



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 7月 2日 19時～21時 7月夜の部

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；てつにい；いけだ；あひる；Just★あぺ Way；キュー助；ことこ；ミサイル曹長；のだめ；
タマちゃん；美也；フジタ；虹色雅；他4名）

見学者：11名

テーマ：一人の時に始まる苦しいぐるぐる思考

ぐるぐるの内容を具体的に話して下さった方が多く、そのおかげで苦しみに共感しながら、ぐるぐるの仕組みを考えることができた回でした。「ぐるぐる思考と普通の思考の違いは？」 「苦しいはずなのに快樂がある？」という点を引き続き話し合ってみたいと思いました。

何をぐるぐる？

【過去にわからなかったこと】

- ・納得がいけないこと
- ・答えがないこと・解決できないこと
- ・今日一日を振り返り、わからなかったこと

【過去の嫌だったこと】

- ・昔の嫌なできごと
- ・親の理不尽な態度が原因の過去のひどいこと
- ・いじめられた経験
- ・過去の後悔
- ・過去の失敗
- ・自分自身の嫌な場面
- ・自分のマイナス面／改善点／要検討事項

【現在のこと】

- ・自分への言訳
- ・しなければいけないがしたくないこと
- ・自分が社会に対して思い込んでいた勘違いの確認
- ・「近い将来に必ず変化が起きるので今の幸せは続かない」ということ

どんな気持ち？

- ・ **なんで**あの時？／なんで～なんだ／何の影響だった？
- ・ すればよかった／しなければよかった
- ・ やり直したい／取り返したい
- ・ **答え**や**出口**を見つけない
- ・ なるべく多面的に理解したい
- ・ **すぐに解決したい焦り**
- ・ 自分が悪いのか相手が悪いのかわからない
- ・ **怒り**の感情
 - ・ 他罰的：相手のせい「私は正しかった」
 - ・ 自罰的：自分に腹が立つ
 - ・ 自分と他人と両方責める
- ・ 死にたい

どんな感じ？

【どんな感じ？】

- ・ 考えることがとまらない
- ・ 出口が見つからない
- ・ 結論付けたり水に流したりできない
- ・ 一気に**パンとはじける**感じ
- ・ 滝壺にはまって**溺れる**感じ。どんなに泳いでも巻き込まれ、上下がわからない
- ・ 誰かに助けてほしいが誰にも助けられない
- ・ 心地いいわけではなくだらだらとネットゲームをやっている感じに近く、責める感じではない
- ・ **思考中毒・依存・快樂**があるというのは否定できない
- ・ 「夕飯は何にしよう」「仕事の解決方法をどうしよう」というのが止まらないのと同じ感じ
- ・ **他人の目**が気になる
- ・ **現在に自分がいない**状態になる
- ・ **部分映像**が出てきて推理小説のようにたどっていく
- ・ 自分の知っていることを組み立て直そうとする
- ・ **検討**が終わらない限り過去の記憶ファイルが閉じない
- ・ 恋愛感情などよかったことのぐるぐるもある
- ・ ぐるぐるするほど質感を感じることができる
- ・ 1つの物事を多面体にして作り上げたいのに1,2面しか見えず全体が見えてこない感じ
- ・ 思考の断片が素材になっている感じ

いつぐるぐる？

- ・ **寝る前**
- ・ 「地雷」を踏んだ時⇒フラッシュバック
- ・ 雨の日
- ・ **一人の時の夜**
- ・ 通勤電車内でひたひたとやってくる
- ・ ちょっと過去のことを考えるとすぐに陥る
- ・ **人に会った後**
- ・ やることがなく**ボー**としていている時
- ・ 弛緩した時

「自分助け」方法

- ・ 八つ当たり
- ・ 過食
- ・ 処方薬
- ・ 依存症（ギャンブル）
- ・ ほかのことに意識を集中する
- ・ リスカ
- ・ 寝逃げ
- ・ 泣く