

2016年度第9回関東ウェブの会例会(2月4日) 報告

《はじめに》

今回の第9回例会は懇談会、懇親会を通して、スタッフを含め13名(懇談会13名、懇親会11名)の方々が参加して下さいました。

14時からの自己紹介では、前回に引き続きフリートークに近い自己紹介を試みました。以前は自己紹介の内容が、懇談会の内容に上手く反映されない面がありましたが、自己紹介の段階で参加者と共にリアルタイムで感じていることを共有することによって、浮かび上がった問題意識を懇談会に反映し、深めることができました。より参加者一人一人のお気持ちに寄り添った、自然なディスカッションのできる形式になったのではないかと感じました。

懇談会では、とくに躁転時にありがちな、対人関係におけるこじれ、その後うつにおける自責の念などを、どう建設的に処理していけばいいかを共有しました。

お話しの中で、同じ症状を繰り返さないために、病識を持つことが強調されました。

病気が招いたものなのか、自分の責任として考えるべきなのか、向き合って折り合いをつけることの難しさについて多く意見が出され、今あるつながりを大事にすること、できるだけ前を向いて生きていくというご意見が目立ちました。

16時から、次回3月19日に会員制としての会の設立総会を目前としていることもあり、総会への流れとそこで決定される事柄(主に会則の内容)をパワーポイントを用いてスタッフから提案しました。

懇親会においては、以前から参加して下っている参加者と、初めての参加者の皆さんとの一体感を感じられ、ゆったりとしたものになりました。

以下は当日のスケジュールと、話し合ったことの要約です。

《スケジュール》

- (1) 自己紹介フリートークと 14:00より50分間
- (2) 懇談会「人間関係のトラブルについて」15時より50分間
- (3) 会員制説明 16時より50分間
- (4) 感想、要望 10分間 懇親会終了 17:00
- (5) 懇親会 18:00~20:30

懇談会

人間関係のトラブルについて

○病識が無く躁転した時に、相手に本音を言って怒らせてしまう。

その時は相手が何故怒っているのかもわからなかった。

今は本音を言わず作り笑顔で人と関わるようにしているが、それでも人を不快にしているのではないかと考えが止まらない。

人に嫌われているように感じ、生きる価値が無いように思え、卑屈になっている。

デパケン等の投薬で少し改善してきている。

○パキシルによる薬物躁転で自分の考えは全て正しいという誇大妄想に陥り、職場の一生と思える

友人を二人失う。その後、退職して現実の関係性は無くなった。
結果的に今は「縁がなかったと思う」「病気の理解を無理に求めない」、と考えるようになって安定している。

病気のせいにはせず、もともとの自分の性格も考えるバランスのとれた考え方が必要。

○どこまでが病気で、どこまでが性格なのか？病前の性格と病後の性格を比べることが必要。
過去は考えないようにしている。
どん底になって気付いたこともある。気付くことによって病状も安定してきた。

○アルコール依存症も併発しており、その回復方法に「埋め合わせ」というものがある。
傷付けた相手に謝ったが許してはもらえなかった。しかし時間とともに病前の自分を知っている人は理解を示し心配してもらえるようにもなった。

○鬱時、何もかも煩わしくなってしまう。生活を共にしている人に自分の静寂の場を乱されることが怖く、その考えがエスカレートする。その恐怖や不安を相手のせいにして、酷い言葉を投げかけてしまった。今考えると、相手の辛さがわかり申し訳なく思う。

○10年間、自分が大きくなったように思える時と、自分を否定する時の繰り返し。
診断を受けて、それが躁と鬱の症状だったことがわかった。

診断されて、今迄の自分の行いは病気のせいという逃げ道が作られ安心した面もある。
しかし、病気のせいにはばかりしても問題は解決しない。また、自分のせいにはばかりしても辛くなるばかりでいけない。
病名がつくことで対応や対策がとれる。

○躁転時、歩くスピードが早くなる。早口になる。逆に遅い人に攻撃的になり言葉にして怒ってしまう。
カラオケで歌の下手な人にもどになってしまうことも。
人のあらが目についてしまう。

○躁転して離婚届を婚姻相手に突き出し離婚した。
四年間、躁が続き長年の友人を傷付け距離を置かれてしまった。何をしたか覚えておらずに相手に尋ねたが教えてはくれない。今は以前の付き合いに戻れた。
年賀状が五分の一に減った

○精神病の人間は自我同一性を保つことが難しい。躁転時と鬱時によって人間が変わる。
躁転して過去に行ったことで、今トラブルに見舞われている。

○躁転時の失敗を考えると、新たな対人関係を築くのが怖い。

会員制について

パワーポイントで会則と総会の流れを説明し、質疑応答に移る。

○会員以外も気軽に参加できる会にして欲しい。
→会員が運営に参加できるが、それ以外は非会員も今までと変わらない。

○スタッフ会議にオブザーバー参加できると言うが、日時が知らされていない。
→掲示板で早めに告知する。(検討中)

○初参加だが同病者に出会える自助会があることは嬉しい。
→躁うつ病の自助会はトラブルが多く長続きしない。会員制にして多くの人と共に考えることがトラブルを防ぐことにつながり、自助会を続けることができると考えている。

《おわりに》

改めて、次回(3月19日日曜)は会員制のための設立総会を予定しています。

1月の例会をもって、会員募集を開始しました。会費は年間会費1200円(例会参加費無料)、非会員の参加費300円になります。

2月中には総会に向けた内容をHPにアップ致しますので、ご意見・ご質問などがありましたら、是非掲示板やメールフォームでご連絡ください。

非会員の方も、設立総会にはオブザーバー参加できますので、是非ご参加をお考えいただければと思います。

孤立しがちな当事者が、会の発展を総意で実現していくこと通して、個々人も力を感じられる。この当時者会の精神を確立していくための会員制ですが、目前に迫っているのもあり、スタッフ側からの説明、皆さんとの双方向な意見交換をよりいっそう丁寧に、大事にしていきたいと思ひます。

なるべく多くの参加者の方が満足できる例会となるように頑張っていきたいと思ひます。

スタッフ一同

《次回定例会のお知らせ》

設立総会(予定)は3月19日(日)を予定しています。詳しくは後日「躁うつ掲示板」にUP致します。ご参加お待ちしております。

4月は1日(土)を予定しています。基本的に今後の例会は、毎月第一土曜を予定しております。

お手数ですが、参加の際には参加表明をしていただけると非常に助かります。