

躁うつ病と共に生きるとは

要約

☆病気を受け入れる・病識を持つ

☆症状の波のコントロールのコツをつかんでいく

うつを上手くやり過ごし、躁を警戒し、トータルに自己管理を心がける(薬物及び他療法、病識、周りのサポート etc.)

☆自分にとっての「安定」は何かを模索

毎日が過ごしやすくなること(QOLを上げる)

社会参加ができるようになること

病気を抱えながら「生きがい」を見出せること

社会が求める寛解像とのギャップにおいて生じる生きづらさ
etc.

病気を受け入れるには

(2011年7月31日)

・休養期間「ロングバケーション」なんだと割り切る

(2011年10月30日)

・病気と診断されて「自分のせいじゃないんだ」と安心する面がある。

(2012年8月25日)

・形式から入る。福祉の制度(障害者手帳、自立支援)の申請を始める。

(2014年4月26日)

服用への抵抗感:

・勝手に断薬・減薬をするより、まず主治医の言うとおりにやってみたほうが後々良いと思う。

・飲まなくても安定しているのであれば、そもそも飲む必要はないのではないかな。

・再発のスペンを5年10年で見たとき、今薬を飲んでおくというのは良い保険になると考えている。

・医学の進歩もあるので、「一生飲み続けなくてはならない」とは言い切れないのではないかな。

・抗鬱剤の服用によってうつ病から躁うつ病になってしまうこともある。

・皆、薬をすんなり受け入れているのではなく、何かしらの反省をふまえて服用しているのではないかな。

(2014年4月26日)

病気と性格の見極めについて:

・性格として受け入れている。他の人から見れば病的に見えてしまうくらいに、一つのことに固執してしまい、時には他人のことにさえ固執してしまうときがあるが、それは性格として受け入れている。

・身体が動かないか否かを病気か性格かのバロメーターにしている。

・うつの時の寝込みは怠けともとらえられるし、躁のときの明るさは単にテンションが上がっているだけ、とも捉えられる。自分でもどちらか分からない。

・あまりにも活動的な生活になると異常に感じるので病気だと思うが、それは後で気がつくだけでその最中にいるときには気がつかない。

・自分はかなり額の異常な散財をしたが、その時は躁うつの薬が効いたので病気であったと認識した。

・自分はまだ病気になって間もないので受け入れ切れていないが、このように自助会などを通し

て自分の病気を受け入れようと思っている。

- ・自分の息子が障害を持っていて、息子の障害を時間をかけて受け入れた経験があったので、自分の病気は比較的早く受け入れることができた。

- ・遺伝的な面も否定できないので、全てを自分のせいだと思わないようにしている。

- ・自分＝病気として捉えるのではなく、そのときの症状であったと考える。

- ・自分は一般の社会参加は難しいので、障害のある生き方を模索し見つけようとしている。その道のトップの人と比べない。比べるとコンプレックスが大きくなるだけだ。

(2015年5月30日)

- ・年によって症状の出方が違ってくる 歳が行ってからうつ状態になると身体にでるようになる。病気と向き合える若さがなくなってきたらどうしようかと思う

- ・治らない病気だと分かっているのに付き合いにくいとは思っているが方法まだわからない

- ・このように自助会で集まっていること自体がある種のセーフティネットになっている

(2015年5月30日)

- ・ずっとうつ病と診断されていて、躁うつ病がどうゆうものなのか分からない、受け入れられない

- ・診断された時「幼い時から見ているのかい」と言うほど当てはまっていたから、しっくりきた

- ・受け入れられなかったのか、受け入れられた・しっくり来た、参加者に聞いたら大半が「受け入れられた・しっくりきた」と言った。

病識を持つには

2011年10月30日

- ・症状のトリガーを思い出す：

自分のうつは「単極うつ」と違うと気づいた時(過食・過眠)

単極うつ病と違い「躁の後悔」を抱いたこと

いらいら(躁の場合)

活動量が通常より偏っていることを意識する

日常生活が乱れてくる(時間のリズム、日課としていること)

気分安定剤が抗うつ剤より効果的だ、と気づいた時(抗うつ剤では躁転してしまう)

ストレッサー(何のストレスが引き金になったか)を思い出す

- ・躁とうつの波をチャート化する(バイオリズム、睡眠、その時の心境)

- ・波を繰り返すと、時間の経過とともに病識を持つようになる

- ・二次的症候、併発する病気(ひきこもり、依存症など)を意識する

- ・躁うつ病は長期的に付き合いにくいといけないと自覚する

- ・入院した時、自覚をもつ。自ら受け入れたくない、薬を飲んでいなかったのを、無理にさせられた。

- ・「痛い目にあって、やっと気づかざるをない」という面がある

- ・浪費し、躁時の産物をうつの時に冷静に目の当りにした時(買った品物の山など)

- ・実際は躁うつ病でも最初は「うつ」と診断されることが多い

- ・「躁」の時は「病気が治った」と感じてしまうし、躁でなくても自分が病気か疑問に思ってしまう

- ・まだ診断されたばかりの場合、逆に躁うつでない可能性も考えて、目の前の症状と向き合っていく

- ・本来の安定した自分を把握する「基準」がないと、病識を持つのも難しい

(2014年4月26日)

病気と性格の境目について：

- ・気分が上がったり下がったりがいっぱいありすぎて、病気の前の自分がどうゆう状態だったのか分からなくなる。例えば、ちょっとしたことで、いらいらしたりすることは、病気なのか、普通なのか。

- ・「病気だから」という感覚で物事を見すぎちゃっている気がする。

- ・子供のころから躁うつ気質だと割り切っている。自分のアイデンティティの一部と化している。

・病気だったら治せて、性格だったら治せないと思いつめるよりも、それについての判断よりも、その時その時の言動を問題にして、一つずつ乗り越えて行くよう考える。

躁うつ波をどうコントロールできるか

(2011年3月20日)

- ・合った薬を見つけ、飲み続ける
- ・思いがけないトリガー(災害、喪失経験)に備える
- ・躁と鬱を繰り返すにつれ、パターンを把握していく
- ・「底つき体験」から学ぶ
- ・信頼できる人に躁うつ波を見守って注意してもらおう
- ・波の変動を紙に書き、トイレに張る。

(2012年8月25日)

- ・生活に支障をきたすのは、うつの方が大きいのか、躁の方が大きいのか把握し、対処法の基準に

(2013年3月30日)

- ・うつときには、波のチャート化をとるのは困難だが、常に記録をつけていれば、「記録がつけられなかった」という空白の時期も意識できる。
- ・人と比べないで自分の価値観・ペースで進んでいく

(2013年9月14日)

- ・不安などをとにかく言葉や文字にするということ。ツイッターやブログなどの媒体でもOK。(自分の気持ちを文章にするとしても、マイナスの言葉はあえて使わない。)
 - ・イメージトレーニング。頭の中で、「今後こうなりたくない」とイメージ。脳がブレークをかけてくれる。
 - ・リラクゼーション法。気分転換をして、不安から気をそらす。お風呂、コーヒー、アロマセラピー。おすすめは、ラベンダー、マンダリン、ゼラニウム。文字などよりは、香りや雰囲気から入っていく。
 - ・捌け口を持たなければいけないような状態に自分を持っていかない。
- 例えば、自分にはリーマスが効いているので、捌け口が必要なような状態になった時、リーマスが足りないサインとして認識する。

- ・瞑想。座禅やマインドフルネス。
- ・今自分が置かれている状態について、深く考察してみる。躁うつ病者である自分しか思いつけない観点などあって、何もできなくても自信がついて、毎日も過ごしやすくなる。

(2014年8月30日)

躁を抑制することについて。1型と2型の方々の両意見(低め安定への抵抗のカテゴリーも参照):

- ・軽躁を適度に発散しない方がいい。行動量を抑制していくのが大事。うつが軽く短く済むように。
- ・軽躁の時は、自分の状態をまだ自覚できていて、激躁になる前に波を引き戻せると思う。その時点でジプレキサを服用して、気分が抑えられてぶっ倒れたけど、その後うつは短く軽かった。
- ・しかし、ずっと気持ちを抑制するってどうなんだろうと複雑な気持ち。
- ・著名な精神科医が「山は高ければ、谷深し」と言っていた。気分がいいというのは気を付けないといけない。
- ・楽しい場所に行くと、(自分の場合はコンサート)、それが引き金になってハイテンションが続いてしまった。テンションが上がる場所に行ってしまうことがまずいじゃないかと思った。でも寂しい。
- ・II型の方 II型だと文献に書かれているように、気持ちがいい時は圧倒的に少なく、気分が落ちている時が多い。できれば上がっている気持ちが続いてほしいな、ネガティブでなくポジティブな気持ちでいたいなと思っていたら軽い躁から激躁に走ってしまった。軽い躁は甘く見ちゃいけない。

