



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 8月 5日 19時～21時 8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；まさひろ；haru；のぶくん；かずあき；かえる；しま；あおの；みつる；横須賀ジョニー；アンズアメ；こここ；他2名）

見学者：9名

テーマ：気象や季節の変化に気分・体調が左右される/されない？

それぞれの季節に具合の悪さを抱えている人がいましたが、単なる季節の影響のほか、過去の記憶にも関係している可能性が語られました。また、体調がいい時だけでなく、「絶好調や絶不調だと変化に左右されない」という表現も興味深いので、もっと言葉を掘り下げたいと思いました。

左右される時ってどんな感じ？

【季節】

- ・春先は何もしない感じになる
- ・夏の熱中症
- ・冬の朝が辛い
- ・冬に気温が下がると気分が落ち込む
- ・片頭痛・腰痛
- ・アレルギー（花粉症・ハウスダスト）
- ・古傷が痛む



【記憶】

- ・受験シーズンは学生時代の失敗があるので鬱になる
- ・季節と辛い思い出・経験が結びついていて不安定
- ・気分の変化が先あってそれに季節が加わるともっと、どーんと重みが加わる気がする

【雨・低気圧】

- ・雨で出かけられず機嫌悪くなる
- ・コントのような大雨にウキウキ
- ・晴れだと今日一日頑張ろう、雨だと今日はダメだ、という極端な感じ
- ・朝起きたときのその日の気圧にすごく影響される
- ・雨・低気圧・台風が来ると耳鳴りがひどくなり、気分が落ち込む。体が重くなる。どよーん
- ・鬱になると次の日必ず雨
- ・ゲリラ豪雨でじんましん

【睡眠】

- ・睡眠不足の時は季節の変化に敏感になる

左右されない時ってどんな感じ？

【体調がいい時】

- ・基本的な体力でずいぶん影響される
- ・体調がいいときは影響を受けず、体調悪い時に影響を受けるようだ

【絶好調・絶不調の時】

- ・極端ないい時／悪い時は左右されないのかなあ

絶好調：

- ・体調・気分が絶好調の時は季節の変化は感じない
- ・ハイになっている時、気分がいい時は関係なく突っ走ってあとでガクッと倒れるのを何か月スパンでやってしまう
- ・周りの環境を感じられるくらいでちょうどいいのかも
- ・ハイの時は左右されずに行動力がある

絶不調：

- ・気持ちがあまりに沈んでいると暑さを感じないのかな
- ・寒いのがわからない時は「おいしい／まずい」もわからない

【好きなこと】

- ・活字が好きなので本や雑誌を読むときは天気の影響されない
- ・パソコン・ネットをやっている時

自分助けの方法は？

- ・いい感じで人に対応できないのでなるべくしない
- ・逃げられれば逃げる
- ・予定をスカスカにしてゆとりをもっていく
- ・ツイッター、SNS、自助会でつぶやく／話す
- ・ツイッターや周りの人とシェアすると症状は変わらなくてもラクになる
- ・漢方薬
- ・あきらめる・受け入れる
- ・寝られる時は寝る
- ・ひきこもって一人で過ごす
- ・スーパー銭湯／サウナ
- ・鍋・温泉など冬ならではの楽しみを作ってみようかと思った
- ・省エネを気にせずクーラー、ストーブをちゃんと使う
- ・しんどいことはやらない／無理をしない
- ・自分研究で、客観的に自分を見るくせをつける
- ・他人の目、今の自分の精神状態を指摘してくれる人を増やす