



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：2011年8月10日 16時～18時 8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：20名（あやや；いけだ；にゃんまげ；ティン；あひる；えつ；美也；きゅうざき；ミサイル曹長；トウコ；大橋；
まよこママ；ドラマーこいずみ；こにたん；こうもり；他5名）

テーマ1：私が他者から「この人、困った人だな～」と 思われたり言われたりするとき

【職場にて】

- 朝がだめなので午前中が使いものにならない時。
責任もってやらねばならない業務をこなせない時。
私の気持ち（同意11名）⇒疲れやすく体が弱い。
緊張・不安に陥りやすい。
普通に生活しているだけで普通以上に疲れる。
9時～5時の勤めはできない。
- やったことのない作業に慣れるまで人より時間がかかる時。
私の気持ち⇒あきらめてしまうことが多いので、
「あきらめの早い人だ」「できない子だ」と思われているのではないかと不安。
- 周りの状況のみて気を利かせた行動、気配りができなかった時。
私の気持ち⇒雑務が一番年下の私がするべきだとわからず、
先輩が怒っているようだった。
でもなぜ怒っているかもわからなかった。
- 横道に外れる時。
優先順位がつけられず、段取りよくできない時。
私の気持ち⇒ばらばらの記憶がつまっている感じ。
どっちが先のできごとだったかわからなくなる。
- やる気になると完璧を目指してできなくなってしまう時。
私の気持ち⇒最近「本気なことはやる気になるな」と自分に言い聞かせている。
- 会議中のいねむり。
私の気持ち⇒仕事量が多くて疲れている。
100%やる気がないとと思われるので自分でも困っている。
- 一人で何役もこなさねばならない時。
私の気持ち⇒職場の人に「できていない」と言われると つらい。

【学校・クラスルームにて】

- 修学旅行のグループ分けであまる時。
「この子をどのグループに入れるか」
を決めるために学級会が始まる。（同じ経験者4人）



【女性コミュニティにて】

- 学校やバイトでの休み時間。
女性が多いと仕事以外の時間も人間関係が大事。
孤立すると仕事に影響する。
私の気持ち⇒コミュニケーションが苦手なので居づらくなってやめた。

【長い付き合いにて】

- 普段の会話が冗談ほくでできるようになると本当の苦言に対して鈍感になってくる。
相手にものすごく怒りを抱かせる。
私の気持ち⇒冗談だと思ってやり過ぎたり、
笑いをとろうとする。
緊張しすぎもリラックスしすぎもダメ。
ちょうどよさがむずかしい。

【パートナーとの関係にて】

- 「ルールやだんどりを決めて動く」という自分のスタイルで生活している時。
⇨相手はがんじがらめに感じるらしい。



テーマ1：私が他者から「この人、困った人だな～」と思われたり言われたりするとき

【友人知人など、会社と身内の中間の関係にて】

- 自分の認識としては「はずさなかったかな」と思っているのに「あの人おかしいよね、うわついでるよね、距離感がないよね」とあとから言われた。

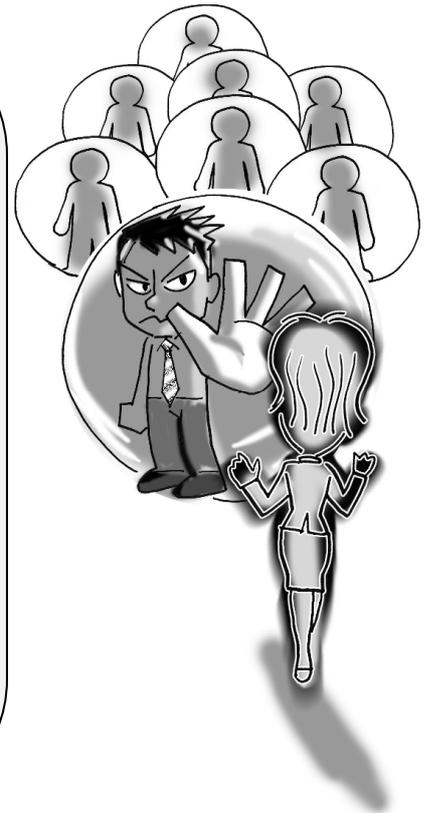
私の気持ち⇒つらい。何がおかしくて悪かったのか、どこからプライベートゾーンだったのかわからない。「しゃべる内容?」「目線?」「言葉の選び方?」その場で言ってもらえず解決できないので納得いかない。

