



# Necco 当事者研究会報

「Necco 当事者研究会」は  
2011年8月—2015年8月  
の4年間の名称です。

日時：2013年 2月 20日 15時～17時 2月昼の部

場所：Alternative Space Necco 2階（東京都新宿区西早稲田 2-18-21 羽柴ビル 202 TEL/FAX:03-6233-7456）

参加者：18名（あやや；トウゴ；あおの；けんじ；ゆいか；横須賀ジョニー；ton-ton；みつる；けいじ；ことこ；みず；あきこ；ミナリ；ハルエ；ユイ；他3名）

見学者：15名

## テーマ：記憶の痛み

こうして見てみると、過去の痛んだ記憶を思い出してしまう苦労とは、過去のこととして単に頭で思い出すことではなく、今まさにその時のその場にいるかのように身体が反応しているのかもしれない。

それぞれの自分助けの方法をわかちあうことができ、心強かったです。

どんな時？ どんな感じ？

### 【どんな時？】

- ・日常の中で思い出させる情報（場所・言葉・もの・人など）に出くわした時（トリガー・地雷）
- ・本を読んでいる時
- ・機嫌が悪い時
- ・寝ている時
- ・メールやラインの返事が返ってこない時
- ・仕事中に注意された時
- ・多くの人と一緒にいる時⇔一人の時
- ・人に共感しすぎた時

### 【どんな感じ？】

- ・過去にタイムスリップしてありありとよみがえる
- ・チクツとする
- ・心臓が押しつぶされた・掴まれたようなギュー
- ・手がこわばる
- ・呼吸が浅くなる・息が苦しい
- ・ズキンと重い
- ・痛みだけでなくどうしようもない不安がくる
- ・身を切られるような感じ
- ・あとから「痛かった」とわかる感じ
- ・緊張・怒り・鬱
- ・肋間神経痛に似ている
- ・脳みそが縮こまって頭蓋骨との間に隙間ができて、浮かんでいるようなボーッとした感じ
- ・動悸
- ・眠れない日が続く
- ・胸を中心にじゃびーん、びびーんとひろがってショックのような痛みが全身に広がる
- ・頭、クビ、腰、心臓、胸・・・やたら痛い

どのくらい続く？ 自分助けの方法は？

### 【どのくらい続く？】

- ・一人でほかの刺激がない時は長引く
- ・寝ている時は長引く
- ・理由がわからないものは何日も続く
- ・気がまぎれることがあれば消える時もある
- ・程度によってはなかなか消えない
- ・相手がその話をやめない限り痛みは続く
- ・思い出す方に没頭すると痛みも反芻する
- ・わざと引き起こして痛みに酔い続けることもある

### 【自分助けの方法】

- ・目をそらす・避ける・逃げる・無視する・情報遮断
- ・人に八つ当たりする・泣く
- ・今現実で何をしようとしているのかに意識をむける
- ・別のことを思い出す・イメージを塗り替える
- ・本／映画で上書き
- ・デパートをふらふらして気分転換
- ・助けてくれた人を思い出す
- ・いい思い出も一緒に思い出して後味を良くする
- ・人に話す・ブログでコメントをもらう
- ・カウンセリング・自助グループで話す
- ・耐えるしかない・通り過ぎるのを待つ
- ・睡眠薬で寝る
- ・声にわざと出して大きなことばでしゃべってみる
- ・自分の中に別人格を作って怒りを押しつける

## 【おとえもじて：(旧Necco当事者研究会)】

2011年8月より開催中！

開催日：月1回 第1月曜日 19時～21時

（変更あり。HPサイト <http://otoemojite.com/> でご確認ください）