

Peer Link Times

第5号

新年、明けましておめでとうございます。

綱渡り状態のピアリンクも、どうにか2年持ちこたえることができそうです。

メンバー数が常に足りない感じで、昨年もしろんな人が順調に具合が悪くなりましたが、その弱さゆえにみんなで協力してなんとか会を運営し続けることができました。また、躓きながらも私たちが歩き続けられたのは、ピアリンクメンバーの抱える苦勞をみなさんとともに研究することによって、たくさんのパワーをみなさんから貰ったからだ、とも思っています。いつも応援ありがとうございます。

最近の活動

2012年10月19日、20日

『当事者研究全国交流集会 in ふくしま』で
ピアリンクメンバー3名が発表しました。

11月11日

『第15回当事者研究会』開催

11月21日

淑徳大学（千葉県）看護学科にて
当事者研究講演会

12月9日

『第16回当事者研究会』開催

12月15日

関東当事者研究交流会（東京大学）に参加



お知らせ

《今後のスケジュール》

1月13日

『第17回当事者研究会』開催

2月10日

『当事者研究 Cafe*ゆるゆる*』（仮）
開催予定

《パンフレットを作成しました》

会場や伊勢崎市の障害福祉課などで配布中です。

☆経験は宝☆ 「私は、認めます」の前夜

小島 康宏

ちょっと前まで周りから「こじまん、病気治ったんじゃないですか」と言われてたけど、最近はそれすら言われなくなってる。そのくらい普通な感じ。もっと昔、クリニックに通い始めたころも、病気だったのかと問われると微妙なところもあるけど、「はじめのころは病気でしたよ」と言ってもらえるのでちょっと安心したりする。うつ状態とか涙とか、自分ではどうにもならなくて苦勞してた。

4年前に初めて診察を受けた頃のノートを読み返したら、**認知療法のカラム法に取り組んだ**メモが出てきた。真面目な病人だ。

【状況】

就職の面接のとき、志望動機や自己PRが話せなくなってしまった

【感情】

つらい、終わりにしたい、逃げ出したい



【自動思考】

矛盾してる、こんな状態では何を話しても無駄だ、きっと相手はあきれている、きっと上手く話せない

【認知のゆがみ】

全力無か、マイナス化思考、感情的決めつけ、先読みの誤り

【合理的な思考】

すべて矛盾なく話すことはできない、面接に参加できたことに注目しよう、緊張することくらい面接官も分かっている、高々一社の面接に落ちるだけ、

セルフヘルプ本はいろいろ読んで試していたので、コラムを書くのにも慣れている。そのときはやや気持ちの落ち着きを感じてたような覚えがあるけど、それだけではどうにもならなかったらしい。

【合理的な思考】のところ、ちょっと無理してるように感じる。薄皮一枚で守っているけれど、何かの拍子で「やっぱりダメなんだ」という自動思考が吹き出してしまいそうな、危うい感じ。後付けの印象だけ。

力で押さえ込むのはまぼ間違ひなく上手くいかないの、

自動思考を受け流してどこかにサヨナラしてしまうような、別の方向性もいい。ミーティングを重ねるのはきっといい。そもそも大元の「自分でなんとかしようとする病」は、一人でコラムを書いても治らない。

固まった自分のパターンは、自分にとってまったく未知のところから湧いてくる他人の言葉が壊してくれるかもしれない。そうでもないかもしれない。とにかく、自分の力ではどうにもならないのなら、他にいい手はない。「自分でどうにもならない」ことを認められないままプログラムに参加しはじめて、何百本と経過して、いまはなかなかいい感じだ。

♪そう(躁)かもしれない！♪

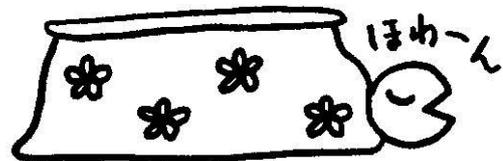
中尾 利佳

私は、年末からハイテンションになり、年が明けたら夢のような輝かしい日々がやってくるような気がしてワクワクがおさまりませんでした。実際に何日か経ってみると、特に何も変わらない自分に今更ながらに気付く、過活動後のエネルギー負債でプチうつになっています…。ある人から話を聞いた途端、いいなと思ひピースポートという世界一周クルーズの説明会に行き、すぐにいろんな手続きをし、さっそく数日後、申込金5%54500円の請求書が送られてきて「大変なことになった！」と我に返ったり。