躁のエネルギーを適度に発散させるという考え方だが、逆にエンジンがフル回転になってしまうから、しっかりモニタリングをしていく必要がある。

- ・一型の方 うつがひどい時は抗鬱剤を出してくれない、躁がひどい時は躁を抑える薬を出してく

れない。うつから躁へより、躁からうつの方が危険、希死念慮がひどくなるから、自殺するリスクを考えてほしい。

- ・Ⅱ型の方 躁が性格の一部のよう、周りに支障を来すわけでもない。
- ・つらいうつが続いて躁を抑えるとなると、心の喜びをいつ得ればいいのか、複雑な気持ちになる
- ・天秤にかける おいしいごはんを食べられるだけで幸せ
- ・ちゃんとコントロールをして、自分の状態を把握した上であれば、気分屋的に生きることもできる
- ・1型の方 あまりうつがない。どう躁状態にならないようにと、考えている。軽躁を一番重要視している。軽躁は、楽しみを捨てても抑える。淡々と粛々と日々仕事をこなす、それはなんとかやれてくれたから、その達成感が嬉しい。
- ・軽い躁とうつはどちらの方がコントロールしやすいか。うつ状態はコントロールのしようがない。軽い躁は「アクセルを踏む時間」、活動時間を減らすのが大事。
- ・軽躁状態の時にはお風呂。エッセンシャルオイル。
- ・ライフサイクルと病気は非常に関係ある。4月からはアクセル踏まないと行けない。冬から春にかけてその準備をするために一番労働量が増える、そうゆう時は通院の回数を増やしている。自分で抑えられる部分と、環境的にコントロールが効かない部分があるから、医者と上手くやっていく。(2015年5月30日)
- ・躁で何かをやらかしたら、プレッシャーで激うつになってしまう
- ・体調が悪くなりそうになったら、前兆を察知できるようにならないといけない
- ・セルフモニタリングが大事 自分がどうゆう状態であるか、自分で自覚できるようになる
- ・ピアカウンセリングも同じぐらい大事 自分ではどうしても客観視できない状態も、同病者を鏡としてお話しすれば見えてきたりする
- ・うつや対人関係のストレスは、できるだけ割り切る。できないものはできない。そこから、うつでもやれることを見つけていく
- ・うつの波を抑えるために、躁をセーブする
(オールウエイズ)
- ・い〜い加減に

躁のコントロール(人間関係については「人間関係」カテゴリー参照)

(2011年7月31日)

- ・躁から激うつに落ちた恐ろしさを忘れず、自分を戒める
- ・躁を無理に抑えず、健康的に躁エネルギーを発散する(エアロビ)

(2013年7月21日)

- ・クレジットカードをすべて破棄した。そのかわりに、口座金額以上は使えないようになっている、「ビザデビットカード」を使っている。このように使える金額を物理的に制限すること、買い物衝動から実際に買うまでの間にタイムラグを置くことで、抑えられている。
- ・定期預金にお金を移した。
- ・必要な支出と不必要な支出を見極めるために、家計簿をつけている。
- ・女性なら、女性特有の生理周期にいらいらが関わってきてしまっている可能性も有る。自分の周期を把握しておくべき。
- ・自分をモニタリングすることも重要。モニタリングの方法は、使ったお金や睡眠時間など数値化できるものが好ましいと考える。

(2014年8月30日)

- ・躁には、心理療法はあまり効かないように思う。自分で状態を早めに察知して服薬などをするにかぎる。
- ・上司や信頼できる人には自分の状態を伝えてはどうか。
- ・「躁うつ病」だというとインパクトが大きいので、「気分の上下が激しい」等ぼかして言うておくこと

で、後でなにか起きてしまったときに少しは収まりがつくのではないか。

- ・自分のキャパシティを超えてしまうと爆発してしまうので、そうならないように心がける。
- ・憂さ晴らし、気晴らし、などの方法を用意しておくといいいのではないか。
- ・有酸素運動で気分の波がコントロールされる、という報告があるが、主に鬱に効くのであって躁には劇的な効果があるわけではない。
- ・食生活の改善や筋トレは有効。
- ・フィットネスクラブでヨガをやっているが、なかなか良い。シャワーも完備されているし、人と関わることができ、汗もかけるのでストレスの発散になる。
- ・障害者手帳を持っていれば、市区町村のスポーツジムが安く使える、または無料になることがある。しかし、月々のスポーツクラブの代金を支払っていることで、元を取ろうというモチベーションが起きる場合もあるので、どちらのほうがいいとは言えない。
- ・躁状態で運動をやりすぎると、後で反動が来るのではないか。
- ・躁状態をある程度抑えないと、その後の鬱がひどくなるのではないか。

(2015年5月30日)

- ・(ハラスメント的な発言を受けたときに) 言うてはいけない発言をしてしまいたくなる
- ・相手の核心をついて発言をしてしまうので嫌われてしまう、それで周囲との関係が怖くなってしま
- う
- ・自分は合っていて周囲が間違っていると言う感覚になってしまう
- ・躁だと表現者として長けているように思える
- ・外にでると果てしなく遠くまで行ってしま
- う。買い物をしてしま
- う
- ・エネルギーが良からぬ方向を向かわないように、家のたたみのへりを歩き続ける
- ・相手に何かを言いたくなったら、その場から物理的に離れて落ち着く(トイレに行って中座する)
- ・パンチングボールなどの運動をして解消を図る
- ・躁状態を病気が治ったと勘違いしてしまうので、勘違いを起こさないように自覚する
- ・躁ではなくて発達障害の症状だったことが判明し、ストラテラで改善した
- ・なんとなく動き出したくなるときは、心が要求していることをある程度受け入れて体を動かしてみる

うつの乗り切り方

(2011年7月31日)

- ・一旦はうつで動けないことを、割り切る。焦って悪循環にならないこと。
- ・脳が必要とする充電期間として捉える
- ・「安くて楽しい遊び」を見つける。 銭湯、ゲーム、音楽等
- ・起きている時間を多くすること。寝ながら堂々めぐりをさける。
- ・外に出なければならぬ、「必然性」を見つける。(風呂ないから銭湯・犬の散歩)
- ・小さいことでも、確実に出来ることを見つけて、自分を評価する
- ・今できることは小さくても、自分のポテンシャルを信じること
- ・うつは必ず終わると認識すること、さらに次の躁に備えて休むこと
- ・入院して、人との交流をそこで求めるのも一つの手。一人でいると悪循環になる。
- ・ひきこもっても、人とのつながりは切らない(同病者は理解があるのでいいつながり)
- ・うつの前の躁状態でできるだけセーブする

(2011年10月30日)

- ・気を紛らわせるために、過食・過眠・お酒などに走ってしまうが、基本姿勢として自分を責めずうつの波にも逆らわない
- ・気分安定剤でコントロールする
- ・カウンセリング(睡眠の専門家)
- ・モディオダール

(2013年3月30日)

・そのときにできることだけをやる。どうしてもできないこと、やりたくないことはやらない。入浴できないこともあれば、食事も外食で済ませることもあるが、それでよし、としている。

(2013年7月21日)

過眠について:

- ・何時に眠ったとしても必ず起きる時間を一定にし、外へ出て太陽の光をあびることを心がける
- ・夜0時から2時はうつになりやすく、自殺率も高い時間帯だと聞いた。その時間は寝たほうが良い。
- ・社会リズム療法を取り入れ、睡眠リズム表をつける。自分を客観視し改善していくのには有用。
- ・作業所などへ行くことの意義は、朝一定の時間に起き、外出することにもあると考える。
- ・自分は朝の光を浴びれるように、あえて部屋にカーテンをつけないでいる。
- ・自分は眠りの刺激になるようなPCなどを一切やらないようにしている。
- ・過眠は、うつ期に自分の必要な睡眠をとっている、と考えることも必要。
- ・寝てしまうことに罪悪感を覚え、開き直って起きている時間に有意義なことをする。
- ・鬱になりそうなときは運動(登山等)をし、気分をよくするようにしている。

(2014年4月26日)

・塗り絵・パズル

(2015年5月30日)

- ・ひたすら寝ているしかない。うつの真っ只中ではこれで人生終わりだと思ってしまう。
- ・うつだと、趣味などはできなくなるが、食べられるので、お酒のアテなどの料理をする(買い物に行くことも必要になる)
- ・本格的なうつになる前、フラットなときに小さな楽しみをたくさん用意しておく:

家庭菜園

スパイターソリティア

食べたいものを食べる

PCで病気のことを調べる、同病者のブログを見る、ブログを書く

小さい楽しみが見つからないが、やらねばならないことを見つけて何が何でもやる

自分の状態を表す言葉を見つける(言語探し)

今の気持ちなどを書く

料理

遠いところで心が落ち着ける場所へドライブする

唇に当たる息が出たり入ったりする感覚に意識を集中させる(考える余裕がなくなるので不安感がなくなる)

寝てばかりなので、夢ぐらいいは良くしたいと思い、ユングを読んで夢日記を書いた。

社会参加を目指す(就労)

(2011年7月31日)

- ・ハローワーク、地域のサポートセンターでオープンの仕事を探す。
- ・クローズで働くには、とにかく「我慢」を覚えること
- ・病識をしっかりと持ち、セーブすることを心がけること
- ・自分が得意としている分野の仕事を見つける。自分がやりたいこと・自分の経験を活かせる職場が一番持続できる
- ・就労移行支援センターで相談をする。同じ状況にいる仲間がいる。

(2011年10月30日)

- ・履歴書の「空欄」の期間を指摘され、バイトを何回か採用されなかった
- ・「就職すること」が唯一の目標でないといけないのか

・オープン(病気について告げた上での就活)でも、障害者枠に限られ、その中でも選択肢は少ない

・就職できだとしても「辞めさせられる恐怖」を常に感じる
・ある会社では、精神障害者をサポートする体制が組み込まれている
(2012年8月25日)

