

# 2025 年新年会報告

関東ウェーブの会(関東躁うつ病当事者会)

2025 年 1 月 12 日 日曜日 15:30 から、東京都障害者福祉会館にて新年会を開催し、昼の部からは 18 名、夜の部からは加えて 5 名の計 23 名の方にご参加いただきました。

昼の部では、まず事務局から 4 つの話題案を提案し、その中からどの話題を話したいか参加者に投票していただき、以下の 2 つ及びフリートークの計 3 グループに分かれて、17:00 まで話し合いました。また、夜の部は懇親会となり、そのなかで参加者それぞれの今年の抱負についても発表していただきました。

## 1. 体調の波とのつき合い方

- ・ 調子がいい状態から躁にならないにはどうすればいいか
- ・ 躁うつ波にリズムはあるか
- ・ その波のときどきで薬を調節しているか
- ・ うつのときにできること
- ・ 同病者と励まし合うことができると頑張れるか？

「“have to”ではなく“want to”なことをしなさい」という言葉がとても印象に残りました。

「やらなきゃ」と思うからこそ、できない自分をダメだと感じてしまうことがあります。でも、「やらなきゃ」という気持ちから少し距離を置けば、少し心が軽くなるかもしれないと思いました。

## 2. 対人関係(どのように病気を理解されるか)

- ・ 躁うつ病者とガン
- ・ 躁転して友人関係の縁が切られたらどうするか？
- ・ 躁と性格の違い
- ・ 家族の介護の問題
- ・ 離婚の問題

ガンとの向き合い方については、三人に一人がなる病気ということで、ご家族に当事者がいる方からの提案を元に、躁うつ病者が自分事(自分や家族の場合など)として直面したとき「どう対処するか」、「孤立しないか」といった懸念から、ガン哲学論にいたるまで話題が及びました。

また、自分の言動で関係の縁が切れてしまうこと、更には躁と性格の違いということでは、「別人格なのか根っこは変わっていないのか?」といった問いから、「躁のときの自分は別人格だと思いたい」、あるいは「いわゆる乖離性人格障害とは違い共通した自己が保持される」といった意見があったり、易怒性についても触れたりしました。

ヘビーな内容が続きましたが、ここでしか話せないことだと思ったので有意義でした。