

## 2018 年度第 1 回例会報告

今回はスタッフも含めて 15 名の方々が参加されました。皆さんどうもありがとうございました。

初めは、皆さんに自己紹介をしていただきました。その次に行われた懇談会を要約します。全部で 5 つの話題を話し合いましたが、最後の話題では 6 月の総会（詳細は報告の末尾）に向けたお話しもできて、活気あふれるお話しができたと思います。

話の流れとしては以下の通りです。

### 0. 反芻する（頭の中で堂々巡りになる）時どうすればいいだろうか？

（懇談会冒頭で、「話題の一つとして取り上げていただく程ではないのだけれど、ちょっと聞きたくて・・・」との質問がありましたので、ここに掲載いたしました。）

（参加者より）

- ・トイレ掃除をする
- ・音楽を聴く
- ・堂々巡りから離れて客観的に自分を考える

### 1. 病気について身内に告げる時の付き合い方は？

（話題提案者）一人に言ったら勝手に広がっていた。田舎って怖い

（参加者より）

- ・口止めをしたらどう？
- ・言いたいんだったら言えばいいと本人に任せただけ、勝手に広まった。後悔はしていない。申し訳なさ。偏見を持つというのは受け止める側の問題だと思う。話題提案者はだまっている方がいいかも？
- ・親族は精神疾患であることを知っているけど、どういう病気なのかは知らなかった。

親のことでキャパオーバーしてしまったので、叔母さんには事情を説明した。

理解してくれとは言わないけど、弱いところを言った。

うつになったら何もできないし、躁になったら何をやるか分からない。

第二連絡先を叔母さんにさせてもらった。何か困った時のために伝えた。

偏見を持たれてもいいという構え。隠せるのだったら隠していくけど、最悪の状態になるまでぎりぎりになれば打ち明けるほかないかもしれない。

- ・「だまして結婚したのね」と娘が言われなかと責められる懸念がある
- ・若い娘も知っている。娘は「フルニトラゼパム」と言える。暴れているところは覚えているはずだけど、話題提案者がおっしやるように悪いと思うけど、いざ娘が結婚する時に自分のせいで結婚できなかったとなったら申し訳ない。結婚した後に分かって後から何か言われる、最悪離婚。それまた僕のせいになっちゃう気がする。そういう自分がそういうことであって、別れるようだったら、そういう家だったらいずれ別のことで破綻するかもしれないし。

- そういう考え方になるのは自分の病気が原因ということもある、  
どんな経路で思考をめぐらしても責めちゃう。
- 自動思考になっちゃって、結局論理的でなくなっちゃう？
- 不毛なことかもしれない。考えてもしょうがないかもしれない  
ことも、言われる前に考えておく方が対策を打っておける。  
娘たちにいろいろ言ってきた人に対して信用を得られる。  
「忙しい時になると混乱しやすいんです」とか。
- 兄弟に迷惑をかけて、あなたの責任だと言われている。  
人に迷惑をかけていることに対して自分が悔やむ（自責の念を持つ）のは人間と  
して当然のこと。それが無くなっちゃったら、自責の念以上に  
自分を責めてしまう。誰だって人は人に迷惑をかけている。  
我々の場合は程度が強い。自分を責めることと責任を取ることは違う。
- 躁うつ私のままで責任の取りかたをしていけばいいということ？  
躁うつであるということとは変わらない。自分の躁うつと付き合うことが第一。  
周りとの付き合いが第二。
- 健常者だって迷惑をかけ合いながら生きている。

