

群馬当事者研究会ピアリンク

Peer Link Times

第6号

みなさんこんにちは。上毛の春の嵐に、あっという間に満開の桜も葉桜になり、ピアリンクにもめでたく？2回目の4月が巡ってきました。ピアリンクの活動こそまさにライフワークと思ったり、いっそ辞めてしまいたいと思ったり、実験的に辞めてみるメンバーもありつつ、新メンバーを2人迎え入れ、今年度も向谷地宣明さんと一緒に、どうかこうにか会を継続していこうか？ということになりました。週1~2回のミーティングは、みんなが勢揃いしたり、誰もいなくて中止(自然消滅)になったり、だいぶみんな、慣れない無計画に慣れてきたようにも思います。一人ひとりの力は小さいけれど、「とりあえず」運営してみる、開催してみる。そんなピアリンクを、どうぞよろしくお願いします。

『当事者研究って何だろう』

柳 春海

その3 ありのままの自分とは part2

私は最近ギター教室に通っています。レッスンは、まず譜面を見ながら教えていただき、それを家で練習し、次回のレッスンの時、先生の前で披露するスタイルです。しかしこれが緊張するのです。マンツーマンで先生に見られていると、もう手が震えて演奏どころではないです。もはやレッスン恐怖といっても過言ではありません。

そんな『情けない自分』を受け入れるのは大変難しく、お客さんは次々に来ます。「ふがないぞ」「お前は生きる価値がない」など『情けない自分』と自分を切り捨てようとするお客さん。「教え方が悪いのだ」とか「先生が変わればできるのに」とか他の人を切り捨てようとするお客さん。「今日はたまたまできなかったのだ」とか「これは本当の私じゃない」と自分をすり替えようとするお客さん「薬に頼ろう」「運に任せよう」「神頼みだ」など丸投げしようとするお客さん。



これに対し、『親鸞からのメッセージ』という本では次のように言っています。

「自分というものを消しもしないで、すり替えもしないで、それを「わかりました」と言って、引き受けることができれば、それ以上のことはないかと思うのです。我々が苦しいと思うのは、自分を引き受けることができない時に、苦しいと感じるものなのです。引き受けることができないから、すり替えたりもしたいわけですし、中には夢であってほしいといって、これを消そうとするわけです。ですから、自分を消しませず、すり替えもせず、ありのままの自分というものをしっかり受け止めることがもしできるなら、一番結構じゃないかと思うのです。」
「親鸞が教えたことは、自分で自分を消さないのはもちろんのことで、他人も消しもしないし、他人にも消されもしない自分をはっきりさせるということです。そうすれば、いろんな関係の中でも人間は生きることが可能になってくる。」

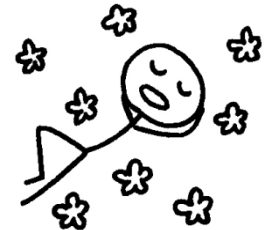
『情けない自分』『弱い自分』を「わかりました」と引き受けていく。自分も他人も尊重し、「ありのままの自分」を生きる。そんな人間の願いが、当事者研究にはこめられているのではないのでしょうか。

*研究していると思うこと・・・

当事者研究とユーモア

アオキ シンヤ

東日本大震災関係の記事を読んでいて、腑に落ちたというか、気づきがあった。
放射能(放射線)についてのジョークが許されないという記事だ。
当事者研究にユーモアは欠かせないと思っているけど、はじめは少しの違和感があった。
その違和感について少し分かった気がした。



放射能ジョークはなぜ許されないか：ふくしまと共に歩むために
碓井 真史 | 社会心理学者/新潟青陵大学大学院教授/スクールカウンセラー
2013年3月8日 3時34分

引用) ジョークや漫才、コメディやコント。その中には、病気ジョーク、病院コメディ、交通事故や沈没、爆発コント、もっとひどいお葬式コントもあります。もちろん、家族を亡くした直後や、大事故直後に見る気にはならないでしょうが、普段は笑いながら見えています。社会は、病気や事故や死をユーモアで表現することを許しています。

