

開催概略

テーマ

「自分自身で共に」
～さらっと深く研究しない?～

主催

第4回当事者研究全国交流集会実行委員会

開催日

2007年6月15日(金)

参加人数500人

会場 浦河町総合文化会館

助成団体 日本財団

協賛団体

大針印刷、お料理松山、ホテルイースト、
日交ハイヤー 他

集会運営のためにたくさんのご支援をいただきました。

日程 2007年6月15日(金)

開会

当事者研究ライブ

当事者研究発表

総評

閉会



もくじ

・開催概略 第4回当事者研究全国交流集会によせて	2P
・当事者研究ライブ	3P
・当事者研究発表	15P
1. 「おせっかいバリアの研究」 千葉大介（札幌べてるの集い／札幌）	
2. 「疑念が空気になった」 堀内愛・斉藤美幸（サンネット青森／青森）	
3. 「罪悪感の研究」 宮西勝子（通所授産施設フロンティア／苫小牧）	
4. 「こんな私でいいの？涙の研究」 頼住良子（アジール／神奈川）	
5. 「過去中毒の研究」 岡部晃宗（札幌）	
6. 「片付けられない！」はるちゃん (地域生活支援センターそれいゆ／札幌)	
・伊藤座について	31P
・総評	
浦河赤十字病院 精神神経科部長 川村敏明先生	32P
・閉会の挨拶	
爆発救援隊隊長 河崎寛	34P
・当事者研究とは（参考資料）	35P
・編集後記	38P

第4回当事者研究全国交流集会 報告集によせて

第4回当事者研究全国交流集会 実行委員長
伊藤 知之

浦河では、悩みや生きにくさを抱えた当事者が苦勞のメカニズムや対処法などを研究する「当事者研究」という自分の助け方を自分自身や仲間と見つけていく試みが盛んに行われています。

今年も、恒例のべてるまつりの前日に、自分の当事者研究を発表する仲間が全国から集い、「第4回当事者研究全国交流集会」が行われました。

当事者研究の試みは、「爆発の研究」の河崎寛君の研究からはじまり、「くどさの研究」の故・林園子さんをはじめとするメンバーが当事者研究として発展させ、全国に広めていってくれました。

そして、今回報告集という形で全国の皆さんに浦河以外の様々な地域で行われている当事者研究を含めてお披露目できる機会ができたのは大変喜ばしいことです。

この報告集は、全国で当事者研究を実践されている方、浦河から当事者研究を発信しているメンバー、全国の浦河の精神保健福祉活動を応援してくれている方々、そして今回大会に際し助成をくださった日本財団の方々のおかげです。多くの方に支えられてできた今大会の報告集、どうかじっくりと楽しんでご覧ください。



2007当事者研究全国交流集会 当事者研究ライブ！

研究者：岩田めぐみ

コーディネーター 向谷地生良

メンバー：伊藤知之、山本賀代、清水里香、河崎寛

伊藤：皆さんの中で当事者研究をご存知の方は、どれくらいいらっしゃいますでしょうか。それではミーティングを始めます。誰かに挨拶をしていただいて、その後当事者研究とはを確認の意味でメンバーの人に説明をしてもらってからミーティングを始めたいと思います。まずは最初の挨拶をしてくれる人をお願いします。

河崎：皆さんこんにちは。河崎寛といいます。当事者研究は、僕は統合失調症という病気になって家族を爆発で沢山傷つけて、自分も自分の生きる道というのが全くわからなくなって、迷っているときにお父さんがインターネットでべてるの事を調べてきて、向谷地さんと話して「べてるに来るには一生病気と付き合う覚悟はあるのか」と言われて、「あります」と言ったのが初めての言葉でした。それでべてるに来て、向谷地さんが、日赤で爆発して公衆電話を壊してしまったときに「一緒に研究しないか」と言われて、すごく唐突だったんですけど始めてみました。皆さんよろしくお願いします。

これから当事者研究を始めます。

伊藤：ここにミーティングに出ている皆はそれぞれが研究テーマを持っていますが、継続研究ということで2・3人くらい簡単に今までの研究成果を発表していただきま

す。自己紹介なんですけども、リーダーを務めさせていただきます統合失調症全力疾走型、先程も会場で全力疾走していましたが、伊藤知之です。よろしくお願いします。

それでは浅古さんから自己紹介、自己病名も含めてよろしくお願いします。

浅古：皆さんこんにちは。統合失調症、対犬恐怖症の浅古と申します。最近では生活音恐怖症で有名にはなってないですけど（笑）活躍しております。よろしくお願いします。

亀井：亀井英俊といいます。自己病名は統合失調症完璧追求型NOと言えないタイプです。テーマは自分との付き合い方とパートナーとの付き合い方で、中西さんとの付き合い方の研究をしていて、当事者研究のおかげでケンカしないで落ち着いて話せるようになって、今も順調です。よろしくお願いします。

秋山：みなさん、こんにちは。秋山里子です。自己病名は人間アレルギー症候群自己虐待型です。よろしくお願いします。

岩田：統合失調症ふわふわ型の岩田めぐみです。私は22歳の時に発病しました。それから地元で旧薬を出されてそれが自分に合わなくて、服薬拒否して体調が悪くなる

ことを繰り返してきました。最近の研究は、自分の幻聴さんとの付き合いです。よろしくをお願いします。

川端：でかしゅんです。自己病名はパートナー症候群でした。カップルの研究をして発表した1ヵ月後に彼女と別れちゃって、嫌われ松男系と言われていました。

清水：こんにちは。清水里香です。私はサトラレ系で、人に心を読まれてしまうのが怖くて、ずーっと長い間引きこもっていました。今日はよろしくお願いします。

加藤木：嫌われ松子系自分の幸せ壊しタイプの加藤木祥子です。地元では、色んなトラブルを起こしたりして、依存と自虐を繰り返してきました。2年前に浦河に来ました。よろしくお願いします。

山本：自分のコントロール障害の山本賀代です。日本にいと引きこもって海外に逃亡したり、学級崩壊をしたり、薬物をしたり、男性と結婚しようとしたりする癖があります。今までの研究はケンカの仕方と起業の仕方です。よろしくお願いします。

中西：名前は中西敦子です。自己病名は自己コントロール障害の苦勞依存症です。研究は自分との付き合いとパートナーとの付き合いを亀井さんとやっています。よろしくお願いします。

河崎：爆発系の河崎寛です。爆発を繰り返して、研究をして失敗をしながらどうやったら爆発を止めて皆と仲良く暮らせるかを研究しています。よろしくお願いします。

吉田：吉田めぐみといいます。自己病名は慢性涙腺緩みっぱなし症候群重症型です。研究テーマはどうにも止まらない涙の研究というのをやっています。よろしくお願いします。

向谷地：先天性健忘症の向谷地です。今日、伊藤さんと一緒に当事者研究を盛り上げていきたいと思っております。よろしくお願いします。

伊藤：当事者研究とはさっき自己病名を言ってもらったんですけど、具体的にどういう研究をしたかと言う事をちょっと途中経過でも話してもらえる人いますか？亀井さん。

亀井：当事者研究とは自分の事を他人事のように話す、自分の事を話す事と皆と一緒に研究する、自分だけの物にしてしまわないで、研究の仕方とか良かった事を皆に教えましょうという事です。

伊藤：ここでキーワードとして皆でという事が出てきました。研究というとな人でうんうんうなっているといったイメージがある方もいるかもしれませんが、こういう風に当事者研究はミーティングを開いて仲間とやる場合も多いです。という事で皆と仲間と知識、悩みを共有していければと思っています。

向谷地：じゃ伊藤さん始めていきましょうか。

伊藤：始めていきましょうか。それでは今回、研究テーマを持って来た人いますか？はい、岩田さん。

向谷地：岩田さん、今日はライブでの当事者研究という事でこの会場全部が研究室ですから。

岩田：はい、楽しみにしています。

向谷地：会場の皆さんも一緒に研究に参加してください。今日この研究の面々っていうのはえりすぐりのその分野の専門家を集めてまいりましたので、たっぷりと研究を出来ると思います。改めて岩田さんのさっき自己病名って言ってくれましたよね。

岩田：自己病名は統合失調症ふわふわ型です。

向谷地：統合失調症ふわふわ型ということで今、自己病名を出してくれたんですけども、少し岩田さんが研究テーマとして今、自分のこういう困難や苦勞に取り組んでいることを紹介していただけますか。苦勞のプロフィールとして。

岩田：私、去年の夏頃からそれまで頭の中に声が聴こえたのを幻聴とっていたんですけど、自分の口を借りて勝手に自分の意識と違うところで言葉を話し出して、そのことでとっても困っています。1年間に入退院を五回も繰り返してしまって、お金も掛かるしどうにかしてこれを止めたいなと思っています。

向谷地：最近、1年間に五回の入院というのは実はあのべてるの歴史の中では早坂潔さん以来なんですよ（笑）。そういう意味では、早坂潔さんの良き後継者だなと。

岩田：まだ、壇上には素晴らしい方がいらっしゃいますよ。

向谷地：幻聴さんみたいなものが自分の口を借りて、幻聴さんにジャックされちゃったみたいな感じ？

岩田：頭の中には聞こえないんですけど自分の声を借りて、それが私の幻聴さんは馬鹿にされるのがすごく嫌いみたいで、私がちょっとあなどったような態度をとると夜中にお風呂で五時間くらい作り事の話が聞かされて、そういうふうなのに飲まれちゃって。