仲間と初めて行ったボーリングが楽しくてはまってしまい、画面にずっと流れているプロ(女性)の映像を見ていたら「自分もプロボーラーになって第二の人生が送れるかもしれない。」と興奮して眠れなくなってしまうものの、ここ1週間筋肉痛が治らず、背中も腰も痛くて、ちょっと私にはムリかな？と思ひました。今となってはどうして買ったのかわからない、年末に買った本が何冊か机の上にあっ

たり。冷静になってみると、いつも調子を崩す原因になっていて、「なんでそんなことに夢中になっていたのだろう…」と思うのですが、この意味不明な夢見る力が、絶望の底にあるとき、私を搦り上げてくれるのかもしれない。

今年は、躁かもしれないと気付けたときは、強いエネルギーにぶんぶん振り回されずに、うまく付き合っていけるよう、この『夢見る力』をテーマの1つとして、睡眠や生活習慣など、実験・研究できたらいいなあと考えています。



～苦勞でつながろう～

佐藤 光良

今正直なところ仕事をしたいのに一歩踏み出せない苦勞があります。それは予期不安で『また続かないかも』『仕事をして本当に生活できるのか?』などあります。

私は生活保護の為それを切られる不安もあります。でも、仕事がしたい。自立したい思ひがぶつかっています。自立には頼れる身内もないのでそのへんが苦勞です。後自分のお客さんでみんなはいいなと思ひ嫉妬さんや妬み

もあります。

みんな学校に行って資格を取り働こうとしているのを見ると自然と嫉妬さんが来ます。

今の自分の感情と苦勞です。

『当事者研究って何だろう』

柳 春海

その2 “ありのまま”とは

以前、向谷地生良さんが、講演会で、「当事者研究は、究極的にはみんなと仲良くする為に行うのです」とおっしゃっていたことがありました。みんなというのは他者ということもありますが、もしかしたら自分自身も含まれるかもしれません。自分自身と仲良くするということは、ありのままの自分を受け入れる、と言い換えることもできます。さて、この“ありのまま”とはいったい何でしょうか？

べてるの家にはSAというプログラムがありますが、その資料に“ありのまま”ということに関して書かれている部分があります。資料を抜粋しながら、“ありのままの自分を考えていこう”と思います。

“ありのまま”とは、自分自身を深く知ること

私が当事者研究を8年くらい続けていますが、少しも自分が立派で素晴らしい人間になった感じがしていません。むしろ研究すればするほど、なんと情けなくて、愚かな自分なのだと感じています。あるいはどう反省しても改善することのない醜さを持っている自分に気づきます。すなわち研究すればするほど、「問題だらけ」の自分に気づいてきます。

“ありのまま”とは、変わらない苦勞のなかで、今日の弱さを受け入れること、今日の行き詰まりに順調と言えること

“ありのまま”とは、苦勞の主人公になること

“ありのまま”とは、自分の人生を認めること

“ありのまま”の自分とは問題だらけの自分です。問題だらけの自分と問題だらけの仲間が生きるこの世は苦勞の連続です。ですから毎日苦勞し、行き詰ることは順調以外のなにものでもありません。そういう問題だらけの人生こそが、私たちの生きる人生なのです。

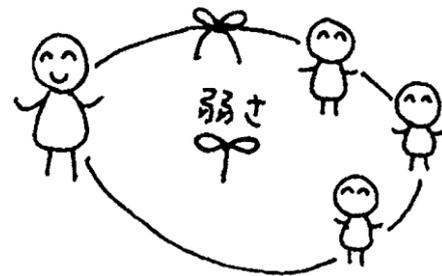
“ありのまま”とは、弱さやもろさにも希望を見出すこと

“ありのまま”とは、人とつながること

“ありのまま”とは恐れや不安が減り、愛が増えること

私の持っている弱さや脆さは、人類共通も弱さでもありません。つまり私たちは同じ弱さを抱えながら生きています。人とつながるとは、私たちが持っている自分の弱さに気づき、それが人類共通だと気づいたときに、もたらされるものではないでしょうか。そして「自分と仲良くなる」とこと、「仲間と仲良くなる」ことは、実は同じ意味を持つかもしれません。

当事者研究は、みんなと仲良くなれる可能性が広がっています。



一年の振り返り「一步踏み出すことの大切さ」

関口 公一

べてる留学を終えたあと、変な自信があったのか人前でしゃべることが億劫ではなかったのですが、ふと我に返ると「なんにも変わっていない自分」が見え隠れしていて急に恥ずかしくなりました。それから人前で話すことはもちろんのこと、何かをはじめる前には「失敗をする、恥をかく」といったお客さんにジャックされるようになって恐怖になりました。振り返ると自分の苦勞の根底には「失敗する、恥をかくことへの恐怖」があったと思います。

