

2015.8.1. 関東ウェブの会ミニオフ会記録

①人間関係…病気以外の人（健常者）との関わり

提案者の話：鬱や躁の状態がつらいが健常者と話さねばならないときにどうクリアしていけばいいか。→健常者に理解を求めるとき。

〈理解されない場合のエピソード〉

- ・障害者雇用の現場で人物の評価をされたとき。部署の人間に評価（点数をつける評価）をされる際に、健常者と同じ目線で評価をされかなり低い評価を受けた。病気のことは鑑みられなかった。
- ・クローズの職場で。障害者も健常者も仕事するには同じなので、一部だけにはオープンにしている。そこで自分の思いを言っていると言われてるが、いざ言ったらドン引きされた。他人（健常者）の善意の範囲を考えなければならない（受け止められる範囲はどこまでか、など）。
- ・子供が2人いる主婦。ママ友との関わりで、病気をオープンにしていたらだんだん離れていった、メールも返してくれないし、内輪で何か言われ、寂しい思いもした。しかし、理解してくれる人もいるはずと思っている。

〈理解してくれる人がいる場合のエピソード〉

- ・昔からの友人は病気になってからも理解がある。職場の同僚は最初は自分に対してびびっていたが、働きぶりなどを見てもらっているうちに「普通じゃん」と思ってもらえた。人と接するときには障害者だから…ということはあまり気にしていない。ウェブにいる同病者とも、「同じ病気だから」という理由で仲良くしているわけではなく、「友達だから」。
- ・理解を示してくれる人はいる。理解しない人は離れていく。両親や兄弟で理解してくれないのなら、100%理解してほしいとは思わないほうがいい。理解を示してくれる人たちに対してのみ、自分たちもしっかりと話せばよい。そうすれば、開いても助けてくれる。自分は仲のいい友人が助けてくれるし（一緒にハロワいってくれたり）自分も彼を助けることはしている。
- ・健常者とつながる理由は共通の話題を持てるから。ツイッターでは病気の開示はしているが、相手は病気に対してではなく、「創作」という共通の点を見ている。障害抜きで好きなものが一緒なら分けてだてなくフラットに仲良くなれるのでは。
- ・小学校からの付き合いの男性4人組が見舞いに来たときは相当心配してくれたが、その結果としてテンション上がって迷惑をかけた。そのために音信不通になったが、安定したらまた集まるような雰囲気になった。つまり、病状が悪ければ人は去るのではないか。今では彼らのほうから誘ってくるような関係になれた。

- ・共通の価値観のコミュニティーにクローズで参加している（カラオケ）。病気の話や仕事の話は出ず、歌の話しかしないのでオープンにする必要はない。コミュニティーがあることは大切なことだと思う。
- ・主婦兼学生。夫の理解がない。病気の話は聞きたくないようである（結婚してから病気発覚したためのあるのでは）。つまり距離が近いから上手くいかない。学校の同胞の一部にはカミングアウトしているが、理解してくれることもある。距離がある程度離れているからいいのではないか。
- ・離れていく人とそうでない人がいるので、それは「いい人」と「ヤなやつ」の見極めがつくのでいい機会なのではないか。自分を見放さない人などとは深い付き合いができるのは良い点。
- ・人間関係を広げるのも大切なのではないか。真の友人を得るためには、さまざまな場での人との交流が必要では（新しい人間関係を広げるには、最初はクローズで行く）。