向谷地：その幻聴さんっていうのは男ですか？女ですか？

岩田：男の人です。

向谷地：ちょっと誰かに少しお願いしてみまじょうかね。どんな人でしょうか。誰か幻聴さん役。

岩田：浅古さん。

向谷地：浅古さん、いいですか？ 岩田さん役を誰か？

岩田：じゃ、祥子ちゃん。

向谷地：じゃ、いいですか？加藤木さん。加藤木さんここに来て。岩田さんがこうしている訳ですよ。後ろに幻聴さんが重なるようにして実は岩田さんなんだけど、幻聴さん？

岩田：幻聴さんがしゃべり出すんです。最初はすごい好意的な事を言ったりして。

向谷地：例えばどんなこと言うんですか？

岩田：面白いねとか。魅力的だねみたいなことを。

向谷地：面白いねとか、魅力的だねとか。

岩田：私と一緒に居ると楽しいみたいなことを。

向谷地：でも、一見こう岩田さんが言うわけ？

加藤木：面白いね。自分で言うのかい？これ。

浅古：面白いね。

加藤木：面白いね。

向谷地：常に幻聴さんがアシストした感じで。

岩田：幻聴さんは私をこうおだてるみたいな感じにして、喜ばせようとするんです。私が喜ぶと急に変貌して私を陥れるようなことを言ってきて。それがすごく辛くなって、何時間も続けたりして夜眠れなくなったりとかして。そうすると同じ住居の人たちも大変だって事に気付きました。

向谷地：ちょっとこの後ろに居る幻聴さんがパワーアップするわけ？

岩田：パワーアップします。これ一人じゃなくて、もっともっと。

向谷地：はい、俊くんちょっと来てください。

岩田：女の人なんですけどもう一人ブレーンみたいな人が居て。

向谷地：女の人だね、パワーがある女の人がブレーンとして。

岩田：ブレーンとしてついて来る。

向谷地：ちょっと歩いて下さい。この二人のブレーンが、後ろからアシストするわけですよ。じゃこれもう岩田さんじゃないような感じ？

岩田：そうですね。ってというか私自身も幻聴さんにジャックされると現実と物語の区別がつかなくなってきました。

向谷地：じゃ、例えば仲間が岩田さんにちょっと話しかけるよね。じゃちょっと話しかけてみて下さい。岩田さん元気？って。

吉田：岩田さん、元気？

岩田：そしたら幻聴さんが代わりにしゃべったりとかして。最初自分が辛かっていう状態を皆に知ってもらいたくて、積極的に幻聴さんの声でしゃべったりしてたんです。そうすると、仲間は皆、私と話がしたいんだって言ってて。

向谷地：本当は岩田さんと話がしたい、幻聴さんと話がしたいわけじゃないんだ。

岩田：その時、私はここに居て辛くてただこの苦痛を皆に知ってもらいたくて、どんどんしゃべっちゃってるんですよ。そうすると皆、どんどん引いていっちゃって。入院中に見舞いが一人も来なかったりとか。そういう悲惨な状態になっちゃって。

向谷地：一応ジャックされながら実はSOSを出してるわけだ。岩田さん、元気？大

丈夫って聞くとなんて言葉が口からついて出るんですか？

岩田：僕、喜八。

向谷地：僕、喜八ってでるわけ？

岩田：喜八ですって。私とどう関わっているとか周りの状況とかを客観的に喜八さんの言葉でしゃべったりとか。

向谷地：もう喜八さんになっちゃうのね。で、みんな引くわけ。お見舞いにも行かないでね。

岩田：とっても孤独な入院だったりとか、その後みんな私が病気の世界にいますっていうふうに。賀代ちゃんは自分は現実の世界で生きているけど、岩メグは病気の世界で生きているよねって厳しい言葉を。

向谷地：岩田さんには後ろにこういう幻聴軍団がついて、実はアシストしている、コントロールしてたってことが。

岩田：今でも幻聴さんが止んだってわけじゃなくて。

向谷地：今日もいました？この場に。

岩田：全部幻聴さんは私の考えていることとか、行動とか全て監視しているというか、じっと見ているんです。

向谷地：岩田さんはですね、ちょっと自己病名を見てもらうと「ふわふわ型」って自己病名つけていますよね。これどういうことなんですか？図に書いていただけますか？

岩田：現実がゼロとするところが10で、ここは幻覚妄想状態。

向谷地：ここが現実でこれが幻覚だとすると、岩田さんはどこにいる？

岩田：3から5くらいのところを。

向谷地：3から5くらいの。3から5の間。

岩田：3から5の間をふわふわしているのが、私の常のポジションです。

向谷地：この辺をキープするわけね。ちょっといいですか。ちょっと椅子の上が上がって。

ちょっと高いですけど。ということは岩田さんはいつもこのポジションで一生懸命。

岩田：（笑）距離を感じる。

向谷地：で、このポジションでね、岩田さんは普段生活しているということなんですね。それでふわふわ型なんですね。この辺で是非、皆さん質問したいこと、これはどういうことですか？この辺はどうなってますか？とかちょっと確認したいことありませんか？

山本：はい。

向谷地：山本さん。

山本：やっぱりその椅子に乗ってる姿を見てあたしもそこに行きたいなってとても思うんですけど、それにはやっぱり相当の努力が必要なんじゃないですか？

岩田：あの、幻聴さんの存在が大きくて、私の行動すべてを見ててジャッジするんで

すね。ちょっとでも人のことを悪く思ったりするとすごく攻撃されたりして、幻聴さんに嫌われないように振る舞っているところが3～5のレベルです。

向谷地：これはどちらかという、もしこれがさっきの幻聴さんだとしたらやっぱりここをちゃんとこう見ているポジションなんですね？

岩田：はい。

向谷地：この辺の浮き上がり方というか現実からちょっと中間的なところにいるっていうのは山本さんの的にはかなり羨ましいというか？

山本：羨ましい・・あたしは人のこと悪く思ったら下がるでしょ。

岩田：人のこと悪く思ったら下がる。幻聴さんとの現実が生れる。

山本：それあたしは結構、自分の事見てどんどん下がっていくんだけど。そういうところはどんなもんですか？自分のことはどんな風に見てるんですか？

岩田：ここのポジションにいると自分に責任を持たなくて良いんですね、何するにも。だから、積極的に悩みを抱えたりしなくて良いし。なんかすごくふわふわは、自分的には楽な感じですが。でも、現実の方にやっぱりちょっと戻ってこない結局、こう循環を繰り返してしまうので、自分の苦労と向き合っていないとか自分の荷物を自分で持ってないというのがこの状態なんだなって。

向谷地：本当？今、山本さんってこの上がってるポジションってね、羨ましいなって感じだったんですけど、自分ももしかしたらこのポジションの取り方って似てるなあって人いますかね？

中西：私は幻聴とかはないんだけど、マイナス思考のお客さんとか。子どもっぽくなっちゃってスイッチが入る所が似てるかなって。

向谷地：そっか、子どもっぽくなってしまいうっていうのはもしかしたらこのふわふわに似てるかもしれない。どうですか？

岩田：私自身もそんなに成熟はしてないなっていうか、とにかくこの状態が楽だっていうふうに。

向谷地：思うわけね。あと俊くんどうだろう？

川端：僕も岩メグの話聞いてて、自分に似てるなと思ったんだけど、岩メグの方がふわふわしているから仕事してても岩メグよりふわふわできなくて。

向谷地：こっちが先を行ってると。

川端：先を行ってます。

向谷地：あとはどうですか？

伊藤：僕は責任感を持ってなんでも引き受けちゃうから、ふわふわというものに憧れちゃうなという感じがあります。

向谷地：憧れるね。はい、あとどうですか？

亀井：SF映画とか観るときに幻覚の世界にちょっと上がって僕はお楽しみしています。

向谷地：ははは、そういうやり方もあると。

加藤木：私の場合は異性と関わりだすとすぐ子どもの欲求みたいな、甘えの欲求みたいなのが出てそれに自分がコントロールされて、すぐそのポジションにいつてしまいます。

向谷地：はい、ということですね。じゃあ、この責任を持たなくていいという一見ふわふわした一見安心なんだけど、実は岩田さんはこれに何かちょっと困ってるところもあるんですか？

岩田：そうですね、自分の荷物を持ってないと結果的に幻聴さんにそそのかされて幻覚妄想の世界にいつてしまうんですね。

向谷地：こちらにね、こちらにそそのかされて。そっか、自分の荷物をちゃんと持ってないと。

岩田：それになんか仲間との関わりっていうのも、最初に私がとにかく幻聴さんの苦勞を皆に発信してた時は関われなかったんだけど、自分が苦勞してるんだっていうことを少し言うのを止めて自分自身の日常というのを大事にしたら、ちゃんと友達とコミュニケーション取れるようになったのでそれはとても大事な事かなと思いました。