主治医の先生からも「恥をかきなさい」と言われてきましたが、怖いのに恥をかくことの意味がわからなかった。デイケアのプログラムで先生は僕の恥ずかしい経験を皆の前で話しました。とても恥ずかしいし、なんで話すんだよという気持ちもありましたが、「あれ、恥ずかしいけれど笑い話で済んでるかも、みんなに引かれたわけではなさそうだし」自分が思っているほど相手は変だと感じてなかったようです。恥をかって引かれるという思い込みが独り歩きしていたようです。このような実験結果にそれほど人って

自分のことを見ていないんだなというのがわかりました。

去年はピアリンクが講演会に呼ばれることがあり、自分たちのことを語る機会をたくさんいただきました。講演で話すにあたって「失敗する、恥をかく恐怖」はついて回りました。ある大学の講演会では、高熱を出し、皆の講演が終わるまで保健室で寝こむという大きな失敗をします。「体調大丈夫かい？無事講演会終わったよ！」と声をかけてくれた仲間、大学の先生も「関口くんのこと紹介しておいたからね！」と自分の失敗に対して「調子が悪い時は仕方ないよ、会場まで来られただけでもOK」といわれ安心しました。

「失敗するかもしれない、恥をかくかもしれない」という予期不安はなくなることはありませんが、去年は「とりあえず一歩踏み出してみる」という助け方を身につけました。「頭の中で起きている世界が現実の全てに思えてしまう時があるけれど、自分の足を一歩踏み出すことで変わってきます」という仲間からのアドバイスがきっかけでした。この言葉に励まされ、「今日も駄目だうまくいかない…でも一歩踏み出したら何かいいことが得られるかもしれない」と言い聞かせなんとかかんとか一年を乗り越えられた気がします。



ピアリンクの存在や、ピアリンクメンバーにもいっぱい助けられました。デイケアに参加できない事は多かったですが、ピアリンクのミーティングにはほぼ出席していました。なぜかというと休むことによって自分の信頼がなくなってしまうという心配が一番にありました。また責任感も生まれました。大事なことから逃げてしまう苦勞がありましたが、新しい助け方によって自分も仲間も大切にできることがわかりました。

ピアリンクが始まってからもうすぐ二年です。僕はなかなか人と馴染めないのですが、ピアリンクの仲間とは一緒に運営に携わったりお互いの弱さの情報公開をしてきたり、

つながる機会が多かったこともあって、一緒にいてとても安心できる仲間になりました。

昨年10月には「当事者研究全国交流集会 in ぶんくしま」に応募して選抜で選んでいただき、2年間続けてきた当事者研究を発表できてとても嬉しかったです。また仲間との出会いや再会、新たな苦勞の発見などもありました。

デイケアではピアサポートの一環として訪問看護に参加しました。なかなかデイケアに来られない仲間のところに行き、話をしたりお茶をしました。スタッフさんからは「仲良くなるのが目的だよ」といわれ、その人を助けなければと意気込んで、できなく凹んでいましたが、少し重荷が下ろせた気がします。訪問先の仲間「来てもらえてよかった」と言われると嬉しくなります。自分が凹んでいる時には「大丈夫だよ、気楽にね」といわれホッとしたり、自分もパワーを貰えやっていたよかったです。

「失敗するかもしれない、恥をかくかもしれない」「もう人と関わりたくない」などと頭の中で言い続けてきた一年でしたが、デイケアの年末最終日にデイケア苦勞賞（自分の一年の苦勞を自分自身で表彰する会）で僕が年間MVP「弱さを絆に賞」をいただけることとなりました。いざ MVP をもらうにあたって「自分そんなに頑張っていないし、苦勞もしていないし」とためらっていましたが素直にうれしいという気持ちを受け取りました。

自分の苦勞を語ることで、自分自身では「大した苦勞していないのに」いいのだろうか「自分ダメだな」という自分を攻める方向に行きがちでしたが、「関口くんの体験がみんなの役にたつんだよ」と主治医の先生に言われましたが、自分自身もデイケア、ピアリンク、各地の仲間の研究や苦勞を聞いて共感できたり、勇気をたくさんもらったなどと改めて思います。

今年も相変わらずマイナスのお客さんにジャックされると思いますが一歩踏み出すことを大切に今年もいろいろなことにチャレンジしていきたいです。よろしくお願ひします。

PeerLinkTimes は年4回くらい発行です。
研究会の様子など、最新情報はホームページをご覧ください。
URL <http://gunma-toujishajimdo.com/>
Email [gunmatoujisy@gmail.com](mailto:gunmatoujisy@ gmail.com) (代表)
TEL 090 -1709 -2756