

研究テーマ いま抱えている困りごと・苦勞、気になる自分の特徴・クセ

依存が発症するときとしないときの当事者研究

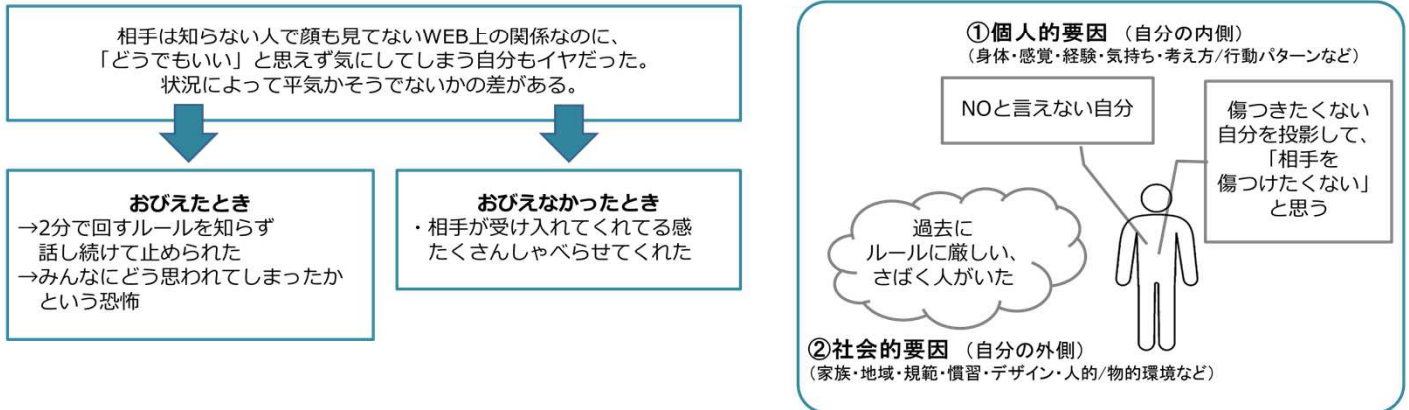
氏名(アノニマス・ネームOK)

エムさん

苦勞のエピソード

摂食障害がずっとある。でも食べなくてもいいときも最近はある。過食を止める会に出ると、かえって過食する。オンラインで参加できるようになって嬉しかったのだが強度の緊張。そこに受け入れられているかどうかで、大丈夫な会とそうでない会がある。先日、会が終わった後にクロストークをしたら食べなかった。寝起きも不安じゃない。クロストークのおかげ。緊張したが受け入れてくれた感があった。疲れるのは対人の何か。個別でなくても、オンラインなのにとどこで判断しているんだろう。発言せずに聞くだけしてみたときはよくなかった。心の平安にはつながらなかった。発言してもしなくても不安や疎外感が生まれる。

苦勞のパターン



仲間のコメント

ワークシートを仲間に回覧して、①～③のうち当てはまるものを、仲間にコメントしてもらおう

①経験の共有: 自分も似た経験をしたことがあれば、その経験について ②自分助けの共有: 自分が似た経験をしたときにどんな対処法をとったか ③質問

似たような体験ある。アノニマス系の自助グループに初めて参加。終了後にわかちあい。12ステップも知らなかった。説明がなかった。匿名性だけ守れと言われた。フォーラムで出てきた先生の話をしていから自分も言ったら固有名詞が出ているとらまれた。自分だけ注意されて内容が飛んだ。 [記録者名 ゆー]

自分にも重なる。相手のことを考えて優しいなと思った。自分を受け入れてくれる場所だと言われても安心。そんなにダメージない。受け入れられてない初めての場所では気にしてしまう。共感できた。 [記録者名 スカイ]

私はタバコの煙りは苦手ですが、我慢する事は悪くないし、おばあさんを思うエムさんの繊細さは良いと思います。私は合わない所からは速やかに逃げています。 [記録者名 spoon]

私もまくし立てて話してしまう。同じことを何度も繰り返す。コミュニケーションで齟齬を買うこと多い。タイマーで短く、でも早口にならないよう気をつける。だんだん成功してきた。 [記録者名 マコト]

ちょっと前まで人前のちょっとした失敗を気にし続けていた。そんなに一般的には気にしなくてレベルのこと。桁違いに気にし続けてしまう。共感した。気にしなくていいと頭では理解できてても気にしないのは難しい。 [記録者名 猫村ねこ]

気にする。ズームでも顔色を読もうとする。皆さんの顔がないとかえってラク。傷つけないし傷つきたくない。「感情的になった人が持ち帰ってばらまくよりはいいだろう」と捉え直そうとするとつらくなる。そういう時にはいまだに泣きながら作業している。 [記録者名 すー]

仲間のコメントを聞いた感想

初めての場所や「そもそも受け入れられてないかも」という予感のある場所で不安なのは普通なのかも。それすら自分は考え過ぎかもと思っていた。相手を信頼できている場所では自分も大丈夫だった。ズームだと全国の仲間が誰かわからない。慣れてくれば大丈夫かもしれない。ダメだとわかってても逃げられなかった。逃げたいのに逃げられない。⇒「速やかに逃げる」と聞いて自分も強くなろうと思った。

注意されて頭真っ白という仲間も自分と同じ。理不尽さに対して怒りではなく恐怖がくる。顔を見られたら安心できるかもしれないが、見えないからラクなこともある。捉え直しもつらい。早口も抑える練習しようか。いつもは「逃げなきゃ、でもできない」。みんなの話を聞いて自分を責めなくなった。

実験計画 明日からでもすぐに試せるようなハードルが低く、具体的な行動を考えてみよう

- ・「今は気にして当たり前。段々慣れてくるだろう」と希望を持ちながら参加してみる。
- ・つらいけど意味がある場の時→一番つらいところは避けてもいい。
- ・エネルギーがあるときは頑張る。ないときは、自分にとってためになるところで休む。