにあるもの」だということです。



新たに探さなくても、見つけなくても、作らなくても、かけがえのない仲間ももうすでにたくさんいて、居場所はあって、生まれたときから家族はいた、のです。

実家に帰って1週間くらいはお互い誤作動の連続で、父や母のやることなすことが意地悪に感じたり、ただの出来事に悪意を感じ、誤解が誤解を生む悪循環にはまりそうでした。

しかし、喧嘩したり、ぼつりぼつりと愚痴をこぼしたり、お酒を飲んで話したり、弟が空気を変えてくれたり、買い物に行ったり、犬に話しかけたりしているうちに「なんだ、そうだったのか」とわかることがいっぱい出てきて、私在家の中で安心してできることが増えてくると、両親もまた気を遣わずに普通に振舞えるようになるらしく、それぞれの日常のパターンがわかってきて、気楽に過ごせるようになってきました。ここは十分な居場所かな、と思えるようになっていきました。

群馬と埼玉で距離は離れてしまっても、やはり仲間は変わらずに仲間であってくれるし、自分が積極的に関わっても、休んでしまっても、ピアリンクも変わらずに、今までもこれからも毎月開催される。私があわただしさの中ですっかり忘れていても、みんなが Peer Link Times の発行月をちゃんと覚えてくれていて、メーリングリストに流してくれる。生きていくのに必要なものは、大事なものは、もうすでに自分の手の中に全てあったのでした。幸せの青い鳥を自らの手の中に見つけ出した気分になりました。そう思えたら、すごくホッとしました。今までの焦りはなんだったのだろう？と思いました。実家の父と母が怖くて怖くて、逃げることしか考えてなかった

ように思いました。両親も、私の扱いにおっかなびっくりだったのかな、と思いました。信じ難いものをこそ、信じてみようかな、という気持ちに改めてなりました。

少し、実家でゆっくりやっていこうかな、と思うと、また気分も変わって、次のステップや希望、というのも見えてきました。とりあえずは、来年1月の国家試験のために勉強する。そして、今まであまりにも挫折してきた経験から、もう2度と働くのはムリだし御免だ・・・と思っていたけど、もう1回、チャレンジしてみたいと、心が変化してきました。資格を活かすかどうかは置いておいて、長く続けられる仕事が見つかるといいなと思っています。ドイツ旅行に行くのが私の1つの夢です。

こんなふうに思えるようになったのも、仲間や当事者研究、ピアリンクの活動のおかげだと思っています。緊張しながら、手や声が震えながら、それでもみんなの前でマイクを持って喋れるということ、司会や板書もできたということ、具合が悪くて休みたいなと思っても、なんとかかなと思って行ってみるとなんとかこなってしまったこと。こういう事実の積み重ねによって、学校に行けるのではないかと考えて専門学校(通信過程)に入学し、スクーリングも終わり、実習も終わり、仕事したい、と思うようになってしまいました・・・。思い返してみると、病気は全然治らないのに、今日もとっても具合が悪いと思ったり、最近やる気が出ないなと思ったりするのに、残念ながら、非常に順調に回復してしまっているのです・・・。

いまでも時々、しにたくなったり、絶望したりしますが、なぜか夢も希望もあります。いつも、自分を支えてくれる仲間、全てのもの、こと、を忘れずに、感謝して、これからも弱いまま、頼りないまま、できないものはできないまま、生きていこうと思いました。

最近の活動

2013年5月12日

「当事者研究 Café ゆるゆる」を開きました。

6月9日

午前は4月に開催された浦河で統合失調症学会
「ともに生きる、を考える」の報告会を、午後は
当事者研究ライブを行いました。

お知らせ

《今後のスケジュール》

7月22日

ピアリンクメンバーが慈恵医科大に出張講演に行くことになりました。

8月25日

向谷地宣明さんを迎えるの当事者研究会

《パンフレットを配布中》会場や伊勢崎市の障害福祉課などで配布中です。

8月以降の予定、今までの活動など、ピアリンクの詳細はホームページをぜひご覧ください。
今後も群馬当事者研究会ピアリンクをどうぞよろしくお願ひします。

URL <http://gunma-toujisha.jimdo.com/>

Email gunmatoujisya@gmail.com(代表)