## 2. 余暇の作り方はどうすればいい？

- 規則正しい生活を作ること。余暇そのものをルーティンの中に入れちゃう。
- それはすごく思っているけど、同じことをしているとすぐ飽きちゃう。  
単調な生活。今日も昨日と同じ雰囲気だったというのは嫌だ。
- どこかで余暇を取るとストイックに追求する
- 朝必ず to do リストを作る。その中で余暇的なことの計画を立てる。
- 朝計画を立てても、絶対にその通りにいかない。その焦りがある。  
気持ちはずっと追い詰められている。やることも終わらないし、  
今日も何もやれなかった。牢屋に閉じ込められている感じ。
- 何が終わらない？  
料理 本当はこれぐらいの品数を作りたいけど、ショートカットして作っている。
- いい加減さんを見倣いたい レンジでチンを習慣にする
- 今日何もできなかったという捉え方の問題。100%じゃなく、一つでもやったら  
やった。
- 新しいことを一つでもできたら パワーアップした 成長したと
- 妥協
- 時間を短縮する術を学ぶ  
AからBにものを運ぶ時にBの地点に置いておくものを一緒に持っていく  
冷蔵庫にいくんだったら・・・ものついで、ついでに色々考える。  
あまり考えると抱えきれないとなるけど・・・  
Aから Bに行く時には5個何かやるとか
- 余暇に向上心を持たない。ほんとにどうでもいいこと、よつばのクローバー探し
- ポケモンGO
- 無駄なことが重要

- 余暇にも100%を求めてしまう
- to doリスト を細かくやる
- もやしをあっためるじゃなくて、料理を作るという枠を作ってしまう  
できなかったできなかったとならない。1時間の中で40分、50分できましたとな  
ると、残りの10分が余った。1時間で料理、50分でできたら10分は余暇。
- 今やるべき仕事をやるから余暇ができる。
- ついでついでに全体をやってしまう。完了しないで色々手をつけてしまう。  
10個やって全部中途半端。
- 小さくてもいいから達成感を見出すことを作る。  
そうやって追い詰められた間違った認識を元に戻す。

### 3. 服を買ってしまうのは躁なのか性格なのか？うつの方はまったく買わない

- 買い物がしやすい世の中になっているから。ねっとでカートについ入れてしまう。
- 手元にあるお金を無くすこと
- クレジットカードはやめる コンビニ決済にする
- 買う衝動を止められないのは分かっているから、返品可能なお店でしか買わない。  
ファストファッション。タンスに何日か並べているともういいやとなる。  
値札切っても平気なお店は結構ある。
- リーマスをちょっと増やしたら衝動買いする気持ちが無くなった。
- 薬調整は難しいところだけど。

### 4. 生きている中で（今現在）求めているもの

（話題提案者）物質的、精神的、どちらでも。

- 生きている理由のほとんどは承認欲求。仕事の中で、小説などの賞に応募するのは、認められたいという気持ちからやってきた。ものすごく甘ちゃん。
- マンション 生活のベースが東京、田舎、郷里に家屋があって  
生活のベースができていない。東京で安定的に住むところが欲しい。
- 適度に気を使ってほしい。病気の人に対して、過度に気を使ってほしくない。  
セーブさせてくれている。逆にいるとやらせてくれない。  
静かな環境を提供してもらっているけど、自分にとってはありがたい。  
変に気を使われているのは・・・
- 社会的な地位。居場所。主治医から止められていて仕事ができない。  
何でもいいので、仕事をして、居場所を作って、仲間を作って、  
自分の役割が欲しい。できないもどかしさを切に感じる。
- 無理せず、お金ももらえて、やりがいもある仕事が欲しい。  
そこは妥協しないとイケないかなあ。
- 大きいことだと、死ぬまでには成し遂げた感が欲しい。
- 根本的なものは承認欲求。生きるために自分がすべきことをしないとイケない。
- パートナー。
- 仕事は人とのつながりの延長線上。人とのつながりもまたこれからも大切に。
- 物理的にはお金。精神面では、笑って人生を送れること。人の笑顔を見るのが好き。

スマイル！

- ・躁うつが落ち着いたら社会参加。読み聞かせをやっているが、あと一つぐらいやって仲間も欲しい。何かやったという一生にしたい。
- ・精神的にはゆとり、懐の深さ。保障するのは達成感。自分の達成感というのは承認欲求。  
ただ他人からなのか、自分で自分を承認するのか。  
そういうところを探求する余裕が欲しい。  
そういうことをできる環境。片づけられた部屋・・・ゆとりのある速いPC。
- ・社会的役割。
- ・仲間はたくさんあるけど 余裕がない中でつらさを共有して  
それを乗り越えていくための仲間だろうけど、もっと余裕があつて
- ・キャッチボールやお絵かきを公園でする。友達が欲しい。友達との時間。