向谷地：そっか。そういえば岩田さんって浦河に来た時も、またついこの間まで私、毎日がハッピーみたいな感じだったよね？

岩田：はい。

向谷地：何にも困っていることないの、私は毎日、ハッピーハッピーだったよね？

岩田：ふわふわしてると悩みも苦しみも伴ってこないんですよ。だから自分自身のこと考えなくて良いし、この前川村先生に「悩む力がないから悩んでみなさい」って言われて、介護用品の店ばぽで真剣に悩んでみようとしたんです。そしたら、すごい重力が襲ってきて。

向谷地：すごい重力。(笑) ちょっと、降りてください。

岩田：重力が襲ってきて、小上がりに倒れたまま動けなくなっちゃって。だから、皆ここにいる人たちは自分の苦勞と向き合っていて悩んでいる人たちだから、その重力というのを抱えて日々生きてるんだなと。

向谷地：じゃ、どうなんですか？現実に着手して主治医の川村先生からもうちょっと苦勞した方が良いよ、悩みを増やした方が良いよ。自分の荷物をちゃんとね、大事にした方がい、抱えた方がいって着地したら酷い目に遭ってます。

岩田：動けなくなりました。

向谷地：まるで熱い風呂に入ってね、慌てて風呂から上がるみたいな。これはどうですか皆さんの知恵を。皆どうしてたんだらうね、これね。

岩田：悩み、苦勞を抱えてどうしてたのか。

向谷地：うん、どうしてるんですかね？はい、何か。私の場合だったら、はい、山本さん。

山本：私も上がったたり下がったりするんだけど、やっぱり先生が望んでいるのは低め安定なんだよね。低めで大人しく安定して欲しいんじゃないかって思って。っていうかね、あんまり上がっていると嫌われるんじゃないかと思って、私。

岩田：私も3階の住居から物投げたりとかして、住居の皆に迷惑かけちゃったんだけど。

向谷地：低め安定という理屈は、分るけどね。

岩田：ちょっとなかなか難しいと思う。

向谷地：低め安定を維持するなんかコツみたいなのが、あるんですか？皆さんどうやって低さを維持してるんですかね？里香さんなんてどうですか？

清水：低め安定。自分と向き合い過ぎても倒れたままで動けなければやっぱりしょうがないと思うし。どうなんだろう？自分の荷物を背負いながら現実を歩いているとちょうどいい重力になって、上に持ち上がらなくていいんだ。

向谷地：あ、重石みたいに。

清水：そうそう。重石っていうか上にのってるみたいで。

向谷地：ちょっと現実の苦勞を何人かにやってもらいましょうか。3人か4人ちょっと来てくれますかね。はい、これがね岩田さんの抱える現実の苦勞なんですよ。

岩田：なんか逃げたくなって来ました。

向谷地：そうそうたる苦勞ですよ。

岩田：はい。

向谷地：今まではやっぱりこれを見ないようにして、ちょっと椅子の上に上がるぐらいが、あまり視野に入らないようにぐらいが良かったんですね。でも、先生はこの苦勞を大事にしろと。

岩田：はい。

向谷地：ちょっと、じゃ降りてみましょう。ご対面ですけどね。っていう感じで。

岩田：現実の苦勞っていうのはやっぱり人との関わりの中にあるから、ちょっとふわふわしてるんですけども。

向谷地：もう、ふわふわ始まってますね。どうですか、ちょっと秋山さん来てくれる？秋山さんはこの自分の苦勞と、どんなふうな立ち方をしてますか？岩田さんはこの現実の苦勞にちょっと背中を向けて、椅子に上がるといった感じ。こんな感じだそうですね。あんまり見ないようにしてる。でも先生からちょっと回れ右して、降りてちゃんと現実の苦勞と向き合う、だけどそう言われたけどちょっと辛いよなっていう

感じ。秋山さんだったらどんな感じなんですか？

秋山：私も悩む力がないねって言われたんだけど。でも、実際に現実の苦勞って出てくると思うし、色んな場面で。

向谷地：どうですかね、この実際の苦勞についてはどんなお付き合いの仕方がいいというふうに思いますか？清水さんどうぞ。清水さんはどんな立ち方をしてるんですか？

清水：私は現実の苦勞と向き合った感じじゃなくて一緒に。

向谷地：ちゃんと背中に感じて。

清水：そう、背中にひしひしと感じながら日々、前進しています。

向谷地：日々、一緒にね。

清水：そう。

向谷地：ちょっと、一緒にゆっくり歩いてみてください。

清水：なんか着いて来てるみたいなの。

向谷地：はい、どうもありがとうございました。そうそうたる苦勞を背負いながらね、まあゆっくり歩いている感じということなんだ。

岩田：私もそう在りたいと思います。

向谷地：そうしたいんだっけ。じゃあ、もう一回やってみましょう。もう一回立ってもらえますかね。もう一回前に来て。あんまり真正面から向き合うのは辛い。背中、里香さんに対して。さあ皆で一緒に歩きま

しょう。お願いします。こんな感じでしょうかね。はい、ありがとうございました。

じゃあ、こんなイメージが苦勞との付き合いでつかめればいいんだね。

岩田：はい、そうですね。人との関わりとこののを大事にしてやっていけたらいいなと思います。

向谷地：じゃあ、背中に背負う自分の苦勞をしっかりと感じながらね、毎日ゆっくり歩くときのなんかこういう苦勞ってありますか。ちょっとやっぱり現実って大変ですよ。

清水：そうですね。やっぱり一人で歩くんじゃなくて、仲間なり友達と一緒に考えながら一人で悩むのではなくて、一緒に悩みながら考えていくと目線が下や後ろばかり見るのではなくて、前を見て歩いていくんじゃないかなって思うんだよね。

岩田：俊君や里ちゃん、亀井君と一緒に仕事をしているので、そういうのを心がけていけたらと思います。

向谷地：一人でこの苦勞を背負っているっていうんじゃないで、皆でやっている作業になるっていう感覚ね。

岩田：はい。

向谷地：じゃあ一緒に仕事する中では、それはどういう形になるんですかね。その自分の抱えている大変さ、苦勞を皆と分かち合いながら具体的にどういう仕事の仕方になるんですかね。

岩田：今私、入退院を繰り返しているので本当にMcmedianの仕事に慣れてなくて、俊くんとかに応援頼んでいるんですけど、自分の悩みとかを打ち明けたりとか、ちゃんと人と関わって仕事していきたいと思います。

向谷地：じゃあちょっと仕事の場面ね、Mcmedianの人達ちょっと前に出て。具体的に自分の苦勞をちゃんと背中に意識しながら仕事をするっていうことは、今この仕事の場面でどうなれば実現したっていうところになるのかっていうことをやってみましょうね。亀井君、どんな感じになれば良さそうですか。お互いが持っている苦勞をお互いがちゃんとこう、一人で抱えているのではなくて、皆で分かち合っているっていう場면을日々の仕事の中で実現するとしたら、どんなことで実現できそうですか。なんか皆さん、こんなことを大事にしたらいいんじゃないかという意見はありますか？

亀井：被害妄想とか、お客さんが来たときに携帯やメールでSOSを出して、皆と一緒にの時も今こういうお客さんが来ているんだ、マイナス思考なんだって話せることだと思います。

向谷地：仕事の場面でそういう苦勞を正直に話してみる、いいですか。

岩田：ミーティングの時。

向谷地：朝の？

岩田：朝って言うか昼。

向谷地：昼のね。だいたい皆さんお昼出勤ということで。昼のミーティングの時に、司会は誰がやりますか。

岩田：言葉で苦勞の情報公開ができればいいなと思って。

向谷地：ああ、そうですね。じゃあちょっとそのミーティングの場をやってみましょう。

秋山：むじゅん社でもミーティングをして、仕事前ミーティングそれと同じようにやってみたいと思います。仕事前ミーティングを始めます。

岩田：よろしくお願いします。

秋山：今日の体調と気分と、良かったことを岩メグちゃんから。

岩田：体調はちょっと幻聴さんにジャックされたり、幻聴さんがうるさいので寝るのが遅くなって、朝起きれません。気分はいいです。よかったこと、こうして今日来たことが良かったことです。

向谷地：ありがとうございます。そんな感じでね。朝のミーティングでちょっと自分の抱えているありのままのことを仕事の場面でちゃんと伝えるという、ちょっとした工夫だけど、それをやってみる。

岩田：入退院を繰り返していて仕事で覚えていないことも多いし、これから仕事をしていく上でみんなの力を借りてコンピューターの仕事とかも覚えたいんでよろしくお願いします。

向谷地：どうもありがとうございました。
はい、岩田さんよろしいですか。伊藤さん
もどうぞ。今日は当事者研究という事で、
この統合失調症ふわふわ型の岩田さんが抱
える苦勞のメカニズムのことが少しわかっ
てきて、その現実の生活の中で活かすには
自分の苦勞を大事にして苦勞っていう王将
をつければ、ちゃんと現実に着地できる。
それを実際仕事の中で生かすのは、ミー
ティングだということがわかってきました
ね。是非ミーティングでそれを実際実験し
てみて、またそれを次の研究ミーティング
に報告なりしていただければと思います。
岩田さんから今日とってもいいお題を出し
ていただきました。岩田さん頑張ってくだ
さいね。ありがとうございました。