・体調の安定を念頭に。焦って就活しても体調悪化してしまう可能性も。小さいことから持続を図る。
・生活保護も含め、与えられた権利を活用し安定を図ることにも後ろめたさを感じる必要はない。
・休職期間も、仕事持続のためのセーフガードを作る・捉え直す機会になる。
・会社側の病気を理解するサポートの姿勢を感じられない。尚更自己コントロールに努める。
・職場という物理的に近い環境の中でも、精神的には距離を置く
(2013年3月30日)

・障害者雇用について:

メリット:周囲は気を使ってくれ、健康保険室があり、いつでも相談できる。産業医が週1回来る。
デメリット:給料が一般雇用より安い。契約社員のため休みにくい。障害者雇用のコンプレックス。
面接では、正直に、マイナスの面も含めて話した。

(2013年7月21日)

・休職中は、「仕事に行くときに起きている時間」に起き、家にいると寝てしまうのであれば外出するのが良い。

(2014年4月26日)

仕事を持続するためのモチベーションは、①家族(支えるべく存在) ②仕事が好きなこと ③精神力 これらのモチベーションを土台にして、つらい時を乗り越えること。

(2014年8月30日)

・就労移行センターの利用やリワークの取り組みがあるが、それすら利用できない症状の重い患者をどう支えるか。

・双極性障害の診断を受け休職したが、その後解雇された。周囲は就労移行センターやリワークなどに通わせたいのだが、自分は社会復帰をしたい反面、デイケアには通えるものの就労移行センターやハローワークなどに通えずにいる。

・うつ病だと、「再発を防ぐ」という意味でのリワークプログラムがあるが、双極性障害の場合は何をもってのリワークプログラムか、いまいちはっきりしない。

・リワークや就労移行センター、A型B型就労支援施設は、そのあり方が国の政策によって大きく左右される。最近には特に、就労を促す方針になってきている。また、障害者の進む道すじとして「デイケア→リワーク→就労(障害者雇用の場合もあり)」というレールが出来上がっているように見える。しかし同時に、そのレールに乗れない障害者の受け皿がないように思う。「健常者だってみんな大変な世の中なんだから、障害者もがんばれ」という風潮が強まっているように感じる。

・躁鬱病は理解されにくいし働きにくい。躁鬱に特化したリワークプログラムがあってもよいのではないか。

・自分はクローズで働いているが、同じ職場のうつ病の方を見ていると「急に職場を休まれる」ことが一番嫌がられる。体調に応じて働ける働き方があればいいのだが、なかなか難しい。

・在宅ででき、ある程度の収入が得られる仕事をしている人も周りにはいるが、何か特殊技能がないと厳しい。

・自分の娘は別の精神疾患を持っているが、特殊な仕事で体調のよいときだけ働ける仕事をしている。自分も締め切りなどがなく体調に応じて働ける仕事をしている。

・自分は自営業をしている。他の参加者で自営業の人を知っている。

・会社などで、雇用する側にとっては双極性障害は躁がある分、他の精神疾患よりも扱いにくい。

・障害者雇用は、企業側としては障害者を雇えば補助金が出るというメリットがある。しかし、精神障害者に対するバックアップも必要になるので、雇う側も大変な部分がある。

- ・大きな企業こそ、上記のようなリスクを払うべきではないか。
- ・民間だけでなく、官公庁も含めて障害者雇用が義務化される法案が通ったという明るい希望もある。

(2015年3月7日)

オープンかクローズドかについて:

- ・障害者をどんどん雇用していきましょうという時代。オープンだと職種が偏ってしまう。
- ・手に職があるものであればオープンでもいい。
- ・友人がクローズドだとつらいと言っていた。病気持ちというのが見た目だけでは分からない。ちょっと仕事が出来ると思われると仕事量が増える。頓服は飲みにくい。
- ・障害者雇用は収入が低い。そこが問題なければ求人が多いと今言われている。悪くないと思う。
- ・企業側の観点から言うと、知的や身体を考えている。精神は考えていない。特に躁鬱病は波があるので。
- ・自分が、何がやりたいかによる あせることはない
- ・うつ病ということでオープンにした。時間が経てば改善するよねと、期待された。躁うつ病としてオープンになったら会社は厳しい、前線に行けないんだねと。また波があつて倒れちゃうんだよねと。躁転するとホームランを毎回打とうとするが、そのようなスキルは求められていない。毎回打席に出ている人間が求められている。
- ・走れるとこまではクローズドで走ってしまう方がいいと思う。
- ・クローズドの上で後でカミングアウトしたら解雇の理由になると思う。
- ・クローズドで18年 打席に立ち続けられないといけないのに、ホームランを打つ人が多い。そこを分かっていたら、最初はクローズドがいい。
- ・オープン最後の手段。障害者雇用は、入ったから大丈夫ではなくて、休んだら解雇される。いかに淡々と粛々と日々仕事をできるか。
- ・躁的なスキルを、お金の換金しようとしがちだけど、それをしてはいけない
- ・したくてしているわけじゃなくて、自分でできる仕事を見つける

(2015年5月30日)

- ・会社の中で自分のキャパを超えないような仕事につかせてもらう
- ・障害年金(厚生年金3級があれば)を働きながら受給する 仕方がないときは割り切って休む
- ・自分ができないことをやり続けても自己評価が下がっていくし苦しい 割り切ることも大事
- ・年金などのセーフティネットが心を少しでもゆるくしてくれるならば割り切って利用すべき
- ・最大2年の傷病休暇を取る 給与の60%は出るので、障害年金と合わせれば生きていける それは健常者も持っている権利なので利用すればいい
- ・お金のことがストレスになって病状が悪化するくらいならば傷病手当を申請してエネルギー回復を待たう方がいい
- ・福祉課に相談する 年金や手当を受給することは悪いことではない!
- ・生きるか死ぬかの状況になって生活保護を受給した 最後のセーフティネットとして考えてもいい
- ・お金の心配がなくなると、「昔のように働んだ!」という気力が出てくることもある

(2015年9月26日)

経済的に自立するためには:

- ・障害者年金の金額が最近変わった。10万や15万もらっていた人は、2級から3級に落ちて収入が少なくなることが多い。また、3級の人が受給できなくなるケースも頻発。アルバイトなどをして少しでも所得があるとそうなりやすい。このような状況の中で所得と病態との兼ね合いをどのようにしていよう。
- ・夫が鬱、自分は躁うつである。どちらも辞めたいねといいながら仕事を続けている。やめたら次の職場がないかもしれないと思っているので、今の職場を辞めずに働き続けることが唯一の方法だと思っている。

- ・障害者年金のみで生きていけるような金額は出ないのではないか。カツカツの生活をさせていて、働けばすぐに年金を切られる状態であれば、障害者雇用でも働いたほうがいいのか。
- ・主治医はお金のことはどうにかするので気にするなど言ってくれていて、2級が継続できている。このような生き方なのか(国からもらうのか)、自分で働くのかどちらがよいと思うか？
- ・自分の生きかたを自分で選択するという意味では働きたい。福祉は緊急事態に対するものだと認識している。自分の運命を自分で決められないのは人間に取ってのストレスになると思う。年金の等級などは外部が決めることだからストレスになる。
- ・持続的な就労に結びつけるのは大変。
- ・今までに調子を崩したときはやめるという選択肢しかなかった。就労移行の継続支援によって、就職後に企業と利用者の上に立ってくれる定着支援に期待を持っている。就職に結びつけることよりも定着支援が大事だと感じる。
- ・今は働ける状態ではないので、次の就職をどうするか考えられる状況ではない。

(2016年3月26日)

- ・リワークの施設(病院・自治体等)に行ってみてどれくらいの日常生活ができ、どれくらい仕事に適應できるかどうかを相談してみればどうか。
- ・自分の病院のリワークに行っているが、うつ病のリワークが中心である。躁うつは元気になるばいというだけでなくコントロール法を身につけなければならないので、あまり有用ではない。
- ・自分が躁うつ病ということを前提にしてPSWや職員に相談してみるべき。
- ・ハローワークの精神障害者サポートの窓口で何度か相談してみればどうか。
- ・自分は、家ではどうであれ、人の前でどうにか躁うつを出さないようにする。
- ・クローズで仕事をしている。障害のことを言ったら先入観があるだろうと思う。対人関係が続かないので、半年に一回は転職をしている状況。しかし、自分が稼がなければならなかったので、仕事をしないということはなかなかできなかった。人間関係は続かないけれど、今でも躁うつを開示する気はない。
- ・オープンかクローズかと言えば、オープンで就労したときに生活が成り立つかどうか問題。オープンでは、働く形が不安定であるし給与が低いこともある。オープンのほうが働きやすい環境かもしれないが、生計を立て、自立して食べていくためにはクローズのほうがやりやすいかもしれない。
- ・障害者就労2箇所働いた。片方は、皆が障害者との環境で、もうひとつは健常者と完全に区別、差別された。さらにもうひとつのところはオープンにしたのに、健常者と全く変わらない仕事量・時給などであった。トータルサポーターで聞くと、その職場の裏事情も分かるので聞いてみるのはいいと思う。
- ・オープン就労で物足りなく感じるのであれば、クローズのほうがいいのかと思う。コントロールが効く仕事とそうでない仕事があると思うので、コントロール可能な業種を選択すればよいのではないか。また、自分を「波のある人」と見たときに、「病気がある」という修飾語がつくと、また意味が変わってきてくると思う。コントロール可能な定型的な仕事から、コントロール可能な仕事を選べばどうか。

