



## 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 19日 15時～17時 6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：17名（あやや；みつる；本田晶；のぶくん；横須賀・ジョニー；とよみな；キュー助；haru；あおの；るるくみ；ようこ；  
ミナリ；ことこ；トウコ；他3名）

見学者：7名

### テーマ：「やるべきことが先延ばしになる」ってどんな感じ？

先延ばしは「見通しの立たなさ」がある時に生じることが多く、また、気が重い時だけでなく、逆に気がラクな時も生じるようです。先延ばし中の感覚についても、「ぼんやり」もあれば「緊張・焦り」もあつたりと、正反対のパターンがありそうです。

### 何を先延ばししてしまうのか

#### 【作業内容】

- ・片づけ・掃除・洗濯
- ・宿題
- ・論文／原稿
- ・メール・SNSの返信
- ・入浴・トイレ・食事

#### 【見通しの立たなさ】

- ・複雑なこと
- ・想像しきれないこと
- ・手順が多くてわからないこと
- ・優先順位がつけられないもの
- ・理想と現実のすりあわせができないもの

#### 【その他】

- ・相手との関係を気にする連絡
- ・きちんとやらねばならないこと  
⇒強迫観念を立ち上げなくても済むこと
- ・生活リズムに組み込まれていないこと
- ・心が決まらないもの
- ・嫌なこと
- ・先延ばしできるものならなんでも

### 先延ばしする時の心身の感覚は？

#### 【ぼんやり・どんより】

- ・物思いにふけている
- ・まだごろごろしていたい
- ・どよーん・ぼーっ・まったく
- ・うつうつ・もやもや・鬱の感覚でいっぱい
- ・頭／腰が重たい
- ・目をあけているのがつらい
- ・体がだるい。凝る。
- ・新鮮なことに取り組み、上の方はくるくる回っているが、下の方にどよーんと重いものがあり、両極で引き裂かれる

#### 【夢心地】

- ・何かに夢中になっている
- ・自分の世界に完璧に閉じている  
(罪悪感はそのから出たあとに感じる)

#### 【緊張・ストレス】

- ・焦り・強迫観念
- ・心臓がぎゅーっと縮こまる
- ・ストレスで食べものを体が欲する
- ・相手の反応が怖い

#### 【自責・孤立】

- ・孤独感
- ・劣等感・自己嫌悪・否定感・自分に残念・自信がない感じ
- ・罪悪感・人類に対する申し訳なさ
- ・生い立ちを恨む気持ち
- ・「どうせ私が着替えなくても食べなくてもどうでもいいだろう」という気持ち

#### 【その他】

- ・頭の片隅にやるべきことが貼りついてはがれない感じ
- ・命令を出せず、固まったまま動けない
- ・「ぼんやり」を「くっきり」にしたくて情報を探している
- ・締切が近づいてくると「やらなきゃいけない」という鬱々した気持ちが快感に変わる
- ・ある程度エネルギーが溜まると一気に片付くが、その気が起きないとそのまま過ぎてしまう