## 5. 改定案へのスタッフ会議からの趣旨説明

現在の会則・細則は、2017年度設立総会（2017年3月19日開催）において議決されました。

スタッフ会議は、2018年度総会（2018年6月2日開催予定）にその改定案を提出し、会員の皆さんの議決に計りたいと考えています。

そこで今回の例会において、スタッフ会議で何度も討論して作成した会則・細則の現段階での改定案と、その趣旨説明を配布し、参加者からご意見を募りました。

以下は、会場で配布した文書「改定案へのスタッフ会議からの趣旨説明」の項目、1～8を元にしたスタッフからの説明と、参加者から伺ったご意見です。このレジュメの箇所は青色となっています。会則・細則改定案からの抜粋は赤色となっています。

### 1. 前提問題として、この会が存続できることを最大の課題としました。

→補足

関東ウエーブに限らずどんな会社であろうが、組織であろうが、継続することは非常に難しいこと。関東ウエーブは10周年を迎えた会員制の会にしたというところで継続していく力を、会員の力、ないしはスタッフの力、そういうものを引っ張っていくことが大変になってくる。一番古くからやっているスタッフもいつまで続けられるか分からないが、会を存続したいという想いを全体に貫いてスタッフと討論して改定案を作った。

### 2. そのためには今までのスタッフの増員が必要不可欠です。

しかし、現在の会則では、スタッフの役割が重責過ぎることもあって、なかなか増員ができません。

そのためスタッフの責任を基本的にすべて取り去ることを考えました。

→補足

「スタッフ会議」という名前で執行機関を持っているが、その責任が重いという印象を受けてしまうのかもしれない。総会で立候補して1年間任務をまっとうしないといけない。スタッフ会議には最低1ヶ月に1回出席しないといけない。事務的な役割も担わないといけないかもしれない。当日の準備も。これは下記改定案に記載されています：

#### 細則改定案

(スタッフ (名称、検討中))

第4条 事務局は総会に付託された行事を遂行するために、会員の中から必要なスタッフを募集し選任します。任期は特に定めませんが、辞任にあたっては、事務局に届け出が必要です。

スタッフは別に立候補して1年に一回総会で決めるわけではなく「任期は特に定めない」

3. その結果、スタッフ会議に代わる総会から付託された責任を遂行する執行機関が必要となることとなります。

それを仮に事務局と呼ぶこととして、総会で事務局員 (名称仮)を選出することにしたいと考えています。

詳しくは条文案を参照してください：

#### 会則改定案

(事務局) (名称、検討中)

第7条 この会の事務局は事務局員をもって構成し、総会の議決の執行及び日常の運営をします。

今でいうスタッフ会議でも、スタッフを決めることができ、1年の間に流動的に入ったり辞めたりできるようにする。

→補足

2と3は関連していて、「事務局」というものを設置しても、ただ「スタッフ会議」から名前を変えただけではないかと思われる可能性は充分にあると思う。

今の「スタッフ会議」というのは、総会に付託された内容を1年間に渡って執行する事実上の執行機関。

そうすると「スタッフ」を集めようと思ったら、その執行機関の中に入ってしまう構図になっているが、本来「スタッフ」というのは執行機関の中ではなく、その下で集まるもの。

しかし私たちは元々オフ会から始まったので、スタッフという名前をそのまま使い続けて会員制の会の中に持ち込んでしまい、その執行機関をスタッフ会議という名前にしてしまった。

だからこれをいったんキャラにして、スタッフをいくらでも自由に集めることができるという形にしたい。

その上で、総会で決定した1年間の業務について、それを付託する対象、受任して執行する執行機関、これは必要なので、それをどういう名称にするか。

一応ここに書いているのは全部仮称。

単純に名前を変えるということではなく、執行機関は執行機関としてはっきりさせて、その周りに実際に色々なことをしてくれる人、一般的な意味での「スタッフ」を置く。

そういう形に考え方を転換していきたい。

質問：実際関わっていないので、実際の仕事のボリュームがどれくらいあるか分からないですけども、会に参加して4回目。スカイプで会議をやっているという話しは聞いたけれども、毎月毎月やっていることはそんなに大きく違うわけではない？今これを作ってるが故にボリュームが大きくなっていることはないか？ただ、現場スタッフのような役割は絶対必要だと思う。だけど「事務局」は何をするの？