岩田：ありがとうございました。

伊藤：それでは、ミーティングを終わりたい
と思うんですけど、まず一人ひとり感想
をさっきと同じように浅古さんの方から
言ってもらっていただければと思います。

浅古：岩田さんの研究は、少し前から聞いて
いたんですけども、具体的にこういうふう
に何回も書くことによって、頭の中に入
ってきて、すごくこういうこと抱えてい
るんだなとかよくわかりました。これから
も頑張ってください。

亀井：僕も幻覚幻聴があって、幻聴さんの
付き合いこれからずっとなんですけども、
ふわふわの研究を使えば、ちょっと楽に生
きる術がわかる気がしました。以上です。

秋山：今日実際に現実の苦勞が並んで、
そういう場面を見た時に、一人じゃなくて
皆と一緒に話し合っ、一人の苦勞にしな
いでやっていこうというのが出て、すごく
いいなと思って、私も試したいと思いま
した。以上です。

川端：ミーティングの中で情報公開をし
て、今日はどれだけ仕事できるだろうかと
か、情報公開することでしやすくなったり
、居やすくなったりするんじゃないかと思
いました。

清水：岩めぐちゃんとは住居が一緒なんで
すけど、岩めぐちゃん幻覚妄想状態になる
ちょっと手前の時に、岩めぐちゃんの苦勞
と一緒に共感しあえて、「そうだよね。大
変だよね。」って言い合えるような感じに
なれば、荷物も軽くなるのかなって思いま
した。

岩田：一人にならない。自分の部屋にこも
らずにみんなの中に出て行くことが大事だ
なと思いますし、支えてくれる仲間がいる
のですごくありがたいと思います。今日は
ありがとうございました。

加藤木：私もずっとこういうポジションに
いたなって思うんですけど、浦河に来てこ
の荷物を一個一個見て、最初はすごく苦し
くて辛い作業だったんですけど、それを人
と共有出来たり、その苦勞を分かち合うこ
とが出来た時に、今までにないこうとって
もううれしい気持ちとか、本当に安心した気
持ちとか、そういうのを味わうことが出来
たので、これからもあの辛いけど、この荷
物を見ていこうと思っていて、岩めぐちゃ

んとも荷物を共有して、本当に繋がること
が出来たら私もうれしいなと思いました。

山本：私も自分の荷物が、過去もひどいし
今もひどい、会社もやっちゃっているしす
ごい重たいことになっていて、自分は苦勞
を、自分の抱えている荷物をちゃんと日本語
として皆に伝わるように伝える練習を今
むじゅん社でやってて、そういう日本語で
ちゃんと伝えることを手伝ってもらってや
ると周りの仲間も安心して私と付き合っ
てくれて、その安心がなんか自分も安心す
るっていう感じになっているので、是非岩
めぐちゃんも女のSAとかやりたいと思っ
ているので、一緒に語りましょう。

中西：現実の苦勞を見るっていうのは、現
実に近くなるなって思っているなと思いま
した。以上です。

河崎：当事者研究を通じて仲間と出会っ
て、お互いに研究することによって目の輝
きが変わっていったお互いの理解が増えて
くるってことは、ミーティングを通してわ
かってきたことなんで、すごくやっぱり喜
びにして世話していきたいと思います。

吉田：私は何が自分の荷物かよくわからな
くて、いつも気付いたら動けないような状
態がずっと続いていたんだけど、当事者研
究とかでみんな自分の苦勞を話すと、客
観的に自分のことも知ることが出来ると思
うので、岩めぐちゃんの研究を聞きながら
自分の荷物は一人で持っていかなくちゃい
けないけど、皆に自分の苦勞を話すこと
で、大分歩きやすくなるような気がしまし
た。以上です。

伊藤：僕も、荷物を抱えながらもテンショ
ンが岩田さんのようにふわふわはしていな
いんですけども、かなり高い位置を維持し
ている傾向があるので、何とか荷物を楽に
できるようになればと思います。

それでは今回展開されました当事者研究ラ
イブなんですけどもこの形式で僕たちは
ニューベテるで月曜の11時から、デイケ
アの方でも月曜の午後からこういった形で
やってみんなからの対処法とか苦勞の情報
公開、アイデアを持ち寄っています。



当事者研究発表報告 1

「おせっかいバリアの研究」

千葉大介 札幌べてるの集い(札幌)

■ はじめに

子供の頃から自分の伝えたいことを伝えることが難しく、引きこもったり子供への入れ替わり現象を起こしたりの苦勞を重ねてきました。そんな時札幌で同じような苦勞を経験した仲間の語り合いの場S Aがあることを知り、参加する中で当事者研究と出会いました。そこで早速仲間の協力を得て自分の苦勞の研究に着手しました。

■ 苦勞のプロフィール

子供の頃から自分の世界と周りの世界に壁があるような感じがしました。特に中学校では授業中でも頭の中では例えばサッカーのラモスのことなどいろいろなことを考えて集中できず、「おせっかいバリア現象」で先生に注意されることがあったように思います。家でも趣味のトレーディングカードに没頭して人とのコミュニケーションを取らずにすることが多くて、中学校を卒業してからは引きこもることが多くなりました。23歳の時、子供との入れ替わり現象がひどくなり精神科に入院し、現在も通院中です。

■ 研究の目的

子供との入れ替わり現象と「おせっかいバリア」の仕組みを解明して、人とのコミュニケーションを良くするためです。

■ 研究の方法

自分の苦勞の経験を仲間の前で語り、そのメカニズムを解明するところから始めました。そのためにホワイトボードを用意し、ホワイトボードを使って研究しました。



千葉大介

自己病名「自己表現失調症おせっかいバリアタイプ」子供の頃から自分の世界と周りの世界に隔たりを感じる。空想の世界でおせっかいバリア君に守られているが研究により人との交わりを持ちたい自分がいることを発見する。

■ 苦勞のメカニズムの解明

仲間と今までの苦勞を検証した結果、自己病名が「自己表現失調症おせっかいバリアタイプ」と決まりました。苦勞のメカニズムとしては人の中にと空想に陥り、頭の一人遊び状態になることがわかりました。頭の一人遊びというのは、例えば今こういう状況にいるとたくさんの人の前にいて自分がなんとなくスターになったような気になったり、空想に陥って自分とは違う世界で頭の中で遊んだりすることです。しかし、自分の希望としては他の人と関わりたいという気持ちを持っているということを確認しました。

■ 千葉大介の子供との入れ替わり現象

子供から大人になる時は、バーンと大人モードへすぐ切り替わります。そして、大人モードから子供モードへと切り替わる時はほわほわ〜と縮んでいくような感じがして、パーッと子供モードへと切り替わっていきます。この現象に苦勞してきました。こういうことが起きるときは人前に出ると自然と大人モードになります。ちなみに今も大人モードでやっています。図1の「おせっかいバリア」です。（馬鹿にされるんじゃないか…）という小さいお客さんがいて、人の中に入ると頭にモヤモヤ感が広がって（馬鹿にされるんじゃないか…）という大きいお客さんがやってきます。そうするとスイッチONして「大丈夫バリアくん」が参上します。そしてこのようにバリアが出来上がって結果的に人との現実を共有出来なくなってしまいます。そして、空想で楽しむことによって、ちょっと周りと合わせないで逃げるようなところがあります。

■ 今までのバリアの対処

オタク系の人を探してコミュニケーションを取ります。自分に近い人を探してコミュニケーションを取ります。常にバリアとの付き合いを模索しています。

■ 新しい対処方法

おせっかいバリア君の役割について検討してみました。自分を守っている、楽しくさせようとしていることに気付きました。そこで考えた新しい対処方法は「今までありがとう。おかげで今は自分でも表現できるようになってきたので大丈夫だよ」とおせっかいバリア君に言えるようになってきました。

■ まとめ

札幌のSAに来るとバリアが開く感じがして、札幌のべてるの仲間も僕に対して少しずつ心を開いてくれて、僕もバリアが少しずつ解けていって距離が縮まっていくような感じ

がしています。仲間にあるのまを話すことが大切だと自分を助けています。相談することも大事だということに気づきました。そして頭にあることを表現したいなという感情が湧いてきました。ユーモア精神で楽しい統合失調症漫才というのを今ちょっと考えているんですけど、相方を探しています。ありがとうございました。

コメント

頑張っている現実の世界と繋がるうとして見事表現出来るんだという事を得た事は素晴らしいと思います。(ベテランメンバー 統合失調症サトラレ型 吉野雅子)

当事者研究発表報告 2

「疑念が空気になった」

堀内 愛・齊藤 美幸 SAN Net 青森(青森)

■ 疑念とは

生活の中でふと疑念が浮かぶことがあります。愛は中学の時から歌手の中島みゆきさんが大好きでした。その歌を初めて聴いた時に“この世には疑いという気持ちがある”と知り、その時から自分の中にも疑いという気持ちがあるような気がして、それを「疑念」と言っています。そして疑念がどんどん膨らんで胸がクシャクシャになることもあります。そんな“疑念”を体験した、愛とみゆきの二人の研究です。