けれど、放射能ジョーク、原発事故コントは許されません。それは、なぜでしょうか。
私たちは、普段あまり意識していなくても、病気も事故も葬式も、誰もが経験することだと感じ取っています。
どの人にとっても、どの家庭にも訪れる悲劇です。

けれど、地域内の原発事故は、原発のない地域では起こりえません。完全に他人事として笑い話にされるとき、そこにユーモアの精神は認められません。だから放射能ジョークは許してはいけないのだと、私は思うのです(もちろん、広島、長崎の経験も影響してるでしょう)。

「笑う者と共に笑い、泣くもとと共に泣きたい」と願っています。

私は少なからず他人事と捕らえていたためそのユーモアに違和感を抱いていた。実際はすでに病の中にいたが、自分で病気の自分を認めていなかったということだと思った。

当事者研究を知る上でこのユーモアに違和感を抱く人はいると思うけど、自分と寄り添うまたは当事者の苦勞とどれだけ寄り添っているかということなのかな？

精神疾患は少し前に比べると、精神科・心療内科の敷居が下がったように多くの人に身近な疾患だと捉えられてきていると思う。でも自分が患った、身近な親族・友達・恋人が患ったことがないとなかなか自分に訪れるかもしれない苦勞だと実感できないのだと思う。私もそうであったように。

だから、他人事のユーモアとして「不謹慎」なのではと考えるのかもしれない。

でも、当事者研究の近くに身を置くことにより別の当事者の苦勞は他人事ではないということを自然に気づきそのユーモアも、ただ自虐的なのではなく、分かりやすく前向きに苦勞と自分自身と仲間で向き合う手段なんだと感じている。

あー、的外れかもというお客さん。まじめなこと書きちゃったというお客さん。襲来中！！
おしまい。

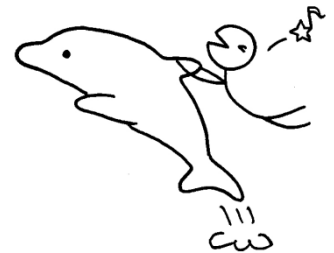
☆どうぞよろしくお祈いします☆ ～新メンバー 自己紹介～

はじめまして、鍵田 加織です。

私がピアリンクを知ったきっかけは、去年の2月にあった“うつ”が教えてくれたことという講演会でした。私自身、その講演会に行く数年前から気持ちの浮き沈みの波が激しく昼夜逆転に近いような状況が続いていました。なので、心療内科に通院していました。そこでの診察がダメだったわけでもないのですが診察に対してのこのままでいいのかという不安と自分の症状を説明できない歯痒さをもっていました。そんななかでこの講演会を聴いて“すごい人達だな。自分の事をこんな風に考える事ができるんだ。”という印象を受けた事でした。それからしばらくして、通院ができなくなり講演会の資料を探して問い合わせをして去年の夏頃から診察とデイケアに通うようになり、今年1月の終わりにメンバーとして参加させてもらうようになりました。よろしくお祈いします。

私は3人兄弟の1番上で下に妹と弟がいます。幼い頃から両親(特に母)の躰はけっこう厳しかった印象があります。それはなぜかという母は3人兄弟の1番下で上が兄2人だったので、母のなかには“1番上がしっかりしないといけない。”という思い込みがあったからだと思います。なので私は母に怒られる時は決まって「あなたがしっかりしないと妹や弟にしめしがつかないでしょ。」「長女なんだからしっかりしなさい。」と言われ続けました。その時に状況を説明するのですが「言い訳ばかりいわないの。」と言われ聞いてもらえませんでした。