- ある集まりで店を提案したが、後日、「店を選んだのはあなたなのに話をせず、場を取り持たなかった」という旨の注意を受けた。

私の気持ち⇒店の明るさ、スタッフなどの変化に困惑して、言葉が出なくなった。一緒に行った人たちはしゃべっていたから大丈夫だったと思っていたが、実は困惑させていたことがわかりショックだった。申し訳なく思って落ち込む。

- すぐに「はい」と返事をしてしたが、「わかっていないのに返事をしている」と苦言を言われた。

私の気持ち⇒会ってまもない人でどう接していいのかわからなかった。「わかっていていないと困る」と相手が思っている内容だったからこそ、緊張して、すぐに返事をしてしまっていた。



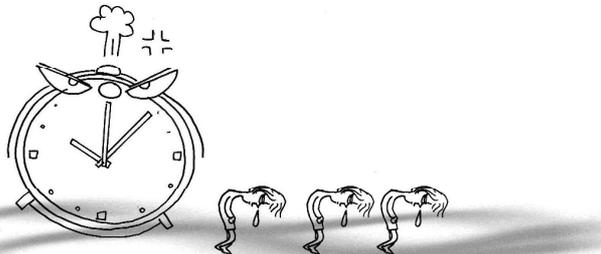
【爆発・パニックを起こす時】

爆発した時、「周りの人は冷静に対処するように努力しているのに、あなたは努力が足りない」と言われた。

私の気持ち⇒自分自身の状況、暑さ、ストレスなどがわからず、いきなり爆発してから自分でも気づく。一つへの集中はできるが、たくさんになると整理できなくてパニックになる。仕事では機敏、正確を求められるが、速くできなくて自分でも怒ってしまう。

【時間が守れない時】

- 破天荒と思われていると思う。普段の行動で時間が守れなかったりすると変わった服を着ているだけで見咎められる。
- 何曜日、何時までと決めていても守れたことがない。
- 15～20分の遅刻になってしまう。学生時代から留年4回。



【うまく話せない時】

- 私の気持ち⇒雑談はできるが、ちゃんと言わなきゃと思うほど話せない。**
- 話がまとまらなくて長くなってしまいう時。「しつこい、同じことばかりずっと言っている」と言われることが多い。

私の気持ち⇒「確かに相手が理解した」という実感がほしいので、その実感にたどりつくまでいろんな言い方をして確認したい。

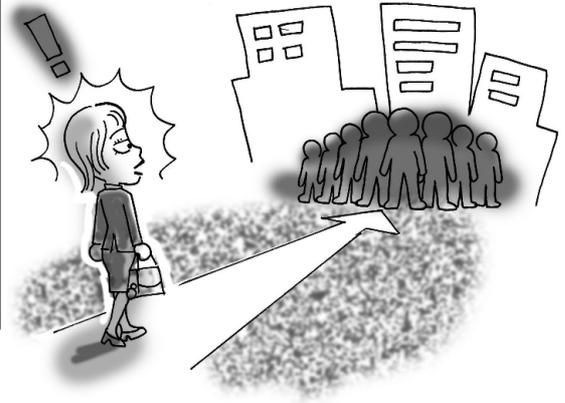
【きちんとしている時?!】

- 「なんでもまにうけるよね」「ちゃんとした返事がかえってくるね」と言われる。**私の気持ち⇒「いいことだな」と思って悩んでいない。**

テーマ2：仕事に行けないくらい自分を疲れさせて 追い込むとしたらどんな方法が効果的か？

【緊張・疲労】

- ・人がいっぱいのところに行く。
- ・苦手なこと、初めてのことをする。
- ・「今日も帰りが遅い」と分かると、朝、仕事に行きたくなくなる。
- ・「調子がいいな、このままいける」と思って長時間集中する。
⇒二次障害が起きるまで休まねばならないことを知らなかった。
やる気さえあれば体は克服できると思っていた。
「疲れている」がわからない。
みんなが休憩をとっているのを見て、
「なんで？」と思っていた。今は時間で区切ったり、
「昨日はどうだったか」と疲れを想像している。



