



## 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 10月 1日 19時～21時 10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：14名（あやや、のな、にゃんまげ、K、虹色雅、ことこ、糸丑、フジタ、ひろこ、片岡聡、金子磨矢子、他3名）

見学者：11名

### テーマ：人と暮らすシリーズ4 パートナー（夫婦・恋人ほか）と暮らす

この回では「思いやり」についてのコメントが続きました。「思いやりが足りない」「自分勝手」と相手に言われることもあれば、「こんなに思いやっけてあげているのに」と、相手から親切を押しつけられてぞっとすることもあるようです。

### こんなことですれ違う

#### 【お互いを理解できない】

- ・見た目では障害が分からない。
- ・家事がうまくできない。
- ・疲れているから片づけできない。片づけを始めるとすぐパニックになる。どこから手をつけていいのか消耗してしまう
- ・いろいろとできていないのに急に予定を入れる。
- ・自分の好きなことはできる。
- ・できないことはひきこもる。
- ・生活パターンの違いによる寝る時間のズレ。  
音や光の刺激でお互い「寝られない」と不満。
- ・嫌なことが細かすぎて伝わらない。
- ・人前で頭ごなしに指摘されるのがいやだったが、うまく言葉で伝えられない。
- ・気になるところを言わないで我慢することによるストレスが相手にはあったみたい。
- ・要点を取捨選択して話すことができない。  
全部違うことのように感じる一方で、細かいことでもつながっているように感じる。むりやりエピソードを結びつけるから相手がうんざりする。自分は1つのことを話しているつもり。単純化できないからたくさん話しているが、枝葉に聞こえるようだ。
- ・わかってなくてももうなずくクセがあるため、「はい」と言うまで何度も確認される。その確認がしつこくて「いやだ！」となる。

#### 【思いやりがない／自分勝手と言われるが・・・】

- ・時計のチクタク音がイヤで電池を無自覚に抜く。
- ・色のついたお菓子がイヤで無自覚に捨ててしまう。
- ・気が散りやすく相手の話を聞いていない。
- ・自分がどう思うかをさておいて、相手の感情を無視して言葉だけに反応しているらしい。
- ・会いたくないのではなく寝ていたいのが優先。相手を大事に思っているからこそ、睡眠不足の時の自分の凶暴さを好きな人に見せたくない。ちゃんと十何時間寝てから会いたい。
- ・思いやりがないと言われるが、その場の状況と関係のない考えが過去から頭の中に押し寄せてくる。  
感覚の問題もあって、相手の情緒的な満足をその場では考えている余裕がない。
- ・自分本位と言われるが、むしろ自分のことはどうでもいい。自分の感情自体に興味がない。相手がこれからやるべき目標、目的のためにアドバイスし、道筋を立てるために細かいことを聞いているつもり。  
それが妻から見ると、僕自身の目的や思いがわからず、方向性が見えないらしい。

#### 【一人で楽しむ時間がほしい】

- ・好きなことをやっている時に話しかけてほしくない。
- ・自転車に乗れない相手を置いて一人で自転車行動したら、相手は傷ついたらしい。
- ・パートナーになると距離が一気に縮まるからいざこざが起きる。どちらも悪くない。
- ・一人でドライブしたい。