■ 自己紹介

私たちはグループホームひいらぎで暮らしています。ひいらぎでは愛のほうが先輩です。みゆきは一年前青森に来ました。みゆきが去年の4月29日に青森県の「ひいらぎ」での暮らしを始めて11ヶ月目に、ある事件が起こりました。愛とみゆきは隣同士の部屋に住んでいて、お互い最初は、何かと我慢をしていました。ある日、みゆきが「ゴホン！」と咳払いをすると、愛の中で咳払いが「みゆきは咳払いではなく本当は何か言いたいんじゃないか？」という疑念になりました。

■ 疑念は現実のぶつかりに

お風呂と洗面所とトイレが一緒になっているところで、事件は起こりました。ある朝、愛がお風呂に入ろうと我慢していたのに、みゆきが一緒の時間に使おうとしたのです。愛の疑念は怒りに変わり、みゆきを睨みつけました。みゆきはめげずに、「愛ちゃ～ん洗面所使っていい？」と聞きました。



堀内愛・齊藤美幸

ふたりは同じ青森のグループホームで暮らしている。生活の中で深まる疑念。その時ふたりは…。そして研究に取り組む。

■愛の「疑念のドミノ倒し」

それから愛の疑念のドミノ倒しが始まります。その日、愛はモヤモヤとした気分で歩いてSunNetへ行きました。朝11時SunNetでボーイフレンドのSさんにそれを話しましたが、全然話を聞いてもらえず、「理解してもらえない！」と思い胸がクシャクシャになりました。

■話し合いの開始

13時にワークグループのミーティングが始まりましたが泣きそうになって、そんな愛の表情を見たSunNetのスタッフから「愛ちゃん！それじゃあミーティング出れないんじゃないの？」と言われました。愛は怒って隣の部屋へ行ったのですが、スタッフが追いかけてきて、心の整理をしました。話し合いというのは解決しようという心が大切だと思いました。

17時SunNetでひいらぎのメンバーが話し合いをしました。スタッフはみゆきと暮らしているわけではないので、分からない人に話しても虚しくなると愛は感じていました。そこで、みゆき本人に気持ちを話す事が大事なのでは？ということになりました。「でもどうしても話せないなら一人で悩まずにひいらぎメンバーの誰かに話したら？」とスタッフに言われました。この時みゆきは雪道で転んで休んでいませんでした。

20時に愛はみゆきにこのことを伝えると、みゆきは「自分のいないところで言われるのは、私が悪口言われてるみたいじゃな〜い」と思いました。みゆきは、ひいらぎの仲間と少しずつ仲良くなっていたましたが、まだ青森に来て間もないので皆と話すことが当時できませんでした。

それでみゆきが「悪口言われてるみたいじゃない」と言ったので、愛は困って皆に呼びかけて翌日ひいらぎ緊急ミーティングをしました。

■ひいらぎ緊急ミーティング

「愛もみゆきも互いに誰かに話そう」、「話すときは本人がいるみたいにしよう」。みゆきのお話を愛が皆にしているときに、みゆきがたまたま通りがかって聞いてしまっても悪い気持ちにならないで、「みゆきへの愛情を持って話そう」ということになりました。

すると、そう決めたら相手に面と向かって話せるようになりました。それに、直接言われると嬉しいこともわかりました。

■ 我慢を空気に

愛は、最初は皆に話そうと思っていたのですが、なかなか皆にも話せなくて困ったなとしばらく悩んでいる時期もあって、その後、みゆきに話せるようになってきて直接みゆきに言うことが出来るようになってきました。

「我慢しているけど我慢していない気分」

まるでみゆきと同じ部屋にいても空気に感じる、いてもいなくても同じ空気のような感じがします。

みゆきのお気に入りの場所はイトーヨーカドーのお店です。好きな物（洋服・ビーズ・道を歩く・あんぱんを買うなど）青森で1年暮らして土地に馴染みました。「ここが私のお気に入りの場所なのよ。愛ちゃん。」と愛に紹介しました。

愛：「良かったね、みゆきさん。」

コメント

疑念を確認してその後すぐに遊びに行ったところがまた楽しく友達付き合いが深まる事が出来るところがすごいなと思いました。

(べてるメンバー 統合失調症サトラレ型 吉野雅子)

当事者研究発表報告 3

「罪悪感の研究」

宮西勝子 通所授産施設フロンティア(苫小牧)

■ 苦勞のプロフィール

自己病名は、「自爆系統合失調症」です。二人姉妹の下で、対人関係で幼い頃から苦勞してきました。小学校1年から中学までいじめられ続けて、15歳頃からいじめっ子に関わる幻覚を見るようになり、統合失調症を発症。薬嫌いで飲んだり飲まなかったりで再発を繰り返して、今ではすっかり再発のベテランになっています。

再発をする時には、必ず特別な夢を見ます。最近の再発はおととしの9月で、やたらと記憶にビビットに残る夢でした。

それからというもの全生活がビビットになり、渦中にあるからなにも客観視できなく幻覚妄想と私が一体化していて幻覚妄想を知覚しているのではなく、私そのものが幻覚であり妄想でした。心を入れ替えて、薬を飲むようになってようやく落ち着いてきました。薬のおかげで妄想のビビットさが薄くなってきています。

■ 研究目的・方法

目的は、犯罪を犯したような気がする感覚を解明するということと、自分で判決を下さずに他の方法を考えてみたいという二点です。方法は、随時向谷地さんや病院のソーシャルワーカーや職場の職員などに相談にのってもらう形で研究しました。

■ 苦勞のパターン

研究の動機 1. 2. 3. ステップで私の苦勞は発生しています。

1番目は、幻聴があることないことを話しかけてくるということです。更に警察に尾行されていたり、ドアの隙間や電柱の影から見られていたり、新聞を読むと私の犯罪を地方の新聞で報道されてる気がします。2番目は幻聴に「やったやった」と責められている気



宮西勝子

自己病名「自爆系統合失調症」罪悪感や自分を罰する感情（自爆）に没頭してしまう自分から解放されたいと思い研究をはじめた。

がして警察に拘留されてお前がやっただろうと責められている様な気持ちになり、根負けしてやったような気がしてくる、つまり自分が犯罪を犯したと思い込む段階です。

3番目に自分を罰する自縛が起こります。自分の頭を拳骨で殴ったり、顔を平手で叩いたり、手を食べたり身体を殴ったりします。殴ると私の犯した罪に罰を与えることができるので安心します。罪悪感から早く罪を償いたいので自分を罰したいのです。そうすると怪我をしたり職場でも人に避けられたりして私が困ることになります。

■ 研究の経過と内容

私が関与したのではないかと思われる犯罪は、何百とあります。公金横領、痴漢、セクハラ、殺人、虐待、公職選挙法違反など、やった覚えがないのにやったと言われます。

いつやったかわからない犯罪をやったといわれているのは、間違いで責められているのではないかと、「真犯人は別にいる」という仮説を立てました。真犯人は、「悪男」という名前の人物です。人相や特徴は黒いスーツに黒い帽子、ゲジゲジ眉毛、だんごっばな、たらこ唇、鼻の横に大きなホクロ、メタボリックシンドローム、などです。この「悪男」が陰で糸を引いて周りの人々を誤解させたりして、私に罪をなすりつけようとしていたのです。

次に、幻聴さんに責められた時の対応として、弁護士を頼むことにしました。幻聴さんに責められたら、「弁護士に任せておりますので、弁護士を通してください」という切り札をだします。幻聴さんに圧倒されてしまってなかなか切り札をだすことが出来ない時もあります。ちなみに弁護士役は地域生活支援センター長さんです。弁護士がいつもついてるといふ安心感があります。そして、毎週日曜日苫小牧SAミーティングに参加しています。ここに参加すると大勢の人に話をする事によって、気が楽になります。これは犯罪を自分ひとりの秘密にしないということです。秘密にすると罪悪感はとても強くなります。いろんな人にちょっとずつ支えてもらうと、私の持ちきれない荷物が持ちやすくなります。

4番目は、職場での取り組みです。仕事中に幻聴にとらわれたら対処の一つ目は休憩時間でなくても自主的に休憩することをまず許してもらってコーヒーを入れてもらう、飴をなめる、この対処法をやって構わないでいたら去っていく飽きっぽい幻聴さんもいます。でもしつこく話しかけてくる幻聴さんも中にはいて、そういう時に幻聴に振り回されないで、自分の姿を客観視して見つめてみる、これは自分から見ても難しい、とっつきにくい対処法ではありますが、これは幻聴さんの言うことが事実なのか、客観的な立場で吟味するために、まずは周りの人に意見を求めたり、自分で判決を下すのは待つという手段を使います。

5番目は家で一人の時、自分を助ける術が職場やデイケアにいるときは、他の人に助けてもらえるんですが、家で一人のときはなかなかそういう術はないので、死んじゃえと逆切れされたりしていららしてしまいます。死にたくないのに、幻聴さんに死んじゃえと言われると困って、板ばさみになります。幻聴に何をされているのかというと、私の悪事を暴こうとしているんです。自白を強要されているんですが、直面したくないので聞きたくなかったり、苦しい状況です。