【フラッシュバック】

- ・仕事でミスしたり人間関係でいやなことがあったりすると過去の嫌なこともフラッシュバックしてしまう。
余計に「私はなんども同じことを繰り返している。この先もそうなんじゃないか」と被害妄想。

【睡眠不足】

- ・自己嫌悪に陥り、自分を責めながら夜更かし。
- ・「なんで私はだめなんだ」と思いながらニコニコ動画、Youtube。
- ・睡眠障害。薬の加減がむずかしい。

【ひとりチキンレース＝自分の限界に挑戦し、罪悪感を覚えながらゲームをすること】

- ・『『定型発達者』なんていない』と頭ではわかっているが、コンプレックス。
「がんばらなきゃ」という思いが拍車をかける。体調、精神状態を無視してしまう。
過集中ができるので、一時的にでも主人公になった気分を味わわないとやってられない。
ほかにもいと聞いて安心した。
- ・「自分が変だ」というコンプレックスもあるが、過集中でやってしまうと、
「やればできる、その気になればできる」とまわりに言われて
「やらないといけない」と自分でも思い始める。まわりにふりまわされている。
人に認められたい気持ちがある。
- ・同居人を朝、送り出さないといけないから早く寝ているけど、
夜更かしできる状況だったら、ひとりチキンレースになってしまうだろう。
- ・ひとりチキンレースが始まると寝られなくなる。
こういう日が続くとどんどんコンディションが悪くなる。寝られるかなと思っても寝られない。

テーマ2：仕事に行けないくらい自分を疲れさせて追い込むとしたらどんな方法が効果的か？

【社交】

- ・人の多いところで長時間、あいそをふりまく。
- ・「私は人を楽しませられなかった」という後悔をしながらねむりにつく。

【プレッシャー】

- ・その日に必要な準備を前日までに終わられず、適当にきりあげてしまうと翌日行きたくない。
- ・ハードルをあげてしまうと緊張、不安になりやすい。
- ・やらなきゃいけない仕事をさきのばししながら、関係ないことに過集中する。

【痛み】

- ・線維筋痛症。毎日、目が覚めても体が動かない。
1時間くらい身動きとれないので、午前中の仕事は約束できない。

【昼夜逆転】

- ・夜がいちばん元気。(同意11名)
- ・早朝に寝て昼過ぎに起き、夕方から動き始めれば体調はばっちりだが全部滞るので、周りの印象は最悪。
- ・朝起きて夜寝ると、周りからはよく見られるが、疲れがひどくて続かない。

⇨反例：朝元気なタイプ

夕方ねむくなるのでコーヒーを飲む。
仕事に行きたくならないように努めてきた。
遅刻厳禁を守ってきた。遅刻しそうときはすぐに謝る。



【孤独】

- ・自分だけ孤独だと思ふ。



【アルコール】

- ・お酒をたくさん飲んで、二日酔い じだらくなかんじ。
- ・お酒を飲む機会を増やすと生活リズムがくるうので疲れやすくなったり朝がだめになったりする。
- ・お酒に対人関係を頼っている。翌朝二日酔い。酒と一緒に飲んではいけない薬を飲んでるので体調はさらに悪くなる。
⇒修学旅行で余った経験がコンプレックス。
お酒でハイになって「みんなと仲良くなった」「自分は面白い人になった」と錯覚。でも記憶がなくならないので、翌朝、「だめになることを話してなかった」という嫌悪感で落ち込む。

⇨反例：お酒は全く飲めないタイプ

「俺の酒が飲めないのか」と言われて以来、その人とは話しぶらい。