②仕事を継続させるにはどうしたらよいか。

話題提案者の話：失敗談・コツなどを教えて欲しい。

- ・失敗談。病識がないままに大工を17年やっていた。（今思うと）躁状態のときは自分がとてもできる気になっていた。例えば屋根の仕事をしているのに1階の仕事が気になって駆け下りていってしまったようなときに、自分は仕事できる！と感じていたが、周りにとっては意味不明な行動だったかもしれない。それでも、仕事を継続できたのは、自分が病気だということに気が付かなかったからかもしれない。また、1日2時間しか寝ないときもあったが、それも当然なことだと思っていた。その逆を言えば、自分の特性に気がついていたら、それを開示しておけばどのような仕事も可能なのでは。
- ・入社面接で「病気に対する何の対処をすればいいか」と聴かれるが、そこで「大丈夫です配慮はいりません（今は大丈夫だと訴える）」と答えるとたいてい落とされる。会社は障害者が不調なときの扱いがわからないので、そのようなときは困ってしまうために対処法を知りたがっている。そのため、こちらが事前に自分の病気や配慮が必要な部分をしっかりと伝え、分かってもらうことが必要。会社側には相談できる環境を作ってもらうことが必要。
- ・仕事で自分が辛くて泣いているときには、「叱ってください」「はっきりと教えてください」と言う。自分の場合は厳しい言葉をかけられたほうが頭が冷えるのでちょうどいい。自分が異常な状態があると伝えてくれる人がいるほうがいい。また、ヤバイと思ったらそこが限界だと思わなくても、とりあえず休むこと。
- ・主治医・医療機関との二人三脚。体調の変化が日々起きるがクリニックが遠いので、電話で解決できることに関しては電話で対処するなどの工夫をしている。また、自分の状態は

常に自覚しておくべきで、自覚する人こそ会社が求める人材（会社にとって信頼される人物）なのでは。

- ・主治医は鬱になっても休むなと言う。家にいても仕事のことを考えるくらいなら会社に行って目の前のことをこなし、余計なことを考えないほうがいい。しかし、それをやるのはとても辛いですが、なんとか行って自分を持ち上げている。仕事を続けていると人と接する機会も増えるのでだんだんとよくなってくる。会社は休むことをすごく嫌がるのでは。
- ・会社で無理をしてあとで大きな穴をあけ迷惑をかけるよりは、1日休んでその分を取り返せるくらいのほうがいいのか。また、事前に休む日を決めておき、迷惑をかけないような体制を整えてから休むことを心がけている。
- ・躁のときはすごく仕事ができるが、鬱のときはとても仕事ができなくなる。周りにはそのギャップが理解できず、さぼっているとおもわれかねない。
- ・コールセンター（営業あり）勤務。前もって上司に自分の波を説明してあるので、体調を事前に説明して理解してもらっている。元々理解のある職場。
- ・自己完結できる仕事ならば自分のノルマが達成できれば休んでも許されるが、内勤など調整業務を担当していると穴をあけると困るはずなので、職種による。自分は穴をあけてはならない職種なので、気分がよくなりすぎないようにしている。自分は表情に状態が出るので、それを自分でモニターしている。
- ・やはり病識が必要なのだと分かった。鬱のときに思い切って動くという精神力も必要かもしれない。

③調子の良し悪しのサインは。

自分が調子の悪くなるときのサイン（躁転しそうになるとき、鬱転しそうになるとき）

- ・躁転しそうなサイン。過活動になる、メールやラインの文章がかなり長くなる。
- ・躁転のサイン。メールや電話が長くなる。数値で見た方が客観的になれるので、睡眠の表、金銭管理の数字をモニターすればいいのでは。
- ・躁転のサイン。表情が変わり、目が釣り上がる。睡眠時間が短くなり、時間の感覚がとても早くなる。また、アルコールを入れると鬱になることがわかっている。
- ・躁転のサイン。行動が過剰になる、何でもないことに対抗意識を燃やすようになる。
- ・鬱の時は家族が顔色が悪いと言ってくれるのに加えて。体調が悪いと自分で自覚できる。躁のときは何でもできる気になり、掃除などを過剰にやる。
- ・躁転のサイン。掃除などを過剰にやるようになり、深夜にアマゾンなどで本を買ってしまう。鬱の際は10時間以上寝てしまう。
- ・躁転すると美容院、ネイルサロンに走る。鬱時は難の前触れもなく身体が動かなくなる。
- ・躁転時にはおなかが減る。鬱も躁もイライラするが、質が違い、鬱の時は内向きにイライラ