そういうときに、どうしてそういう風になるのか、もともと辿っていくと寂しいとか、暇とか孤独とかそういう感情がありました。これは根源的な孤独で恐怖感とかがセットになっています。

対処法としては1番目は薬を飲む。これは直接効きます。2番目は他の人に聞く。これも効きます。それを使えないときは3番目良い幻聴さんと呼ぶ。取調べで苦しい立場に追い込まれたときは、良い幻聴さんに接見に来てもらって、話をしようと試みます。

■ 考察

ついつい罪悪感に没頭してしまっていますが、犯罪の主演という魅力的な話に取りつかれているんだと思います。それを一歩引いて見れたらいいのですが、これは罪悪感の自虐的な自分を罰する行為に没頭することは他の苦しみから逃げる効果もあって、発病時の悪夢のような恐怖感を紛らわす為にあるのではないかと思います。苦しさを恐怖に、罪悪感という形を与えることで安心を得ているのではないかと思います。だから効果がある度になかなか罪悪感から逃れられない状況になります。

■ まとめ・感想

この研究をすることによって周りから得られたささやかな安心感や落ち着きを感じ取れました。その成果、最近自縛の回数が減ってきていると思います。今後は罪悪感のメカニズムの解明をして裁判によって判決を下す、少しでも刑が軽くなるように努力したいです。もし叶うなら無罪を勝ち取りたいです。罪悪感の余り後悔の念で悲しくてしょうがない日々を送っていますが、無罪が決まると、晴れ晴れとした気持ちになれると思います。

コメント

私も罪悪感が怖くて向き合えなかったりしますが、色んな人に話してみるとか、現実的に考えていったら多分無罪を勝ち取れると思うので頑張ってください。

(ベテランメンバー 統合失調症サトラレ型 吉野雅子)

当事者研究発表報告 4

こんな私でいいの？～涙の力の研究～

頼住 良子 はなしや ぼの・アジール（神奈川）

■ 苦勞のプロフィール

小学校の頃は楽しかったのですが、中学にかけてちょっといじめられたりして、学校に行きずらくなって、ちょっと不登校ぎみになりましたがなんとか中学を卒業しました。15歳で作業所に行く事になり、週に1回くらい作業所に行って、みんなで作業している中で、一週間に1回くらいは大泣きして、病院に一ヶ月間入院しました。

■ 研究のきっかけ

アジールのあるミーティングの中で荒木さんが辛い体験を話しているのを聞いていて、私も一緒に泣いてしまいました。泣いてしまったのは何もしてあげられない自分がいて、どうしても荒木さんの気持ちがわかって辛くて一緒に泣いてしまっただけ。「泣いてくれてありがとう」って握手をしてもらいました。「こんな私でいいの？」の言葉が出てきました。泣いてばかりだったので、同じ年齢の人や作業所の仲間から構ってもらえないと思っていました。家族からも嫌がられいつも一人ぼっちで話せる友達がなくて作業所のスタッフだけではなく、仲間がほしくなりました。

■ 研究の目的

泣くとわけがわからなくなり、家に帰って寝てしまい母からも相手にされず辛かったこともあったので、大泣きする理由を知りたいと思いました。涙の意味を言葉で伝える方法を作業所のスタッフと仲間達と一緒に考えることが目的でした。

■ 研究の方法

作業所でのミーティング、作業所連合協議会やアジールの会の当事者研究をしたり、地域人権学習のぼちぼちで語ったりしました。



頼住良子

不安やストレスを感じるとなりふり構わず泣いていたが、愛情の補給によって自分を取り戻す。涙は苦しさを表現する自己主張の手段だった。涙を通じて人とつながることを体験し、研究への一步を踏み出す。

■ 大泣きへの道のり

不安やストレスを溜める→固まる（緊張）→1歳児モードになる、周りを気にせず泣ける状態を作る→大泣き、絶叫する。

■ 立ち直りへの道のり

不安やストレスを溜めると固まり、1歳児モードになる→大泣き→愛情の充電をしてもらう（手を握ってもらう、ハグしてもらう、皆に構ってもらう）、そして今の私に戻ります。

■ 研究の出来ばえ・気づき

安心して泣ける相手は自分より年上の人や頼りになる人を選んでいる。大泣きすると自分でも役に立つことがわかった。「寂しい！助けて！」という自分の気持ちを言葉で表現出来るようになった。作業所を上手に休めるようになった。携帯やメールで相談する相手が出来た。

コメント

言葉にならない気持ち、苦しみの表現でしかなかった涙がアジールのメンバーとのやりとりの中で人と繋がるコミュニケーションのツールに変わっていきました。この研究はそんな自分に○をつけることが出来た頼住さんとそれを支えるアジールの皆さんの成果だと思えます。

（べてるメンバー 統合失調症ふわふわ型苦勞暴走タイプ 岩田めぐみ）

当事者研究発表報告 5

「過去中毒の研究」

岡部 晃宗(札幌)

■ 苦勞のプロフィール

自己病名は「統合失調症過去&未来中毒型」。小さい頃から、正義感が強く、リーダー的存在でした。何かとリーダーにさせられ、リーダーをやる上での苦勞がずっとありました。高校生の時の夢は「普通の人になりたい」。周囲から色々とレッテルを貼られ、他人の過大評価と本当の自分とのギャップに悩んでいました。その後、一人旅を続ける中で「生きる意味」を問いはじめ、「想像を絶するような愛の塊」、または「すべてを愛で満たす意識の存在」と遭遇し、そんな不思議体験と社会生活とのギャップに悩み、めでたく爆発！！朝のラッシュ時にバイクで対向車線を暴走。現在デイケアに通って、当事者研究・自己対処を継続しています。

■ 研究の目的

デイケアのメンバーやソーシャルワーカーの人達とどんな症状で困っているか、そんなときはみんなどうしているのかなどを話し合う機会が何度かあり、自分の症状や体験が他の人と重なり合うことを知り、自分の行っている対処法が役立つのではと思いこれを作成することにしました。

■ 研究の方法

- ・ 常日頃から、自分を観察する目を持つ／自分の中で起こっている事を紙に書く／お悩みQ & Aに参加、仲間と語り合う／当事者研究の文献を読む／スタッフと二人当事者研究をする

■ 過去中の特徴

過去中毒—以下過去中—とは、過去に起こった悪い思い出や失敗した出来事を振り返り、何度も繰り返して自分を責め続ける思考パターンである。



岡部晃宗

自己病名「統合失調症過去&未来中毒型」過去にとらわれる過去中毒を辻斬り侍で—太刀で斬る対処法を発明。未来中毒（絶対に上手くいかないという思考）を新薬イキテルマイシンを投与することにより現在の価値の再確認をして日々を生きている。

- 1 嫌なこと、忘れたいことがカメラのフラッシュの様に再現される。
- 2 思わず声を上げて叫びたくなるような衝動に走らされる。（夏は拳で額をたたき、冬は湯たんぽに頭をぶつける）
- 3 過去中が持続すると、人生をリセットしたい気持ちになり自殺願望に至る危険がある。

■ 今までの対処法

- ・ 我に返って過去中になっている事を自覚し思考を中断する
技→待てよ！今過去中だぞ！今向き合うべきは“現在”なんだ！
- ・ 音楽を大音量で聴く→少し効果がある。
- ・ とりあえず外に出る（散歩、買い物等）→効果あり。
- ・ 今の気持ちを紙に書いてみる→少し効果がある。
- ・ 閉じこもらないように部屋のドアを閉めない→少し効果がある。

■ 最近のヒット対処法

- ・ 「辻斬り侍」

悪かった自分や、恥ずかしい自分を妄想の辻斬り侍に背中から一太刀に斬ってもらって、ギャツと言って反り返った自分を想像する。

■ 未来中

未来中毒—以下未来中—とは、自分が未来に向かって行動しようとする時に、「絶対に上手くいかない」という思考が入ってきて行動できなくなる状態。

- ・ 何をすべきか分らない
- ・ 落ち着かない
- ・ 自分の発言、行動が周りの人達に迷惑になっていないか異常に気になる
- ・ 誰かに盗聴や監視されているような気がする
- ・ 胸が苦しくなる
- ・ どうしたら失敗せずにうまくできるのかを考えすぎて逆に行動できなくなる

■ 有能な自分への言葉かけ

- ・ そもそも生きているという課程が重要なのだ。
- ・ 自分は生命、生命は奇跡だ。
- ・ 失敗したのではない！体験しているのだ。
- ・ 今生きているけどそれ以外に何かすることはあるか？
今ここで起こっていることは「運命なんだ」
- ・ 「ただ体験するだけでいいんだ」

■ 新薬の開発 イキテルマイシン

効能

- ・ 胸がジーンとする
- ・ なぜか嬉しくなる
- ・ 何かに感謝したい気分になる
- ・ 「自分はこんなにハンデがあるのによく頑張っている。自分てすごい！」と思えるようになり、自分が好きになる。



