



# 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：2012年 2月 15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：25名（あやや、美也、ジャージ、ことこ、トウコ、重太郎、えつ、あさこ、ミナカタ、たく、M-shop、あきこ、はらだ、のだめ、タ星、みね、わた、ジョージ、あひる、ろみ、めい、他4名）

見学者：1名

## テーマ：再考「こだわりが強い」

テーマミーティングではなく綾屋の個人発表でした。綾屋には意味や行動がまとまりにくいという本質的な特徴がまずあり、そのため自分という軸が希薄で不安が強く、変化に弱い。だから不安を減らすためにルールを厳密にしようとする、という仮説が語られました。

不安を減らしたい⇒ルール化で見通しをよくする

**【問】なぜ私はこだわりが強く、ルールが絶対だと思ってしまうのか**

「モノを動かされては困る」

「ルールどおりでないパニックになる」

という特徴は確かに私にはあるが、それは私にとって変えられない本質的な特徴とは思えない。

⇒【仮説】「自分」という軸の希薄さが原因ではないか。

「自分はこうしたい」という価値判断の軸がない時、人は「規範・ルール・道徳」と「自分」を一体化し、ルールに沿わないものは「敵」とみなす。

⇒自分のパターンがわかっていないと

自分の外側で生じる変化の予測も立ちにくい。

⇒見通しが悪い⇒びっくり度が増す

「自分や社会に何が起こるのかわからない」という不安や恐怖にさらされ続けたくないので見通しを良くし、びっくり度を減らしたい。

⇒秩序を求める

①私自身が不安定で見通しが立たない場合

⇒ルールや規範で自分自身を固めようとする。

自分の不安を埋めるために自分の行動のルールを作る⇒俺ルール

②外界が不安定で見通しが立たない場合

⇒自分だけでなく他者に対してもルール通りで

あることを強いる。例外を認められず怒りを感じる。

★ルールを厳格に用いることで、意味や行動をスムーズにまとめあげようとする傾向が綾屋にはある。

★このルールが少しでもはずれた場合は、すぐにまた、たくさんの情報があふれかえり、それらを絞り込めない飽和状態になって苦しむことになる。

★こだわりが強い、頑固で融通がきかないと言われがちだが、綾屋の場合、それは一次的な特徴ではなく、意味や行動がまとまらないことによる不安や恐怖の結果だと考えている。

時間をかければ変化に慣れることはできる

時間とともに徐々に相手の動きのパターンを知り、話し合いによってルールが共有されてくる。

⇒予測可能になる。「新しい人に任せてもいいか」と思えるようになる。でも多くの人より時間はかかる。

## これまで研究会で発表されたびっくり度の高さの例

- ・お客さんに急に話しかけられる
  - ・倫理的でない発言や行動にふれる
  - ・ルール違反を発見する
- びっくり⇒「ルール=自分」が侵害された⇒敵だ！
- 【反応パターン】
- ・自分を責める「私が悪いからこんなことになった」
  - ・他者を責める「あいつのせいでこんなことになった」

## 外からくる刺激はびっくり度が高い

- ・ツイッターでリムーブされた
- ・お菓子がたまたま回ってこなかった
- ・「あなたって〇〇だね」というセリフ

⇒自分が行う時には理由も意味も分かっているのびびっくりしない=記憶にも残らない

⇒人からされた時は理由も意味も分からず

突然到来するのでびっくりする=記憶に残る

⇒「なぜ私ばかり人に決めつけられたり拒絶されたりするのだろう」という被害者意識へ