(2016年3月26日)

精神障害者に対しての差別と偏見:

- ・職場で自分が精神障害者だということが分かってしまい、周りから人がいなくなってしまった。
- ・差別解消法が施行される今、差別の現状が変わっていくのではないのか。
- ・「精神病者は解雇」と書いてある職場の規定も存在するようだ。
- ・今、企業は障害者を雇わなければ罰金という法律があるくらいなので、障害がバレたら解雇、ということ自体が違法なのではないか。
- ・上記のような企業は多いし、世界的にもそうである。障害者の中に、働ける人を作りだして、その他の働けない障害者に対しても「働けるはず」とするのが今の政策。障害を理由にした差別が禁止、というのが法律なわけで、企業としては「障害者を差別したわけではなく、それによって企業に損害を与えたから」という意味で解雇している。

- ・今の職場では、派遣で来ている人も多い。何か成果を上げても派遣などの人は評価されない。企業そのものも、障害者を受け入れたり配慮したりしていける状況ではない、ということも問題の一つではないか。
- ・職場の中の健常者と障害者での差別の他に、障害者間でも働ける、働けない、での差別があるほどである。差別する側・される側であることがおかしいし、今の国の政策はおかしい。
- ・自分も、「何かがおかしい」と職場にばれたら、仕事の情報共有はされなくなるが、そこでそれでもしかたないと割りきって続けたところ、情報が共有されるようになったし、チャンスはあった。
- ・人事に情報が行くと、直属の上司が変わっても情報が行くのでいつまでも自分の仕事には差し支えが出てくる。

社会との関わり方を考える

(2011年10月30日)

- ・「組織の論理」に組み込まれず、社会通念に縛られず社会に関わり、人間関係を築いていきたい
- ・社会参加をできている躁うつ病者にも、できていない躁うつ病とは違う形のつらさがある
- ・社会参加や人生観についての、今までの固定観念や先入観を取り払うことによって、選択肢を広めることができる一組織、年功序列、場所など

(2014年4月26日)

社会からの(経済的)孤立:

- ・病気により会社をクビになった。その後はネットや個人での在宅ワークをしてお金を得ると共に、障害年金を受給している。また、区の福祉の相談所で生活保護などの相談もしている。
- ・会社にも周囲にも完全にクローズしているので、最終的に自分の生活は自分ひとりでコントロールしていくことになる。お金や生活の軸になるもの(制度等)を決めたい。
- ・前に一人暮らしをしたときにはぐだぐだになった。
- ・福祉制度を活用してはどうか。例えばNPOがやっているA型・B型作業所と連携したグループホームなどもある。家賃補助や区市町村のヘルパー制度もある。
- ・一つの福祉制度とつながっておくと、そこから広がりが増えてさまざまな制度や社会資源を知ることができる。まだ元気で動けるうちから、何かしらの制度等につながっておくと安心感が生まれるのではないか。
- ・自分の親は高齢なので、介護しなければならなくなったときの不安がある。親が元気なうちに今の自分の状況をどうにかしたいと考えている。

(2015年3月7日)

働くとは何か？

- ・動物は与えられた中で食って生きていく。狩猟段階っていうのは自然からそのままとっていく。資本主義社会は人間を分断し、労働力商品として見られるが、本来原始共産制時代には体も強い人も弱い人も、共同して自然に働きかけながら、社会を織り成すものを創造していた。これが働くことの本質。

歴史的に人は自然を加工していく中で、思いもがけない莫大な生産物を得てきた。ある人たちはそれをコントロールする人、そのコントロールをもった人に労働力を売る以外に生きていけない人と分かれていく。それが人間の本質だということそうじゃない。類として生きていくことが本質。躁うつ病はそうゆう自然な社会のあり方の中で残るか分からないけれど、残ったとしたら社会の一員として必ず位置づけられていく。それは物質的に何か作るだけじゃなくて、何か考えること、絵を描くことでもいい。

- ・食べていくため手段 それが働くことじゃなくていい
- ・資本主義という言葉が飛び交う、その反対は社会主義。中国やロシアは技術的には劣っているけど、格差がないが、それと技術的に発達していて競争があるのと、どっちがハッピーだろう。私に

とって働くことは食べていく手段。

- ・中国、ロシアは社会主義ではない。みんなで社会を作るってことを前提にしていない時点でそれは自然な人の労働ではない。自分で食べていけばいいって分断されて競争の元での社会では本当に自然な意味での働いているとは違うと思う。
- ・社会主義はまだどこにも存在しない。貨幣を使わなくなった、競争がなくなった社会はどこにもない。社会主義が名乗っているところでも競争は強い。資本主義 VS 社会主義って考えるのは間違っている。

(2015年5月30日)

社会に理解されるためにしていること:

- ・期待されると裏切られることが多いので最初から期待しない
社会参加すると我々は精神病患者とラベリングされがちでそれを自分で払拭するのは難しいので、社会に理解されようとはしない。共存することは認めてもらう
- ・理解はされないだろうとするスタンスでいる。自分も同病者を理解できないので一般社会ができるとは思わない
- ・自分ができないことを伝える、そのときには代案を伝える(ダブルチェックを頼むなど)→環境づくりをする
- ・就労以降支援を受けているので症状はオープンにしているが、スタッフが精神疾患一つ一つについて分かっているとは思えない
- ・病気になった時点で社会から阻害されているので、つながりを求めないのはつらいところがある。
- ・自分の状態を言葉で説明する
何かしらみんな弱さや共通する想いを持っているから、身体障害と精神障害は違うけど、お互いに思いやれるはず
- ・上司2人に話したところ、片方は理解してくれたがもう一人は「もっとつらい人がいるお前は子供」と発言された
上記のような理解のない人間はいるので、自分が傷つかないようにするしかない...が割り切れない
- ・理解者は一人がいい。基本的に人は自分のこと以外に関心がない。発病してから彼女ができた
- ・自分のことしかみんな考えていない。自分も病気になってから初めて躁うつ病者のことを考えた。
そうやって自分以外のこと考えられたから、それも輪を広げられた方法

(2015年5月30日)

社会的(人間関係的)孤独

- ・親が亡くなってしまうことも考えるとどうやって自活していくかということが問題
- ・一人暮らしをしていて前に心筋梗塞をやっているので孤独死が不安
- ・社会が自分のような障害を持った者を認めてくれるか
- ・来月の不安はあるけれど遠い将来の不安を感じたり考えたりする余裕がない
- ・親が死ぬこと 親は支えになってくれ尊敬できる人 しかし癌があり再発が怖く不安
- ・実家に帰り一人暮らしをすることになったので孤独が怖い
- ・遠い将来のことは考えられない 一日一日で精一杯
- ・姑に介護が必要 自分が病気という状況なので不安
- ・父親と二人暮らし 今まで自分の老いたときのための準備をしていなかったなのでこれから意識して取り組んでいきたい
- ・30年後には躁鬱は治る病気になっている可能性もあるのでそういったところも見ていく必要がる
- ・多くのものとのつながりを失ったので、もう一度他者との情感豊かな交わりを作っていけるかどうかというさみしさ
- ・奨学金の借金と将来仕事につけるかどうか不安
- ・結婚して子供もほしいが、病気のことを子供にどう伝えればよいのか、また周りの人にどのように

理解してもらえませんが不安

- ・家事をサポートしてくれる人がいなくなるのが不安 自分の生活の実態が保てるかどうか不安
- ・社会資源で生活資源が活用できる場合がある

(2015年9月26日)

なぜ働きたいのか(賃金の話以外):