使用上の注意

あまりにも幸福感を求めすぎると、思っていた結果にならない場合には落ち込んでしまうので、多くを求めず自然体で受け止めるようにした方が良い。

まとめ:岡部理論

思考の中断がポイント。自分を責めているのは、出来事やトラブルではなく、自分自身でやっているんだと気づくことです。

■ 過去中・未来中に苦勞しているあなたへ

- ・ 思考の一時中断がポイント！（どんな方法でもOK）
- ・ 自分を責めているのは、出来事やトラブルではなく自分自身！
- ・ 待つことが重要！一度になんでも解決する問題はない！
- ・ プロセスさえ理解できれば対処法は自然にでてくるもの！

コメント

自分自身に起こっていることのプロセスがわかれば自然に解決法が見つかってくるということに感動しました。私自身にも照らし合わせて研究してみたいです。

（べてるメンバー 統合失調症サトラレ型 吉野雅子）

当事者研究発表報告 6

「かたづけはコミュニケーション」

はるちゃん 地域生活支援センターそれいゆ(札幌)

■ プロフィール

“それいゆ”に通い始めて2年8ヵ月。現在はプログラムを通して、深く自分を知っていくとともに、他者との違いを学んでいます。

■ 研究の動機

リビングがいつも物であふれてごちゃごちゃ状態で、片付けたいという気持ちはあるがなかなか行動に起こせません。夫からは「家にいるのに片付かないよね」と言われます。鬱の時は片付けどころか食事の支度も出来ません。私も片付けられないので子供の部屋が散らかっていても、子供にはなかなか「一緒に片付けよう」と言う言葉かけが出来ませんでした。

私が片付けられないことで、家族も迷惑しているな、我慢しているなと手に取るように分かるのですが、自分だけではどうしようもなくなっていました。丁度その時それいゆのプログラムで今年度「当事者研究」が始まったのをきっかけに、皆にも一緒に考えてもらって助けてもらうことにしました。

■ 研究の方法

参加している仲間の、それぞれの「片付け」についての経験を話してもらいました。皆の話を聞いていて、私も片付けに不自由しているけど、皆も結構大変な思いをしていることがわかりました。片付け=できないのはだめ、という思いでしたが、片付けられるのに完璧にやろうとして、苦勞している人もいることを発見しました。自分の片付けをもう一度見直してみる意味でリビングの見取り図を書いてみました。

■ 研究の成果

(見取り図を指しながら) 食卓は物であふれています。収納スペースがたくさんあることに気づき、収納スペースには不要物でいっぱいになり、入りきらないものがテーブルにあ

はるちゃん

家中が片付かない事で苦勞していた。片付けられない事で罪悪感を持っていたが当事者研究をする事によって、片付けはどう困っているのかを伝えるコミュニケーションなのだと気づく。

ふれていました。まずはそれを処分することにしました。次に収納スペースにはいろいろな物が別々に置かれていたことを知り、それを分別することにしました。

一つの引き出しの中を全部出し、それを分別して別の引き出しへ移動します。結局、引き出しの中身が全部散らばって、投げる物は増えていくが一つ一つ片付かない状態です。最初は、ひとつずつと言う気持ちでやっているが全部一度にやろうとする自分に気づきました。同じ物をまとめることで探す時間が短くなることに気づきました。

自分の限界を知ること、無理をしないで続けることが大切だと知りました。とりあえずテーブルの上においてしまう習慣はなかなか変えられないが、罪悪感は減りました。

■ 研究のまとめと感想

片付けられないのは、自分が悪いと思っていましたが、罪悪感に付きまとわれていたことに気づきました。罪悪感ということから「困っているということ」に認識を変えていきました。困っていることとか、生きずらさが当たり前だったので、認識すらしていなかった自分に気づきました。自分と問題を離して「これは苦手なこととして相談してもいいんだ」ということが、分かってきました。

今までは何をやるにも自信がなくて身動きがとれない、表面的には片付けで困っているなんて、悟られないように問題を見せないように取り繕っていました。自分の“片付けられない”という問題のねっこはすごく深いところにあると知りました。

罪悪感には男性も持つのだろうか？という話になり、私は女性のほうが多く罪悪感を持つのではと思いました。

成長とともに罪悪感も育っていくもの、女として、妻として、母親として罪悪感を育ててきたように思います。

いつも外では適応しようとして、頑張ってきました。その分、家の中では出来なくなる状態でした。子どもの頃からそれが当たり前、いつの間にか困っていることすら出せなくなっていました。皆で研究しているうちに片付けは、コミュニケーションなんだと気づいてきました。どんなふうにしたらいいのか、どう困っているのか、コミュニケーションの中で見つけたらいいということが分かりました。

コメント

人の営みの全てにコミュニケーションが関わってきます。人はコミュニケーションをするために生まれてきたと言っても過言ではないと思います。はるちゃんが「片付け」を通してコミュニケーションの重要性を認識したという事は未来への一歩だと思います。

(べてるメンバー M, N)

伊藤座について

それぞれの発表に合わせて浦河の有志によるロールプレイ劇団「伊藤座」による研究のロールプレイを行いました。

伊藤座とは、ベテランの当事者スタッフ伊藤知之を座長として結成された、当事者の方の体験・研究などをその当事者の方との打ち合わせをして、自己対処のポイントなどをロールプレイ（劇）形式で演じる集団です。

2007年の第4回当事者研究全国交流集會がはじまる前に「皆の豊かな研究をぜひロールプレイで演じて発表してみてもどうだろう」という声を受けて結成されました。

今回の6つの発表を演じてみて、少し照れくさかったですが、大会後様々な方からの「良かったよ」という声を聞きました。これからも当事者中心のロールプレイ劇団として活躍していきたいです。 伊藤知之

「伊藤座」によるロールプレイの様子♪♪



総評

川村敏明先生（浦河赤十字病院精神神経科部長）

第4回という歴史を考えながら聞いていましたけれども、会そのものが成長しているなということを感じました。

あちこちで研究的な取り組み、それが行われ、広がっているんだなど。

だから第1回、第2回という頃のことを考えると、もうこの短期間の間に、当事者研究という手法・考え方が大変多くの人に受け入れられているんだと感じましたし、今日の発表を聞いていても大変生活感あふれるものが生まれてきていて、私のまわりで聞いていた人も、これは人ごとではない、私もそうだと気づきながら聞いていました。

広く研究というものが受け入れられていくベースがだんだん出来てきたんだと思います。発表を聞きながら、私たちは今、情報は多いんだけどコミュニケーションは大変乏しい中で生活をしているんじゃないかと考えさせられます。

物や情報はあるんだけど、それがコミュニケーションという生きるために必要なものにつながっていかないということ。そういう一つの文明批評にまでつながっていくような、大変深いものになってきているんじゃないかと思えます。

それと今日の発表すべてに、一人ひとり、一つひとつの発表の背景に多くの人関わっている、みんなで日々の取り組みをしているということが感じられました。

第4回になりますけども、大変楽しませてもらいました。

仲間や共同研究者、それを支援する人であったり、大変多くの人たちが一緒に考えている。私は精神科医として普段治療に当たっている、そういう場面から見ていることと比較して、大変わかりやすく、非常に具体性を持った問題の提示の仕方ができている。

医療・精神科医は何をしてきたんだろう、何をしていたかなきゃならないんだらうということを見ると、ある意味では自分の役割というものに不十分さというか、ある一面でしか見てこれなかったんだなと考えます。また、多くの人と一緒に関わりながら本人が自分の問題の主演となって物事を見ていく。多くの人との共同研究という形で、自分の問題と出会っていくという、この手法の確かさみたいなものを感じます。こんなことは昔は見れませんでした。

そして、今日会場のなかで健常者といわれる立場の人は、さびしい思いをしたんじゃないかというくらい、病気の世界はいいなと。こんなに自分の世界を研究して、みんなの前で発表して、実はこんなに問題だらけだったんですけど、今は研究でこんなふうに安心して暮らせるようになりましたというようにですね、誇らしげに発表できるということ。こう

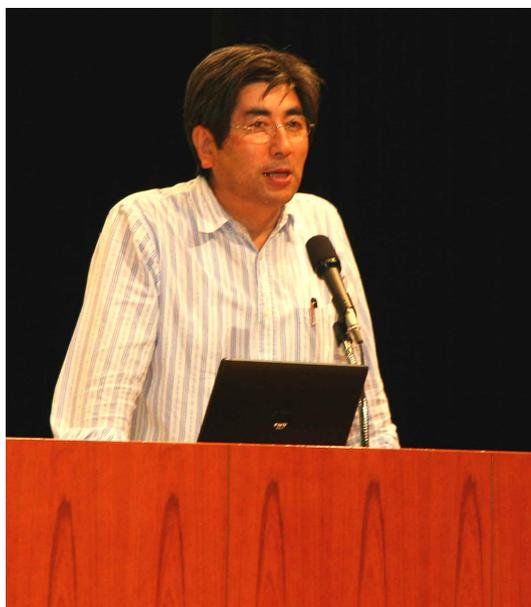
いう道が開けてくるということ自体が、何か生きにくさ、それが精神障害であっても、またいろんな課題があっても、何か多くの人たちに「方法があるよ」というメッセージになっていくんじゃないかと、そういう力強いものが会場に伝わったんじゃないかと思いません。