スタッフ：スタッフ会議はわりと当日の準備の話だけではなくて、排除のない会として、例えばトラブルメーカーがいた場合に、どう対処するかとか、わりと話すことが浮上する。

簡単に言えば運営。運営というのは実際に運営に関わっていないと分からないと思うけど、色々ある。事務局と仮称していますが、内容は二つに分かれていて、ブレイン的、リーダー的なもの、と実務。

意見：HPやメールのやりとりなどの変遷は伝わってくる。それ以外何があるのか分からない。

スタッフ：本当に人間関係の仕事なので、命がかかわるような相談を受けることもある。とくにトラブルが躁うつ病者の会にはつきもので多いので、どういう風に対処すればいいのかとか、そういう時に原点に立ち返って開かれた会にするにはどうすればいいとか、あるいはすべての躁うつ病者を念頭に置いた会なので、例えばトランプのニュース（銃乱射事件について銃規制の問題でなくて加害者が精神病患者だったの問題だと言ったニュース）があれば、スタッフの中では、今後のウェーブを考えていく上でどうなのか話したりとか。色々な側面。

質問：時間的拘束がどれだけあるか？例えば私が事務局もしくはスタッフをやりたいという場合は自分自身が耐えられるものなのかどうか。

スタッフ：時間的に言えば、スタッフ会議を月一回2回やっていて、1回あたりに2時間あたり抑えようとしている。完全に決まっている時間の拘束はその月二回の会議。それ以外は多少電話連絡など。

スタッフ：それ以外のことはその人の状況に応じて。余裕を持ってできることをやってもらう。それぞれ実情、精神力、病状がある。会議の中で相談しながら決めながらやっていく。

スタッフ：一番欲しいことは、スタッフ会議の中に色々な人の意見を取り入れること。それが一番「事務局」として欲しいこと。例えば具体的に排除の問題が浮上した時に色々な観点から捉えたいので今のスタッフの数では足りない。事務的な負

担もあるけれどそれ以上に事務局会議に一月に一回出てもらって、何か問題があれば色々な意見を取り入れることができる体制が理想。

スタッフ：昔は10人スタッフが余裕でいたころもあったけれど、今は社会の風潮として障害者も仕事をしないといけないというプレッシャーが強くなってきて、それとの関係でスタッフ（改定案では事務局員）をできる人が少なくなってきた。それをなんとか広げていきたい。

4. 一年間の例会と運営交流会を通して、会の運営主体は躁うつ病当事者による会とその会員であることがはっきりしてきましたので、会員を躁うつ病当事者（過去躁状態を一度でも経験したことがある方）として簡明化することにしたいと考えています

→補足

先月の例会でも話した。今まで会員というのは「躁うつ病当事者とその周辺」が対象だったのだけれど、会員制の当事者会にした理由が運営主体を躁うつ病当事者にするということだった。躁うつ病当事者が会の方向性を決めて行く。「その周辺」が会員に入っているという矛盾が生じてしまった。会員資格は「躁うつ病当事者」に限ることにしたい

会則改定案

（構成）

第5条 この会は会員で構成します。

2. 会員は躁うつ病当事者である限り、制限を設けません。

尚、躁うつ病当事者は一度でも躁状態を経験したことがある方とし、その他については細則に定めます。

3. 会員以外に当会の行事に参加される方は「参加者」とします。
4. そのほかの参加者については細則に定めます。

スタッフ：ただ、レジュメの5. にあるように躁うつ病当事者以外でも例会に参加したりHPを利用したりできる。

スタッフ：会の運営は会員、会の行事に参加するのは参加者。そういう分け方をはっきりさせる。

5. そのために今まで会員資格であった当事者の家族・交際相手などを別条を設けた参加者として明記することにしたいと考えています。参加者の内容の明細は細則案を参照いただければと思います。

→補足

細則改定案

（会員以外の参加者）

第1条 当会の行事には、会員以外にも以下の方が参加できます。

- (1) 躁うつ病当事者
- (2) 躁うつ病当事者の家族もしくは交際相手

- (3) 躁うつ病当事者にとってのキーパーソン  
(キーパーソンの内容については総会で討論し事務局が成文化します)
- (4) 会の運営にあたって、特に必要と事務局が判断した方

