



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 7月 1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；のぶくん；佐藤あひる；トッピー；かもしか；キュー助；hideki；SHUN；横須賀ジョニー；みつる；ことこ；
ナベ（替え歌の）；ラブ；ミナリ；haru；あおの；おけい；他1名）

見学者：2名

テーマ：困っているとき人に頼れる？／頼れない？（依頼・相談・愚痴など）

人に頼れない時だけでなく、頼れる時についても話し合ってみることで、どんな時でも相談したり愚痴を言ったりできない「頼れない私」がいるわけではなく、相手・自分・内容・場所などの条件が揃えば、頼れることもありそうだ、ということが見えてきました。

頼れない（依頼・相談・愚痴ができない）時

【相手側の条件】

- ・相手が自分の話に興味になさそうな時
- ・相手が無理解な時
- ・相手と対立している時
- ・相手が怒る時
- ・相手がいない時

【自分側の条件】

- ・自分で解決しようとして抱え込んでしまう時
- ・相手を選べない時

【頼れない時の気持ち】

不満／緊張／自分を責める／恐怖／傷つく

【その他】

- ・人に相談して悩みが解決できるなどと考えたこともない
- ・どのくらいの困難で相談していいのか程度がわからない

頼れる（依頼・相談・愚痴ができる）時

【相手側の条件—話しやすい人】

- ・受容的に聞いてくれる人
- ・裁かない人
- ・自分や障害のことを理解してくれている人
- ・利害関係がない人
- ・ムツとしない人
- ・信頼できる人

【自分側の条件】

- ・自分が柔らかくほどけてから話せるようになった
- ・相手をよく知っていて話せる範囲を判断できる時
- ・人に頼ってでも生きていくしかない状態の時

【話す内容の条件】

- ・仕事以外の愚痴なら親に言える
- ・苦手過ぎてこだわりがない内容を話す時
- ・自分の中で整理がついたこと

【場の条件】

- ・カウンセリングやクリニックなど「相談していい場所／人」がはっきり決まっているところ
- ・言っぱなし聞きっぱなしの会
- ・ネッコでは相談相手ができたくになった

