



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 1月 7日 19時～21時 1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：17名（あやや；トウゴ；ことこ；のぶくん；まさひろ；けんじ；あおの；しば；糸丑；てつにい；マサヤン；つぐ；あひる；他4名）

見学者：10名

テーマ：「さみしくて耐えられない」ってどんな感じ？

前半では、さみしくて耐えられないのは「どんな時」で「どんな感じ」か、について一人ずつ話していきました。後半はいくつかのグループに分かれて模造紙を広げ、「さみしいときの自分助け方法」について、言葉やイラストを思い思いに書き込んでいきました。

「さみしくて耐えられない」のはどんな時？

- ・寒い時
- ・夜
- ・1人でいる時
- ・「自分だけ違う」と感じた時
- ・仲間に入りたいのに入れない時
- ・楽しそうな集団の様子を見た時
- ・一人で自由時間が多過ぎる時
- ・何もすることがない時
- ・将来を考えた時
- ・会話の流れについていけない時
- ・できないことにあった時
- ・何をしているのかわからなくなった時
- ・注意力がとぎれた時
- ・夕暮れの雨の中、知らない街で迷った時
- ・相対的ににぎやかさが減った時
- ・大切な人だと思う人が亡くなった時
- ・一人でいる時にさみしいと思うことはあまりない

「さみしくて耐えられない」ってどんな感じ？

- ・胸のあたりがずきずき／きゅーん
- ・胸がしまる感じ
- ・動悸
- ・頭がわーっとわれそうで爆発しそう
- ・のどがきゅーっとしまる感じ
- ・電気がびりびりする感じ
- ・手足指先が冷える
- ・体がかたくなる
- ・甘いものがほしくなる
- ・飲んだり食べたりしたくなる
- ・吐きそう
- ・不安感
- ・無力感
- ・倦怠感
- ・疲労感
- ・顔が熱くなって泣きそう
- ・深い溝に落ちた感じ
- ・目の前のことでない映像・感覚が出てくる
- ・どうしていいかわからない感じ

「さみしい時の自分助け」で一番多かったのは

🌊お風呂に入る🌊
でした！