- ・自分は、無職が恥ずかしいと思っているから。
- ・セルフ・ヘルプの会では親の遺産で一生暮らせる状態な人がいた。その人は企業と労働者は50/50という意見であったが自分はそれには反対。また、就労以外のこと(野良猫の去勢)に命をかけている人もいる。
- ・自分は障害者年金と職場の手当(7割)で十分に暮らしていける。むしろ働いてしまうと今もらっている所得がなくなる。自分は働いている人を見ると、本当に申し訳ないなと思っている。ただし、これから所得がなくなる予定なので、その後は暮らせる範囲で就労したいと思っている。
- ・生きていくこととはつながりとコミュニケーションであると思う。今の日本社会でコミュニケーションを取るには職場に行くしかないので、そのために行っている。会社以外でそのような場があれば会社にこだわりは持たない。
- ・人間は働くことを通じて人間になっていった。基本的なことだが、人間は社会を作り働きかけていくことで人間になるのである。しかし、今の社会での仕事をする理由は、食べるためになってしまっている。むしろ、仕事がないという事態は苦しいことで、労働を奪われるほうが人間は辛い。つまり人間はそもそも働きたく、それが楽しいはずである。なぜなら、人間が人間らしく生きるために働きたいと思う気持ちが人間には根本的にあるから。ただし、働かずに障害と戦うことも一つの生き方である。
- ・社会参加したいから。一言で言うと暇だから。時間を持て余してしまうことを防げるし、賃金を得られるから。
- ・就労が唯一の目標ではないと思う。人によって多種多様だと思う。
- ・出かけないでいると一生引きこもる可能性もあるので働きたい。また、仕事によって緊張感やスリルが欲しい。自分が行動することに対して責任を持つことがあるかどうかで生き方は違うものになる。仕事上での危機解決が人間の面白みになることもあると考える。人間は何かの達成感を感じることや、身体や脳を動かすことにやりがいを感じるものなので、誰かに貢献をする・達成感のあることをする、ということが幸福になるから。
- ・社会とつながること、コミュニケーションの大切さがあるから。自分は音楽と芝居をやっているのですが、「個人プレイ」であるが、それは自分に合っていないと感じる。演劇で人と関わるときのコミュニケーションと共感が自分の喜びになる。音楽で福祉系の仕事もしているが、人と繋がるのが刺激になっている。喜んでもらったときの充足感、必要とされたときの喜びの為に仕事をする。それは人間にとって必要なことだと思う。
- ・仕事ではなく違う目的であってもよいと思う。自分のできる身の丈にあったことで社会と繋がればよい。
- ・ウェブにおいて就労＝労働が今ほど話題になったことはない。これは現在の自立支援法との関係、そこから派生する問題と関係があるからである。労働とは、人間とは何かということに関わる根本的な問題である。人間は類的存在で、一人ひとりでは動物より弱いですが、にもかかわらずなぜ力を持ったかということ、共同と労働があったから(共働)。今の労働に関するやり方は人間の歴史を逆転させている。
- ・賃金労働に縛られなくても人間にしか作れないものを作り、考えられることを考えること自体が労働であると考え。賃金労働の枠内では生産的なものが作れないのが障害者。今は一障害者としての意識を持って生きることが自分の仕事だと思う。
- ・老後に貧困になるという話題が最近ある。それを読むとできるかぎり長い間働いていないとそうなるという実感がある。医者に言われているのは、何かをやりたいというエネルギーがないと鬱

になるから何かしなさいということ。自分の能力を活かしたいという気持ちがある。

- ・働くことはおもしろいし、責任感があるから。競争が好きで今勝つためには労働が必要だから。
- ・自分は働かなくてもいいと思うし、働きたくない。それでも働く理由は生存のため。老後のこともあるから働かなければならないと思っているが、今の貯金で生きていけるのならば別に働かなくていいと思う。労働の延長線上に人間関係があるという発想がなかった。他にもいろいろ趣味があるので働かなくても大丈夫。

(2016年3月26日)

- ・本当に働かねばならないのか？この社会では、働くことが尊いのか、働いている人間が尊いのか、よく考えてみると働くことがそこまで重要なこととは思えない。年金を貰っても、働かないでも、生きる方法としてはまったく問題がない。病気の人間、障害者というものがいて、初めて人間社会がなり立っている。全員が働かねばならないわけではなく、自分たちが助けられる立場であってもよいと、ゆるく考えてみてもいいのではないか。

- ・この問題については一般回答はない。未だに仕事上では人間関係で大きな問題にぶつかっている。それぞれの人の環境を考えなければならず、「絶対に働かねばならない」という考え方だけでなく、多様な考え方に変えていかなければならないかもしれない。人間である以上は、障害者であっても働きなさいという言い方をされるのが今の社会である。イギリスで障害者保証の予算をばっさり切る方向性があったことなど、「障害者に対して社会福祉という形で甘えさせていると、自立につながらない」という考え方が世界での考え方になってきている。政策としては、障害者の中から働ける人間を最初に作り出そうとしている。結果、障害者内でも「働いている人」「働いていない人」という差別構造ができあがってしまう。まずは、働くとはどういうことかという大前提から見なおしていく必要があるのではないか。

- ・自分も教員だったので障害共済年金の申請をしたことがある。また、障害者への攻撃があったときに、自分は反対してきた。働かなくてもいいのではないか、という話には賛成。体調が安定していないのであれば、薬の調整やコントロールなどを、もう少しゆっくりと考えてみればどうか。

QOLの向上(低め安定への抵抗)

(2011年7月31日)

- ・コントロールも大事だが、とくに躁で発揮した力を思い出すと。ずっと低め安定もつらい。
- ・自分の喜怒哀楽を健康に表現できるようになりたい。低め安定では感情も活動量も狭められる。
- ・躁のうつに効く抗鬱剤があまりないのが現実

(2013年9月14日)

薬物治療はQOLを上げることにはつながっているのか:

- ・社会で働いていくためには、躁を抑えるかどうかを考えるにあたって、甘んじた考えではやっていけないから、躁を抑えるのはつらいことだが、薬を上手く使うことと、主治医との信頼関係は大事。
- ・薬は、良い意図で使えばとても効果的だと思う。だが、薬が使われている意図に不信感を感じる。提案者が言うように、躁うつ病者のQOLを上げるためだけでなく、社会に躁うつ病者が迷惑をかけないようにというのが意図。
- ・例え主治医が良心的でも、裏で手を回している製薬会社などの圧力は強いものと想像する。
- ・躁うつ波のコントロールカテゴリーの(2014年8月30日)躁を抑制することについて。1型と2型の方々の両意見も参照。

人間関係・周囲とのかかわり(社会とのかかわりのカテゴリーもご参照下さい)

【家族】

(2013年3月30日)

・家族には、躁うつ病についての理解が感じられない。「躁うつ病」＝精神的に弱い、と思われていて、辛い。最終的に頼れるのは家族なので、家族からの理解をできるだけ得たい。

1)理解を得られていると感じている人の意見

・病気そのものよりも、「状態(今はなにもできない状態である、等)」を分かってもらえるような関係を築いた。すると、家族が自分の状態をパターン化して把握するまでになった。

・自分は荒れていた時期があったので、家族は病気であるということを受け入れざるを得ない状況だった。家におかせてもらえ、また、あまりおせっかいをせずにくれたことがありがたい。

・同病の家族がいるが、家族内に辛さを分かり合える人がいることは支えになっている。

2)理解を得られていないと感じている人の意見

・そもそも、家族に病気のことを言っていない。

・家族に理解してもらおうと思うことをあきらめた。あきらめたらすっきりし、逆に家族のほうが自分をきにかけるようになった。

3)その他の意見

・自分は家族から否定はされていないが、家族が積極的に病気を知ろうとすることもない。

・家族と言えど、自分と関わる時間などにより理解してくれる人とそうでない人がいる。

・当事者か、家族のどちらかが歩み寄る努力をしないかぎり、理解してもらうことはできないのではないか。

・家族に理解されることにこだわる必要がないのではないか。別に理解される場を探すほうが、前向き。

・前に当事者の家族から、「どういう状況にあっても、親は子供を愛している、それは忘れないで欲しい」と言われたことがある。それが真実であれば、うれしい。

(2013年9月14日)

・理解しているとは口では言ってくれるけど、例えば希死念慮などの極端な症状なども含めて、本質的には理解してくれていない。

・家族と一緒にいると、精神的に不安定になる。独り立ちする方がいいかも。

・最大限の努力をしてくれているのは分かる。でも、自分は基本的に他人と相容れないから、親もその内に入っている。

・本質的な理解を求めるといよりも、具体的な要求をすることによって、適切な対処だけでも理解してもらえる。例えば、「発狂しそう、ODするよ」ではなくて、「今入院したい」

理解という点で割り切ると言うことと、要求だけはしっかりしていこうと言う二つの心構えを混同しないこと。

・他人に迷惑をかけることがないから、一人の方が気楽。自分の場合、逃げ場所があるから違うのかもしれない。

・この病気について説明をしようとする、どうしても理解にずれが生じるし、いらいらして来てしまう。それよりも、簡単な躁うつ病の本をぽんと渡したら、ずいぶん分かってくれたみたい。

・家族にすべてを理解してもらうのは諦めた。しかし金銭面など、自分が置かれている状況は受け入れてもらった。

・あんまり細かく病気のことを言うと、嫌になってきてしまうので、適度に距離を取ること。躁になったら、自分の部屋にこもるなど。

・診断前に、母の前に一度荒れたときに、専門的なことなどは別に「状態がおかしい」ということを、感覚的に認識してはもらった。なので、診断名をもらった時に母は「やっぱり」と納得していた。

・母は積極的に躁うつ病についてのメディアをチェックしてくれるし、寝込んでも文句は言わない。

・本質的な理解を求めず、家族と共生をすることだと思う。私は母を金銭的に支え、家事は母がしてくれる。

(2016年3月26日)

- ・最近になってようやく自分のことを家族に相談し始めるようになった。
- ・自殺未遂のことなどもあり、両親・同居者(彼)から過保護なくらいにもものすごく援助を受けているが、病気自体の理解は薄く、「個性の範囲内」ととらえられている面もあって本当の理解とは言えないような気がしている。
- ・自分も自殺未遂をしているが、両親は救急車を呼ぼうとするなどをせず、あまり自分のことを緊急の心配ごととして考えていないように思える。世間体を優先している感じもある。
- ・自分の親も世間体ばかりを気にしていた。遺伝的なものであることも否定し、環境を変えれば治る、というように考えているので今は距離をおいている。
- ・父親が主治医の元に行って説明を受けた。関連する書籍も読んでいたので、理解は得た。母は、ビビアン・リーと同じ病気だと言ったら納得した。
- ・自分は子供帰りした時期があり、理解もなにもなく母は身を削って対応してくれた。しかし、感覚的に理解を得ることはできないと感じた。理解よりもアクションを求めるようになった(話すよりも手を握っていてほしい、等)。