この研究という手法が今後も伝わり広がっていく、その結果としてこの発表の場、この会が大きなものになっていくことを心より願っていますし、今日の大会を見て、大きくなっていくんだろうなと思います。内容もより深く充実したものになっていくんだろうなということを確認した発表であったと感じます。

多くの会場に人たちと今日の発表に参加しながら、聞くという立場、一緒に考えるという立場がすでに共同研究者の一員であると、そんなふうに考えさせられました。

本当に内容のある発表であり、また来年につながれば良いなと思います。

今日のご苦労様でした。



閉会の挨拶

河崎寛（爆発救援隊 隊長）

皆さん、こんにちは。

今日はみんなの力で当事者研究、そして研究発表ができて、とても楽しい時間が過ごせたことと思います。

もしも僕たちが病気を持って生まれたら、僕たちは絶望するでしょうか。

それとも喜びを得るでしょうか。

僕たちは当事者研究を通じて自分に対する問いが生まれて来て、病気であっても喜んで人生を送りたいと、仲間とつながる生活を通じて思いました。

人は一人では生きられない。

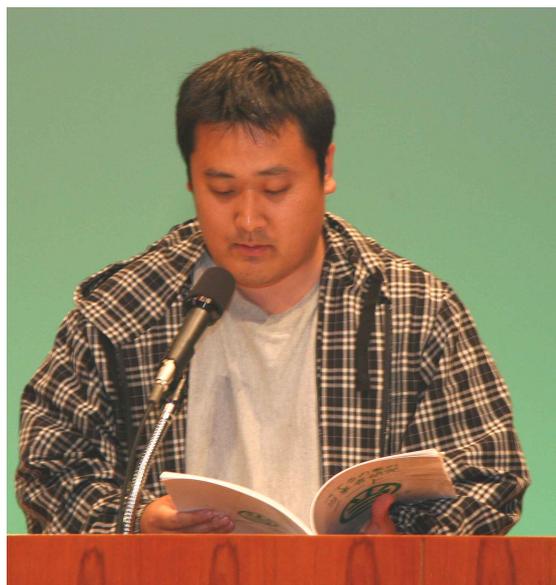
そのことを僕は人生で病気を持ち、仲間といる中で喜んでいる生活のなかで実感して来ました。

人はどうして一人では生きられないのか。

それは多くの先達たちが僕たちに病気のことを伝えてくれ、この世界に脈々とその文化が流れているからだとなりました。

もし死んでも、病気に生まれて来たことを受け入れられるような、そういう文化を築くことができれば、私たちにとってより良い人生になると思います。

どうもありがとうございました。



当事者研究—「自分自身で、ともに」

「当事者研究」とは、精神障害を抱える当事者の日々の生活の中から生まれた自助のプログラムです。「当事者研究」が大切にしていることは、それがどのような失敗や行き詰まりでも、当事者自身の経験のなかには苦労や困難を解消する知恵とアイデアが眠っているという「自分自身の専門家としての当事者の考え方」です。それは、仲間との経験の分かちあいと専門家や家族と連携しながら行う「研究活動」によって実を結びます。そのことの理念が「自分自身で、ともに」です。

●自分自身で、ともに

当事者研究は、自らが抱える苦労の現実に“問い”を持ちながら「研究者」のまなざしで立ち、仲間や支援者、家族と連携しながら行うところに特徴があります。ですから、研究活動が深まれば深まるほど、自分自身と人との豊かなつながりが生まれます。そこで大切なことは「考えること」の回復です。それは、精神障害は考えるという人間の最も大切な営みを難しくするからです。そこで、考えることを取り戻す作業の一環として、研究というスタンスを取ります。自分の抱える生きづらさを研究というフィルターに通すことによって、苦労の棚上げ効果が生まれ、「とらわれ」が「関心」に、「悩み」が「課題」に、「孤立」が「連帯」へ変わっていきます。

●自己病名を決めよう！

当事者研究は、自己病名をつけるところから始まります。この作業は、主治医からもらった医学的な病名ではなく、自分の苦労の実感にそって仲間と支援者と一緒になって考える、楽しくわくわくどきどきなプロセスです。例えば週末になるとお金が足らなくなり、体調を崩すという経験を繰り返していた当事者の自己病名は「統合失調症週末性金欠型体調崩しタイプ」です。研究の過程で変わってもOKです。

●「問題」の＜外在化＞

当事者研究をはじめるとあって大切なことは、「問題」と「人」を分けて考えることです。どんな出来事でも「人が問題」ではなく「問題が問題だ」と考える工夫をします。当事者の周辺に様々な困難が山積してくると、いつのまにか「人」と「問題」が一緒くたになって、その人自身が「問題扱い」をされがちです。そして私たちは、自分の生きづらさを解消するため、ついつい自分の内面を見つめすぎたり、過去の生活の中に問題点を探したりしがちです。そこで、当事者研究では、「人と問題の切り離し」の作業を大切にしています。それはまるで目の前のテーブルに自分の苦労を積み上げて、みんなと

眺めるような感覚で行います。そして、テーブルの上に、どんな情報を積み上げるかは、当事者自身が決めることができます。

●キーワードは、「主観」、「反転」、「『非』常識」

当事者研究では、当事者自身が見て、聞いて、感じている世界を尊重し、常識にとらわれずに様々な角度から現実を考えようとする姿勢を大切にしています。当事者が抱えている幻覚や妄想などのエピソードも、その世界を共有しながら、新しい生き方のアイデアを共に模索する姿勢を大切にしています。

●気分はワイワイガヤガヤ

当事者研究では、ワイワイ、ガヤガヤ、あーでもない、こーでもないの自由な雰囲気です。語り合うことを大切にしています。自由な場で行う研究の中から、思いもよらないユニークな「研究成果」が生まれます。

●研究は「目に見える形」で検証、「目に見える形」で実現

当事者研究は、抱えている苦労や起きている困難な出来事をなるべく目に見える形で再現して共有し、研究の成果が目に見える形で日常生活の中に具体的に実現されることを大切にします。そのために、図や絵に描いたり、実際に演じてみたり、練習するという方法を積極的に活用します。その意味で生活の場も、試行錯誤を可能にする大切な「実験室」と考えます。

●いつでも、どこでも、いつまでも

当事者研究では、困ったとき、行きづまりを感じたとき、悩んだとき、不安なとき、そこでちょっと立ち止まっていつでもどこでも一言、「研究してみよう！」という勇気を大切にしています。「研究する」というのは、自分の苦労を、個人的な運の悪さや不幸と受け止めないで、大切な生活情報として、仲間と共有し活かしていこうとする生き方の変革でもあるのです。

●大切なのは「にもかかわらず笑うこと」

当事者研究という場には、いつもユーモアと笑いが絶えません。ユーモアの語源が「にもかかわらず笑うこと」といわれるように、「笑う」ということは究極の生きる勇気だともいわれています。苦労の裏側にユニークな側面が見えてきたり、見方を変えるととても面白い苦労だったりすることも大切にしています。その一番わかりやすい例が「幻覚&妄想大会」です。

●言葉を変えていくこと

当事者研究で大切なのは、過去と現在の苦労や困難を語り、説明する「言葉を変えていく」作業をすることです。その意味で「当事者研究」とは、苦労の多い現実をものがたる新たな言葉を創造し、つむいでいく作業と言えるのです。そのことを通じて、あらゆる経験が「意味のある人生体験」に変わっていくのです。

●病気も回復を求めている

当事者研究では「病気も回復を求めている」という考え方を大切にします。つまり、「病気が自分の生活をジャマしている」「病気さえなかったらの生き方」ではなく、「病気の足を引っ張らない生き方」を見出すと言う点に着目します。病気や症状のシグナルは、私たちが回復に向かわせようとする大切な身体のメッセージなのです。

●「弱さ」は力

私たちは、弱い部分より強さを見ようとしたり、弱い部分を克服して強さに変えようとしたりして生きています。しかし当事者研究では、弱い部分をありのままに持ち寄ることによって、それが強さを発揮したり、弱さに人を慰め励ます力があることを重んじています。

編集後記

第4回当事者研究全国交流集会は、全国からエントリーされた当事者研究ライブがあり充実した内容だったと思います。

浦河では、デイケアやべてるに通う皆は一人一研究という時代になりつつあります。当事者研究で自分を知る事の豊かさが当事者研究全国交流集會を機に全国に広がりを見せればよいなと思っています。自分の事について今までわからなかった事が皆の協力を得て、わかるようになるのは人生にとって大きな喜びです。人とつながる喜び、自分の事を知る喜び、この二重の喜びをたくさんの人に味わってほしいです。

当事者研究の輪、そして伊藤座によるロールプレイで行う劇を見たい方は、ぜひ来年行われる第5回当事者研究全国交流集會に足を運んでください。

第4回当事者研究全国交流集會の開催に協力してくださった皆さん、会場にいらしてくださった皆さん、報告集を読んでくださった方々、ありがとうございました。

回復者クラブどんぐりの会 伊藤知之