6. 一般的には役員に相当する者として、総会で選ばれたスタッフの役割分担を、会則に既定してきましたが、さらにその役割に当たる人数の現状をぎりぎり必要最低限度にし、事務局長と会計に限ることにしたいと考えています。

#### 会則改定案

(事務局) (名称、検討中)

#### 第7条 {前略}

- 2. この会の事務局員の中に次の役割をおきます。  
事務局長 (1名) 本会を他の事務局員とともに統括します。  
会計 (1名)

{後略}

前は幹事、副幹事、管理人、副管理人、会計、会計監査というのがあったけれど、大幅にカットして、事務局長と会計だけにした。

スタッフ：もちろんきちんと置けるんだったら置く方がいいが、現実のスタッフの力を考えた結果の策。必要最低限のものから始めないと、足りない力ばかり使う。

この点については、関東ウェーブはどんな課題であっても、担当者任せというのではなくて、スタッフ全員の話し合いで責任を取り切ってきた(かな?)ので、それでもかまわないという覚悟でいます。

- 7. とりわけ重要なことは、会の運営に積極的に協力していただける方を増やすことにこそあると考えています。  
その結果がスタッフ(仮称)の内容になります。スタッフという名前にするかどうかは、今までのイメージを残したくないとい気持ちもあって、未決事項として、皆さんの中で話し合ってほしいと考えています。

#### 8. その他の重要事項

##### ・前文について

一般的法律などでは精神や前に当たる前文を冒頭に掲げることにしたいと考えています。

会則を首尾一貫した精神に基づく者にすると同時に条文構成の難しい点の解決が狙いです。

#### →補足

会則細則を通して一貫したものを最初にはっきりしたいという動機。あとは色々説明していく上で、例えば何で躁うつ病当事者という言葉を使って、それは双極性障害とどういう関係なのかとか、最初に説明しておかないと、混乱してしまう。

スタッフ：ちなみに前文に入れたのは 2017 年度の会則では構成の第 5 条に入っていた、躁うつ病当事者は何なのか、あと 2017 年度の細則の第 1 条「当事者会とは」の内容。この内容を皆さんと一緒に考えていきたい。

- ・名称問題について

これまでの例会などの討論を通じて「双極性障害」より「躁鬱病」の賛成がかなり多いのでスタッフ会議案としては躁うつ病当事者会としたいと考えていますが、皆さんはその点いかがでしょうか？

→補足

2ヶ月前の例会で皆さんと話した。

- ・総会の招集と議決内容の送付について

招集期限は総会の重大性を表すためにも、引き続き 1ヶ月前としたいと思いますが、議題を伏した議決権行使書などの送付期限は実務上も 2週間前にしたいと考えています。

→補足

### 細則改定案

(総会の運用)

第 2 条 総会の招集は 1ヶ月以上前に事務局が行ないます。

2 招集はネット上で行えるものとします。

3 招集には日時と会場を明記しなければなりません。

4 総会の 2週間以上前に総会における議決事項を記載した議決権行使書及び委任状を通知します。この通知及びその回答にはネットを使用できます。

今困っているのが、現会則では、1ヶ月以上前に行う総会の招集の通知に、議決権行使書を含まなければいけないとなっている問題。

そうすると、総会前 1ヶ月間にもらった意見は、議決権行使書や実際の総会の内容に反映できなくなっている。

細則の改定案では、招集は 1ヶ月以上前だけど議決権行使書は 2週間以上前としたい。

- ・親しみやすく、読みやすい者にしたいと考え、だ体をです・ます体にしたいと考えています。

あくまでスタッフ会議案、最終案ではなく皆さんと考えて進めたい。

懇談会の報告は以上です。懇談会終了後の経過としては、懇親会で夕食を食べて、歓談しました。その後、有志で二次会を行い、居酒屋へ行きました。

みなさんお疲れ様でした。また会いましょうね！

**\*\*会よりお知らせ\*\***

2018年度通常総会を、6月2日土曜日14時～行ないます。次回5月5日の例会でも、総会に向けて皆さんと討論を行う時間を設けたいと考えています。当事者会にしたのは、躁うつ病当事者が軸になって会の方向性を決めていくためであるので、できるだけ色々な声をその中に取り入れていきたいです。よろしくお願ひ致します！

・2018年度も引き続き会員となられる方は3月終わりまでに年会費をお願いします。