【主治医(との望ましい相性)】

(2011年10月30日)

副作用など、ある一定知識を持って、主治医と対等に薬変更の提案など相談できるようになる
(2013年2月27日)

- ・三分診療じゃない先生/目線をあわせて話してくれる先生/精神面も受け止めてくれる先生
- ・躁うつ病についてよく勉強して薬について丁寧に考える先生/様々な療法を取り入れてくれる
- ・病気を安定させる主体は自分であり、主治医はそのためのツールと思っている
- ・障害年金の診断書を快く書いてくれる先生

(2013年7月21日)

- ・薬は自分の基準での QOL(生活の質)を上げるのが目的で服用しているので、効き目は自分で認識し、コントロールしていかなければならない。
- ・医師の中には「患者の状態がよくわからないままとりあえず薬を出す」人もいるように思われる。私たち患者がしっかりと医師に自分の状態や調子を言っていかなければならないと考える。
- ・相性の合う先生は、粘って探ることが大事。今は六つ目の病院 よく話を聞いてくれる先生
- ・先生は、私の過去の経歴などは知らないが、薬物治療をちゃんとして下さるからいい先生
- ・私の一番調子が悪かった頃を見て来たきた先生 結果が出ないといくら良さそうな先生でもしょうがないと思う。その先生とともに色々乗り越えて来て安定して、それで信頼関係を築けた

【友人】

(2011年10月30日)

病気になって友達が離れていった

(2013年7月21日)

躁時の人間関係のトラブルについて:

- ・言葉には衝動性があるので、発する前に一旦考える・タイムラグをあける・一呼吸分置く
- ・本人に直接ぶつけることはしない。
- ・朝からいらいらしてたら病識を持ち、ストレスが発生する人間には近づかない。
- ・いやな場面からは理由をつけてでも逃げることも必要。例えばトイレに避難。
- ・躁状態のときはなかなか自分では気がつくことはできないので、自分と病気を良く知っている人間から指摘してもらうことも必要。ただし、躁の人に「躁だ」と指摘すると怒り出す可能性もある。
- ・メールや手紙は、書いてからタイムラグを置き、読み直してから送ったほうが良い。

・エネルギーを発散させ、怒りを表現する場というのも必要。自分なりのそれを見つけられると良い。
(2014年4月26日)

・フェイスブック病-フェイスブックの昔からの知り合いのリアルな充実ぶり(大学生活、結婚生活、旅行など)を見てうつ状態になってしまう。私がフェイスブック病に昔なっていたが、最近ではフェイスブックで描かれている人生設計を必ずしも目指す必要がないと感じてきた。躁うつ病者のリアルな充実の形が違うのかも。私にとってのリアルな充実は同病者のみんなと会う事。

・躁うつ病と診断され、友人関係が疎遠になった。また、友人と自分の状況を比べてしまい、卑屈になる。

・自分は躁で友人に激怒したとき、後で素直に謝る(例「あの時はかっとしたんだ!」)ことにしている。友人には、自分の性格の一部として受け入れてもらっている。

・全てカミングアウトしている。カミングアウトすると、自分の状態の説明ができ、多少は分かってもらえる部分がある。また、自分はオープンで就労しているため、分かってもらえる状態にしておくことが大事だと考えている。

・健常者の前だとしても強がってしまうため、健常者との関係を築かないようにしている。

・カミングアウトしたとしても、まず躁うつ病がどのような病気か説明しないと分かってもらえない。

・自分はずつの時期のほうが長いので、「反復性のうつ病」だとカミングアウトしている。

次に、健常者へのコンプレックスを感じるか、どのようなコンプレックスを感じるかについて話し合った。

・コンプレックスを感じると共に、友人たちに対して申し訳なく感じる。

・以前はコンプレックスを感じていたが、比べても仕方ないので比べるのをやめた。

・今の生活は自由で楽しく感じるので、コンプレックスは感じていない。

・社会的な地位が同年代の健常者に比べると低くなってしまう。友人の結婚、給料、昇進等の話を聞くとコンプレックスを感じる。

・昔からの友人などには信じてもらえず、説明するのも面倒なので言わないでいる。知識のある人や分かってくれる人には言っている。

・自分の状態をよく知らない人には、うつで連絡が取れなかった後などの説明が大変。

・自分は健常者の友人とは縁を切った。同病の人とだけ関わるようにしている。

・病気で健常者との人間関係は崩れるが、障害のある集団の人とは関係ができる。

・仲間を増やしていきたい。それと同時に、知識を蓄積して、自分を取り巻く経済的や福祉などの状況を勉強して、自分を自ら守っていくことも大事。

(2015年5月30日)

・躁で人間関係が終ったりするが、それは縁がなかっただけだから、どんどん新しく生まれてくるものだから水に流すもの。今を生きる! こうゆうところでも出会いがあればそれでいいじゃないか。

【恋愛・結婚】

(2013年9月14日)

・恋愛もそうだが、人生の転換点は病状に大きく影響するし、相手方の家族にも理解が得られない。

・恋愛と結婚は諦めている。自分のためのパートナーはいないと思う。

・病気になったら、即別れられたという過去がある。自分がいいなと思う人がいても、どう進めていか悩んでしまう。

・失恋は、病気の引き金の一つ。

・健常者と付き合うべきなのか、同病者と付き合うべきなのか、分からないし、覚悟も出来ていない。

・同病者だったら、経済的な問題があるだろうし、精神的に支え合うことができない。

健常者と付き合えば、もう片方が働いてくれれば経済的な問題はクリアできるかもしれないが、自分の病気への理解がないかもしれない。

・恋愛や結婚など考える段階にない。まずは復職。

- ・結婚には希望を持っている。現実的な問題はいろいろあるけど、希望だけは持ちたい。
 - ・健常者の知り合いでも、孤独死など不安を抱いているが、自分は平気。そういう思考方法にならないように、自分の趣味や勉強をしていきたい。興味のあることを目を向けることが大事。
 - ・恋愛感情持つことが怖い。例えば、躁になって変な姿を見せてしまう。カミングアウトはできないから、いわゆる自分の「ノーマルな」部分から認めてもらっていかうかと。
 - ・自分よりどん底な相手と将来を共にすることを考えている。だから健常者と障害者の関係の逆転ではないが、自分が相手を支えることになっている。
- 支える立場として自分の病気のことを恋愛において挟むことができないので、相手とは今の所距離を置いている。長い目で見て相手との関係に希望を持っている。
- ・夫はうつ病なので、自分が寄りかかることができない。おたがいの状態や気持ちを理解できる範囲内で、出来る限りの生活をしていくしかないんじゃないかと割り切っている。

(2014年8月30日)

病気を抱えながらの結婚・子供を作ることへの不安について:

- ・まずは同棲してみる。
- ・パートナーとの間でルールを作る。
- ・子供は、そもそも授かるかどうかもわからないので、自分の力ではどうにもできないこともある。
- ・夫婦げんかや離婚等、夫婦の間で問題になるのは経済面でのことが多いのではないかな。
- ・自分は同病者と付き合っているが、同病のパートナーとは距離をとり、相手に引きずられないことが大事だと考える。これ以降は、自分のストレス等を考えて子供はつくらないことにしている。
- ・主夫、という家庭も増えている。夫が病気で外で働けないならば妻が外で働くというように、できる方ができることをやる、という考え方もできる。
- ・少額ずつであっても、夫・妻が緩やかに無理なく稼いで生活できるのであれば、そのようなあり方のほうが幸せなのかもしれない。
- ・健常者と障害者の夫婦は、障害に対する「理解があるか」どうかで長続きするかどうかが決まると、そういった夫婦を何組か見ていて感じた。
- ・障害を持つ親の元で育つことが、将来子供にどう影響するかも考えていかねばならないと思う。

【同病者】

2015年5月30日

- ・このように自助会で集まっていること自体がある種のセーフティネットになっている
- ・バーチャルなつながりがセーフティネットになっていることはあるか？
- ・ツイッターでつながった人から支援や手帳の申請について聞いて有益だった
- ・内面的にもネット上でつながった人からのメールで助けられた
- ・バーチャルな人間関係においてどれだけ人に踏み込めるか(自殺を助けるなど)という問題があるが。バーチャルとリアルのバランスが大事。

【居場所】

(2015年9月26日)

- ・関東ウェブの会
- ・関東ウェブ・ハロワ・就労移行支援施設
- ・関東ウェブの会・就労移行支援・カラオケサークル
- ・現在探している。昔は芝居の仲間だった。
- ・昔の飲み仲間
- ・仲の良い友達で躁うつと伝えてある人々
- ・所属している社会团体・自助会
- ・自分が人に何かを為せた場所
- ・関東ウェブの会。これから広げていきたい。

- ・病気になってぶらぶらしていても離れなかった親友・子猫たち
- ・趣味の場所(陶芸など)・東方神起 JYJ・おひとりさま限定の旅行
- ・趣味の場所・趣味を上達することで教える、教えられる、という連鎖が起こること、その場
- ・人が喜んでくれる場所、その時。皆が喜んでくれるための物書き、その仲間。
- ・人や漫画、街。自分の好きなものがある場所。
- ・関東ウェーブの会・職場の人と山に行くことや走りに行くこと。
- ・他人という壁が敗れて人と話せたとき。国会前で戦争法案反対で集まった際に、その辺のおばさんと話せたこと、詩吟のクラスでおばあちゃんたちと話せたこと。居場所は関東ウェーブの会。
- ・職場、家族以外で居場所を作っておかないと逃げ場がなくなる。自分の中では2つ以外に居場所がないので作っていかねば。また、生きていくために必要な「役割」を見つけねばならない。