そんななかで学生時代をすごしました。卒業後、就職が決まらず3か月ほどアルバイトしましたがクビになり、父からの提案で父の実家のある関西へ行く事になりそこで仕事をしました。でも、職場によって期間の長さバラつきはあるもののどの職場も長続きせず職を転々と繰り返し、体調を崩し職場に行けなくなり一昨年の5月に実家である群馬に戻ってきて仕事をしたもののまたしても長続きせず去年の6月に仕事を辞めてそれ以後フリーターのままです。



私の自己病名は、ダメ出し太郎追いかけられ型猪突盲進全力逃亡症です。由来は、仕事に就いた時に目標に向かってとにかく突っ走るのですが、その途中で目標からずれた方向に走って行ってしまったり、職場の後輩などと自分を比較して自分のダメな部分に気づき(ダメ出し太郎にダメ出しをされて)どうにもならなくなりダメ出し太郎から逃げるのですが、けっこうしつこく付きまとってくるので、さらに必死に逃げる事からこうなりました。

現在は、両親や妹との関係(昔からかなり根強く残っている)どうしたら比較したりせずに自分らしく過ごしていけるか?暴走・突っ走りすぎて自分がコントロールできなくなり、生活リズムがメチャクチャな状態(ONとOFFの差が激しすぎる)にならずにすむか?就職をしてからどうやって長続きさせるか?の3つが課題です。

私のこれからの目標は上の3つの課題をこなしてから、最終的な目標として、介護現場で利用者さんも職員も安心してゆっくりくつろいで過ごせるような場所作りをしていきたいと思っています。それにはかなりの時間とエネルギーを使うと思いますが、突っ走りすぎず気長にやっていきたいと思っています。

はじめまして、渡邊 健です。

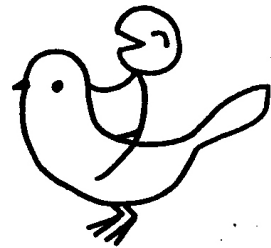
華蔵寺クリニックにお世話になって大体7年程で、デイケアに通い始めて半年程になります。ピアリンクには「仲間が欲しい」「人との付き合いの練習がしたい」といった理由があったりなかったりで、今年の1月末から参加しています。

自分の自己病名は「苦勞鈍感病 時間差タイプ」といいます。理由は、何が起きてても苦勞しているといった感覚が無く、後々になって、その時の事を思い出すとぼろぼろと涙がこぼれたり、精神的に落ち込んだりするといった事が起きるからです。最近では他の苦勞も出てきて、そろそろ自己病名を変えようかな、なんて思っています。

最近の苦勞は、困っている時に誰かに相談したくても出来ないということです。相談しようとする、ダメ出しのお客さんや「そのうち何とかなるよ」といったお客さんが来てしまい「相談しないほうがいいかな」といった方に誘導されてしまいます。

その結果、誰にも悩みを相談できず抱え込んで、抱えきれなくなったら逃亡してしまいます。まだ、この苦勞は抱え込んでいる状態で、なかなか相談出来ずにいます。

まだまだ弱さの情報公開や苦勞について話をするのには慣れていませんが、徐々に慣れていくと思います。こんな自分ですが、どうぞよろしくお願いいたします。



最近の活動

2013年2月14日

『出張当事者研究 inNPO 法人 海がめ』

栃木県栃木市のNPO法人海がめの皆さんと当事者研究をしました。

3月6日

『第18回当事者研究会』開催

『暇と退屈の倫理学』の著者で高崎経済大学准教授の國分功一郎さんをお迎えしました。

お知らせ

《今後のスケジュール》

5月12日

『第19回当事者研究会』開催

《パンフレットを配布中》

会場や伊勢崎市の障害福祉課などで配布中です。

5月以降の予定、今までの活動など、ピアリンクの詳細はホームページをぜひご覧ください。新年度も、群馬当事者研究会ピアリンクをどうぞよろしくお願いいたします。

URL <http://gunma-toujisha.jimdo.com/>

Email gunmatoujisya@gmail.com(代表)