



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 6月 3日 19時～21時 6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、のぶくん、マサやん、やま：みつまめ、横須賀・ジョニー、るくみ、かずあき、キュー助、とよみな、ミナリ、他3名）

見学者：11名

テーマ：「ストレス」ってどんな感じ？

ストレスを「痛み」として感じている人がとても多かったです。ぐるぐる思考（自動思考）と「慢性的な痛み」が関係あることもすでに指摘されていることなので、今回は興味深い結果となりました。第39回のテーマ「記憶の痛み」とも関係していそうです。

「ストレス」の体の感覚は？

- ・**からだ（首・肩・腰・背中・肩甲骨の内側）がこわばっている**
／凝っている／原因不明の筋肉痛／すごく重い鎧を
全身にまとった感じで身動きしづらい 6（人）
- ・**ぐるぐる思考**（悲観的なループ） 4
- ・2～3年前はずっと人生を考え続けていたから慢性的
に痛かった。答えの出ない問題は考えないようにする
と教わって、あきらめて寝逃げをするようになると枕
で**肩も首も痛い**。頭は真っ白。からっぽ。胃も食べ
過ぎで痛い。
- ・呼吸が苦しい／寝ている時にいきなり息苦しくなり
パニック症候群みたいになる。 4
- ・胃が重たい／ぎゅーっとしまって痛い 2
- ・片頭痛／頭痛 2
- ・上から押しつぶされる感じ 2
- ・心臓が圧迫される 2
- ・**幽体離脱**みたいな感じ。ストレスを感じない場所に
行くと一気に意識が戻り、体がすごく疲れている。
- ・あまりにひどいと口で**毒を吐く**感じになる。
ストレスをまわりに言い放つ。
- ・閉じたくないのに**目が勝手に閉じる**。筋肉の反応が
おかしくなる。全体に暗くてぼやけてて、薄暗い夕方
にいるみたいになる。
- ・胃のところ、自分の体の認識が上半身と消化器だけ
みたいになる。
- ・自分の周りに膜ができてどんどん入れ子みたいになる
のがしんどい。
- ・相手への拒絶反応から失語症へ
- ・発熱（37度くらい）／耳の両側**重い**感じ／手の**汗**
とまらなくなる／動悸／吐き気／下痢／恐怖心
／じんましん／服の不快／眠れない／貧乏ゆすり

ストレスを感じるのはどんな時？

- ・いじめ ・電車に乗る時 ・新規のデイケア
- ・家族と話す時 ・齟齬が発生した時 ・評価されない時
- ・思った通りにうまくいかない時
- ・病院の精神科で順番待ち
- ・天井が低く窓が少ない圧迫感のある場所
- ・自分の特性が発達障害なのか、性格、体質なのか、
うまく解釈できないこと
- ・予定がない時はスイッチが入らなくて動けないこと
- ・差別主義の人から言われること
- ・社会から価値観を強制される時
- ・頭の中に新しい情報が入ってこない時
- ・手作業で頭の中がひまになっている時
- ・支援者から子ども扱いされる時
- ・人の陰口・悪意・ネガティブさを察知してしまう時
- ・状況理解、スケジュール管理など状況整理すること

自分助けの方法

- ・**ヒトリカラオケ**／歌を歌う 5
- ・**散歩**（川辺、公園で動いているものを見る／海など遠くが
見える場所に行く／カメラ持参） 3
- ・**お風呂**（スーパー銭湯／温泉／サウナ／シャワー） 3
- ・**お菓子**・スイーツを見る／食べる 3
- ・とりあえず**寝る**／寝逃げ 布団こって目を閉じて諦める 2
- ・**テレビ**（ドラマ／バラエティ）・**ラジオ**を視聴して笑う／泣く 2
- ・安全な人・場所で、**毒・愚痴を吐く** 3
- ・**本を読む**（立ち読み／図書館／お風呂） 2
- ・**一人になる** 2 / **植物・花**を見に行く 2
- ・深呼吸／音楽を聴く／興味のある動画をみる／針、灸
／買い物依存／油っこいものを食べる／お酒を楽しむ／ジ
ョギング／絵を見に行く／電車に乗る／好きなことをする
／医者に相談／水ぶろーストレスをあえてかけて、耐えられ
た喜びを感じる／ストレスのあるところから遠ざかる
／洗濯など、選択、比較、判断しない作業をしているとコリ
がとれる