寛解(躁うつと上手く生きていく)とは何か

(2011年10月30日)

- ・「病識と服薬が寛解につながる」と言われるが「病識」＝「治る」とは違う
- ・躁うつ病が本来に自分と切り離せないものか、自分には異質な、治したい病気なのか
- ・「就職すること」が唯一の目標でないといけぬのか
- ・形はどうであれ、QOL(Quality Of Life:生活の充実度)が上がるのが一番優先ではないか

(2013年7月21日)

病気を抱えながらも「望む生き方」について

- ・自分は作曲をしていて、躁のときは上手くできていたが、その分人を大切にできていなかった。作曲という生きがいは今はなくなってしまったが、人を大切に思えるようになり「自分は幸せ」と思えるようになった。
- ・自分は夢はいろいろな条件が重なり実現できなくなってしまった。今は自分のできる範囲で小さいことでも生きがいを持てるようになりたいと思った。
- ・自分はこの病気になって仕事上の立場を失った。その仕事の場での成長が自分の生きがいだと思っていたが、これからは「本当の自分」を探していきたいと思う。
- ・「飯を食うために金を稼ぐ」精神で生きる。
- ・自分は研究の仕事が苦しく絶望感があったものの、生きがいった。躁になってからは、自分を苦しめる生き方を考え直すようになり、以前よりは気持ちを楽に持てるようになっている。
- ・自分は家族に対して尽くすことはできていないかもしれないが、「人のために何かをなす」のではなく、「人を和ませる」人間でいい、今のままの自分でよいと思えるようになった。⇒「歯車にはなれないが、潤滑油にはなれる」
- ・自分の目標は障害者も健常者も「社会で生きている同じ人間として」生きていけるような世の中にしていくこと。
- ・自分は復職をしたが、以前の自分と比べてしまい、自傷をしてしまった。それからは、夢や希望を断ち切った。すると、気持ちは安定した。
- ・自分は写真や言葉などを使って「人と人の心を結ぶ」ことが目標。
- ・「人生の目的は目標を達成することだけではない。目標にはキリがない。人生の目的は身の程を知ること」という言葉がある。自分は「レベルアップではなく、チューニング」をする人生でありたいと思う。
- ・生き方は「科学」。
- ・今の世界をみていると、社会自体が「躁うつ病」のように見える。

(2013年9月14日)

「躁うつ病で諦めないといけぬことがある中で、見出せる生きる希望について」

- ・割り切ったり、諦めたりするのは必要だけど、その中でも生きていく希望を見出して行かないと、

やりきれない。

・仕事は今まで通り続けて行かないといけない、というあせりが最初はあった。しかし途中で割り切
って、自分は昔の自分ではないんだから、できることをやろうと思えるようになった。

それで気を楽しめるようになったが、世界的にも最先端の仕事やることが夢で、それを諦めた
というつらさは確かにある。

・自分の主治医に言われた。

「君の言っている(昔発揮できた)100%というのは果たして本当に100%だったのだろうか。自分
のキャパシティを考えていたのだろうか。100%の発揮の仕方は今後どんどん増えて行くだろう。
そこに希望はあるじゃないか。」

・(病気に)なったんだから、もう仕方ないと思うしかない。その上で、健常者が見えていないこと
を見えている自分がいることに気づいた。私たちは健常者が見たことないような地獄を見てきた。

彼らと僕らの見える世界が違う、そこから物事の見方を始める。これを大事にしている。

そこから始めて、生きていける方法を探すことかな。楽って字は、楽しいから来ている。だから楽に
生きて行こうと思っている。

・友達が、「生きてくれるだけで嬉しい」と言ってくれる。何もできない中で、そうやって言ってくれる
人がいるってくれることが希望。

・凶々しくなろう、頼っちゃおうってことを意識して行こう。遠慮することが習慣になっていたので、
違う習慣を身に着けることにしている。

・今はとりあえず仕事をがんばっていこうかと思っている。小さい幸せを見つけて行こうと思う。希望
を見出そう見出そうってあせって思うと言うとむしろ希望を見失うと思う。ちょっと捨てるという程
度の方が見つけやすい。

・バイクに乗っている時感じたこと。バイクを飛ばしていると爽快だけど、周りの景色が見えない。で
も、今はゆっくり進んでいるから、周りの雑草まで見えている状態。今日一日、今いるこの自分。
小さいものに潜む世界と向き合っていく。自然の摂理として、捨てていくと同時に手に入るものもあ
るはず。手に入ったものに光りを当ててみる。それが希望にもつながっていく。

・い〜いかげんでやっていきたい所だが、100%の力を出さないと、社会ではやっていけない。現
実問題、責任を担っているので気持ちを緩められない。それでも50%~70%の間を目指す。

・社会には私たちのように「弱い」人が必要。社会のみんなが100%なスーパーマンだったら人間
の本質からずれることになる。あるいは弱い人を見下して分断の材料にしていく社会も人間のあり
方として不自然。だから私たちの弱さをさらけ出したあり方には存在意義がある。だから自分をリス
ペクトするべき。自分の存在自身に希望を見出せるべき。

・現代科学においては動植物も生存の可能性が多様性の中にあると位置づけている。つまり多様
性もなくなると生存の可能性もなくなるという事。人間の考え方の歴史に置いては、過去から現在
にかけて果たして多様になっているのだろうか。まったく逆に単一化されているのが現実。それは
例えば、金をたくさん儲けるほどいい、あるいは高い地位につくほどいい。そうした価値観が主流と
なっている結果。

さて、躁うつ病の本質は気分が変動する=つまり価値観が変動するという所にある。人間の社会
の考え方は多様性が必要であるとすれば、こうした躁うつ病の多様な価値観もきわめて重要な存
在であると言えるのではないか。

(2014年4月26日)

躁うつ病を生かして夢を実現できないだろうか:

・自分の好きなことを続けてやっておけば、躁うつ病は忘れられるし、躁うつ病の利点も追及して
行ける。躁うつ病で成功している作家などはいる。

・躁うつ病の一番の敵はストレスではないか。自分の好きなことをして、ストレスを弱めれば、躁うつ
病と上手く付き合っていくのではないか。

・確かに自分の好きなことをやっていけば、なんとかやっていける。しんどかったけど、自分が本当

に一生かけて悔やむことはないような生き方をすることをはっきりさせたい。好きなことをやれない社会があるのも事実。そうゆう中でどうやっていくには。

- ・作業所に通っているけど、疑問を感じている。お金を稼がないといけない、それ以外にもあるんだろうけど。
- ・好きなことをやるとなると、色々な所へ行きたい。
- ・この病気を通して、人を理解したいという夢をいただいた。精神世界の色々な側面をかえまみれた。ひどい狂気とか、ぎどぎどな残酷なことや、すごい美しいことまで吸収できる。そうゆう意味では躁うつそのものを有効活用してライフワークを見つけるというのはすごい分かる。でもそれは躁のエネルギーの問題というよりは、躁と鬱を繰り返して、そうゆう哲学を意識的に見出して行くことだと思う。
- ・躁うつ病は生と死を繰り返している。そうゆう世界観を見通せる目がある人でありたい。
- ・色々な現実問題を抱える中で、やっぱりやりたいことはしたい。調子の波の流されずに何か一つ持ちたい。とくにうつだと見出しにくい。
- ・墓に入る前に、悔やむことがない人生を生きること。そうゆうことを考える。

実現したい夢：

- ・譲らない小さい課題をもっていく
- ・自分らしく生きて行きたい
- ・子供にとってちゃんとしたお母さんしっかりできるようになりたい
- ・主婦の努めをすること 夫婦仲良く旅行
- ・最低限の生活を自分でしたい
- ・躁うつ病者はすごいことをできるんだと証明したい(拍手)
- ・お墓に入る時、この人生でよかったと思いたい
- ・今度は外国へ行ってオペラを聞きたい
- ・売れるような小説を書きたい。小さい頃から動物が好きで、色々な想いがあって、アニマル(植物)セラピーをしたい。
- ・社会は、そのもののあり方を蔑ろにして、勝ち組を作ったり、お金優先になっている。新たな社会システムの構築。
- ・また私として生まれて行きたい。もう一回大学に行って、主人にセスナの免許を取らせてあげたい。
- ・国学を、躁うつ病の立場から紐解いてみたい。
- ・一切の貧富の差をなくする。この世の中をひっくり返せる。大資本の連中じゃあしょうがない、今の偽の民主主義を本当に民主主義にしたい。
- ・すべての精神障害者の救済。PSWになりたい。
- ・「愛こそがすべて」な社会を作る先頭に立ちたい。今の社会は人がおたがいを愛せない、疎外されている。でも人を根源的に突き動かしているのは愛情だし、それを自然に共同して共有し合うあり方を奪還するために、人生をかけて闘い。

(2014年8月30日)