ラ。

- ・鬱のときは寝付きが悪くなり目の下が黒くなる。躁のときはツイッター等をよくつぶやくようになり、長文になる（いつもの3倍のことも）。イライラする。
- ・鬱のときは「鬱のときの気分」を思い出せる。また、身体が疲れる。躁のときは寝る時間が減り、寝なくても行動できると錯覚する。怒る。
- ・躁転しているときは外向きにイライラする。電車の割り込みや車内通話を咎める。鬱転時は自分がダメなやつだと思う。
- ・躁時は睡眠時間が短くなる。眠るのがもったいないと感じる。多弁になり問題発言もしてしまう。鬱時は睡眠時間が増え過眠になる。寝逃げをする。電話の音をならないように設定し、メールも無視。新聞を読まなくなるので新聞がたまる。甘いものを過食する。
- ・躁の前駆兆候（躁・鬱になるときの手前の症状）は色が鮮やかに見えること。鬱の兆候は色がセピアがかかること。睡眠のリズムが躁・鬱で変わる。
- ・鬱のときは過食。躁のときは電話が多くなり多弁、他動に。
- ・躁時は睡眠時間が短くなり走る距離が増える、必要でない買い物をしてしまう。鬱時は外に出るときは化粧をせず、帽子・マスクで外に出る。家事がまったくできなくなる。
- ・鬱時は被害妄想が出る。過眠になる。躁時は部屋やクローゼット、書類の整理を始める。買い物が多くなり、多弁多動になる。3時間睡眠が3日間続くと本当にあぶないとき。
- ・混合になるとOD。
- ・会社で上手く行っていると思うと躁転し、性格がきつくなってしまう、結果鬱転する。
- ・躁時は恋人や友達を運命の人だと思う。鬱時は孤立してしまう。子供のときは夏休みになると鬱になる。

④病気に関するエピソード

話題提案者の話：病気のエピソードを気づきのきっかけにしたい。

- ・躁時に役者になりたいと思い、プロダクションに入った。演技はできるがセリフが頭に入らなかった。
- ・躁時に飲み歩いて半月でカードで百何十万を使い、限度額まで行った。
- ・躁時に株で興奮して失敗して損失をふくらませていった。
- ・レゴブログにはまって2日3日寝ないでいろいろ作った。
- ・神様が降りてきて13回ずつタトゥーを入れピアスを空けた。
- ・躁時は娘とはしゃぐ。
- ・海外を含めさまざまところへの引っ越し癖がある。高野山に出家し、住んだ。
- ・躁の際は自分に対して攻撃的になりひどいことを自分に対してたくさんした。
- ・衝動性があり、いじめっ子にコンパス投げたりなど攻撃的な仕返しを行った。

- ・鬱転したときの落ち込みがひどく、回復したくないと思った。
- ・中2のときに集中力がなく、人に話しかけたり後ろを向いたりしていた。
- ・約1ヶ月の間、誰にも会わない、入浴もしない、食事は近くの自販機の飲料のみの生活を送った。
- ・躁時に海外に暮らしに行く。
- ・5ヶ月で300万キャバクラに使った。
- ・フルマラソン1年4回、ハーフ6回、毎月に200キロ以上走った。息子が走っていたのでそれが普通だと思っていた。
- ・手帳に予定とやったことをびっちり書く。
- ・自殺未遂と乖離。やったことを覚えていなかったり勝手にレポートが書けていたりした。
- ・月収と超えるお金をカードで使っていたことに、明細書を見てから気がついた。
- ・最初の躁転時の話。一目惚れした男の子とスカイプを続ける中で、相手からの告白に気がついたとき。愛とはなにかわかった。