- ・判断基準としては、コントロールを超えた感情や症状も、客観的に観察出来ている限りは寛解、その状態に呑み込まれそうになったら躁状態

(2015年5月30日)

障害を抱えながら老いるということ：

今生活に困ってはいないけど、その中で老いというものを考えるとき、人生の過ごし方をどうすればいいのか。

みなさんそれぞれ病歴がある 私は40年 死を迎えるその瞬間に自分の人生幸せで迎えたいう っだったたらたまない 寛解が目標ではない 人生そのものが目標 それをこうゆう仲間と一緒に話せたらいい。

- ・自助会で余暇を楽しむ
- ・うつの時に死にたくない
- ・うつであろうと躁であろうと精一杯生きていたことには変わらないから、死ぬときに後悔しないことだと思う。自分としてはいつもそうゆう気持ちで生きてきたから、自分としてはいつ死んでも後悔することはない。

(2015年5月30日)

「安定」とは何か:

・周りから、障害者には見えないし、元気ですね、と言われてもどかしい。波がちゃんとあって うつも躁もあるのに、見ただけでは分からない クローズドで働いているからといって安定しているかといったら、世間一般で言う「ふつう」じゃない 私がどこにいるんだろう？何をもって安定といえるんだろうか。

・自分の中で引くラインと周りが押し付けているスタンダードがずれている

自分にとっての安定とは何か:

- ・自分に躁に近いのが安定だけど、世間的には NG モード、うつめがスタンダード
- ・私の安定は高め安定 8時間以上取ること 仕事ができる状態にいること
- ・すべてを気にしない 孤独でもいいと思う 千人みたいな生活
- ・人を楽しませている状態 ムードメーカー 人様に迷惑をかけがらだけど、笑顔でかわしていく許されるキャラクター
- ・会社や組織に属すると低め安定が求められる 高め安定でいたいそのギャップにどう向き合うか
- ・カチンと来たこと 健常者に例えば過眠があつてずっと続くって言うと、「それ私にもある」と返される 健常者でも落ち込む人はいるけれど、あきらかに病的には苦しんでいないだろうという人はカチンと来る

(2015年9月26日)

病気を抱えながら前向きに生きる:

- ・病気と思ってもしかがたないので、落ち込む日もあれば楽しい日もあればと前向きに生きていけば
- ・最初の頃地獄を見るような重いをしたんで、診断がついて非常にすっきりした 一生治らないことを腹決めして、精一杯生きて後悔しないで死ぬまでにという路線
- ・発病した頃は宇宙と交信しているような状態で 先生と二人三脚したことによって幸せへの道が切り開かれたよう。その延長戦上で社会復帰、再婚したい
- ・前向きになるためには共同性が一番 障害者ほど社会から疎外されていない そこからまた社会とつながることほど、困難だけど、報われるものはあると思うので 生涯同病者と向き合って生きたい
- ・同病者と初めて話せたことが大きな一歩 みなさんと歩んで生きたい
- ・栄養と薬と睡眠と生活リズム
- ・小さな達成感の積み重ねが心の安らぎ
- ・話せる場があつた 聞く場があつた 自分の状態が客観的にわかる
- ・自分のできることをこれからしっかり念頭において生きていきたいと思う
- ・躁にならないようにあんまり前向きにならないように気をつけて生きるとうつの時にましになる
- ・低め安定を目指しながらその上前向きに死んでいければ
- ・ずっと低空飛行で躁にならないよう、心がけて生活したい
- ・うつのほうが長いので自分のできることをゆっくりしっかりやっていくことが今は一番いい
- ・高め安定を目指している 色んなことが普通よりこなせたり自分にとっての特性を生かして言って、うつのときはあきらめるといふのを意識すると楽になる うつと躁のバランスをとって生きて生きたい
- ・就労を目指している 感謝されることに喜びを感じる

- ・農業をやりたい 自然に囲まれた仕事をしたい そのような作業所があつてそこに行きたい
- ・子供も健康で今日を生きれたことがありがたい
- ・自分を大切にしている人は大切にする 余計なことはしない
- ・汗を書いて仕事して大好きなロックを魚に大好きなお酒を飲む
- ・うつに負けたくない 躁に負けたくない 高め安定を目指して ここに集まっている人も孤独でそうゆう関係ももてない方もいると思うので、そうゆう人の助けになるような関東ウェブアーカイブを作りたい
- ・双極性障害から双極症 双極性障害になりたがっている人もいる一クリエイターなどにあこがれる人がいる 美躁 双極性障害を逆手にとって前向きに生きてやろう
- ・楽しいを追求 享楽という意味ではなく色々努力して楽しいと思えるような マイナス因子が多い中で楽しいを追求する
- ・四国88箇所歩いて巡礼したい
- ・京都から九州まで自転車
- ・同じ慢性病の糖尿病だってコントロールできる。この病気もそう思いたい
- ・心の中は自由だから何を考えてもいいじゃない、という心持で生きていく
- ・うつでなければ前向きになれるけど、うつなときだから何も考えられない
- ・後ろ向きにならないためには考えないこと
- ・この病気だということを受け入れること
- ・落ち着いてきて前向きになれてきた
- ・あまり予期不安を持たないように、うつから、躁になってから考えていいや 目標をもつこと 適当にいきること

(2015年9月26日)

躁うつを抱えながらも喜びを見出すには:

- ・診断されたときには、「波をコントロールするだけで一生を終えるのではないか」という不安にさらされた。また、若いころから、自分の波をコントロールするのに一生懸命で、やりたいことがたくさんあったがなかなかできないことにフラストレーションがあった。
- ・そもそも躁うつが繰り返すという考えは間違っていると思っている。躁うつの波は除々に治まり穏やかになって回復に向かっていくものだと思う。主治医と連携を取り、自分で工夫をすることで変化を起こしていくこと自体が喜びになっている。
- ・自分は診断されてよかったと思っている。今までの自分の性格の謎が解け、人間の叡智で自分の困難を解決する方法があるとわかったことがよかった。鬱からフラットに上がったときの普通の生活が幸せを感じる。少しのところで喜べる。「生きていてよかった」。落差による喜び。
- ・今の歳でようやく病識を持てた。鬱の時は食事も作れないので、それをできるときや、家族と「美味しいね」と言い合えるときが幸せ。がん告知も受けたが、その時に躁転してやる気が起き、その御蔭で楽しく闘病ができた。
- ・診断されたときは「やっぱり」という感じで納得した。理由が与えられたことに対する安心感があった。糸井さんの言葉「目先の小さな喜びを積み重ね、幸せに敏感な体質になる」ということを意識している。日常生活では、美味しいものを食べることに喜びを見出している。
- ・3回求職していて、死にたいくらい仕事が嫌で解放されたかった。そこから3ヶ月間、布団から出られない日が続いたが2回、3回と続くごとに活動的になれた。鬱のときは無理をしないこと。躁のときにたくさん楽しむ。
- ・外に出掛けて甘いものを食べたり出かける予定を立てて出かけること。
- ・あまり楽しいことはないが、躁になったり鬱になったりしていると周りの人はいなくなるが、残った人はいい人ばかりで、その人たちを見極められたのはいいことであった。バンドや編み物に取り組んでいる。
- ・鬱や躁そのものにおいて喜びを見出したことはなく、辛いものだと思う。ただし、この病気になっ

てこのような自助会や就労支援で仲間と出会えたこと、相談や共有ができていることは有益だと思う。また、このような病気でないと、芝居を作ることはできなかった。

- ・鬱のときは親の有り難みが分かる。年老いていてもめんどろを見てくれることを実感する。躁のときは、いろいろやりたくなるがその中から選択して何かをすることが幸せである。

- ・同病者との関わりが幸せの中心。鬱のときは同病者の夫とふたりきりだが、少しベッドメイキングができたことで喜び合えることは幸せである。最近では誕生日に同病者と楽しめたこと、別れたあとにその人たちが恋しくなって泣き出したことを幸せに感じた。鬱の症状で泣くのは全く違う充実感のある涙だった。

- ・病気になってからは鬱が長くて一步も外に出られなくなった。躁の時はいきなり離婚届を突きつけたが、その後にパートナーと出会えて外に出られるようになったことが幸せ。お茶を飲みに行けて、笑って外の景色を見ることができるようになったこと、TVを見て笑えるようになったことが幸せ。

- ・些細なことを楽しめるようになった。例えば、キャベツや玉ねぎなどがおいしく感じられるようになってきた自分が嬉しい。自分は躁体質なので病気と診断されて自分のおかしな部分が解明され、自分のイメージの指針となったことは有り難い。

- ・1人で考えていても折り合いはつけられない。他の人はどうなのかということを見ることが大事なので、このような同病者の集まりは重要だと感じる。苦しみの中でも楽しさを見つけ出していくという能力は人間に備わっている。人間関係的な苦しさは未だにつきまとうが、表面上の取るにたらないことではなく真実を取り出して行くことが大事だと思っている。自分の中にはっきりとした思想があれば何にも対応することができる。

- ・PSWの資格取得のための勉強で鬱になったがやりきったこと。中2の娘は可愛いですが、親を相手にしてくれないので寂しい。

- ・最初は両親の理解がなかったが、最近は理解をしてくれるようになって、それに対して感謝をしている。

*このまとめには、具体的な躁エピソード・薬物治療と他療法、混合状態・併発する病気、遺伝は含んでいません