

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

拒否感受性

の当事者研究

氏名(アノニマス・ネームOK)

匿名希望さん

研究のきっかけ

ユーチューブで初めて「拒否感受性」という言葉を知った。相手がいるから人との関係は決まるのに「私、変な格好してないかな」と、自分のことばかり気にしてしまうことらしい。自分はそれに当てはまるのではないかな。私以外の人には人権があるけれど、自分にはないと感じている。

苦勞のエピソード

4歳の時に母親から「お母さんと呼ばないで」と言われた。

保育園の時から、いじめられていても「反発したら申し訳ない」「いじめられるポジションなんだ」と思っている。

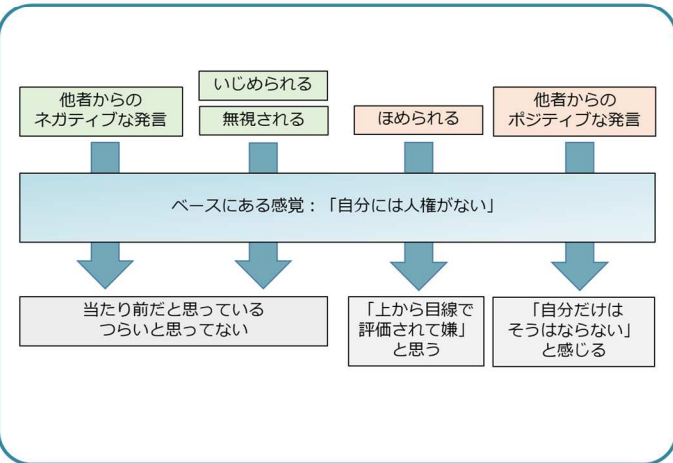
小学生の頃、自殺もイメージしてみたが、「私が死んだら笑う人間がいる」と思い、くやしいからやめた。

中学生の時、男子にブスと言われ、ブスだと思いこんでしまった。中学生の言うことなのに気にしていた。

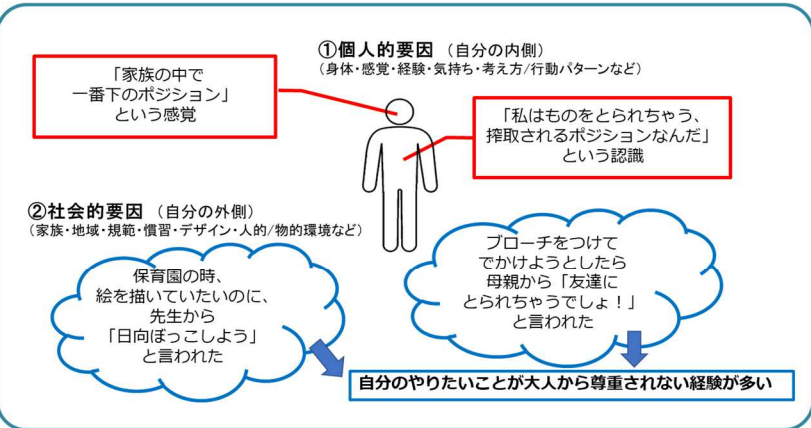
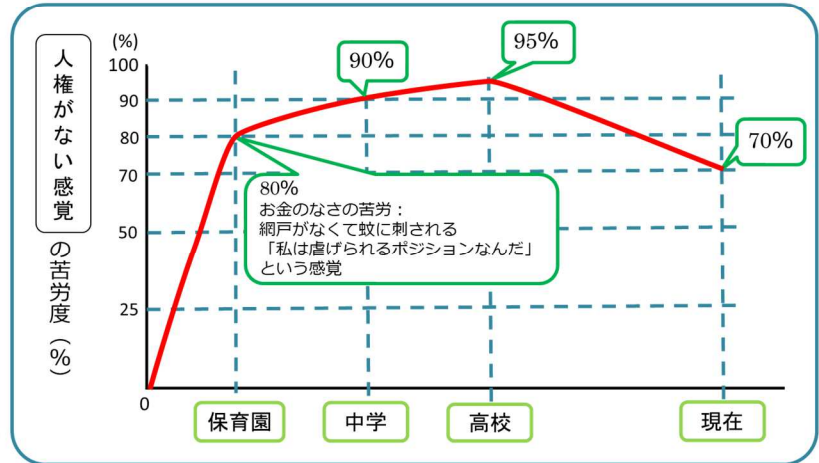
「あなたたちはなんにでもなれる」と中学の先生が言ったが、「他の人たちはそうかもしれないけど、自分だけは何にもなれない」「人生終わっている」と感じた。

高校生の時は、「自分は生きている価値がない」と思い、友達に話しかけられても、「ブスだから、ばい菌だから、近寄らなくていいよ」と思って孤立していた。

苦勞のパターン



苦勞の年表



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

人権については、子どもながらに世界史の教科書を読んでフランスの人権宣言とか、ルイ16世、ギロチン、奴隷解放、南北戦争など、厳しい戦いを経て獲得してきた歴史をみてきた。今思うと「努力しないと人権は獲得できないのかな」と思うほうへと習っていた気がする。  
 [記録者名 やま]

私にもピンとくる。自分が宇宙人だと感じてしまう。断絶感、例外感があった。いじめられても他者の思惑を内面化してしまっていた。客観的にみるのが苦手でふりまわされていた。共感した。  
 [記録者名 マコト]

中学校、高校のときは、自分が生きているという感覚がなかった。「人権がない」という考えに至るほど発達してなかったと思う。自分を社会に置くほどの考えを持たず、言われるがままに生きていた。自分が相手に不快なことを発言したのが原因で、周りに協力してもらいながら直していった。  
 [記録者名 やすみ]

感覚としてはよくわかる。おなかを蹴られても「泣くな」と言われ、「私には泣く権利がないんだ」と思った。母親からは、からかわれてきた。「私には権利がない、何もできないんだ」という感覚があった。親と距離をとって自分の声を獲得した。他にも仲間がいると楽になったが依存してしまうところもあった。ノートに書いたり専門家に聞いてもらったり、動物と接することで生きのびてきた。  
 [記録者名 すー]

「友人からいじめられて当たり前」という思いを持ち、「いじめられるのはあなたのせいだ」と母親から言われていた。自分のあら探しばかりして心を病んだ。直すために、今は自分のいいところに目を向けようと思っている。  
 [記録者名 rina]

人からネガティブなことを言われたときほど、何年も覚えている傾向がある。人によっては逆の人もあるだろうけれど。悪いことばかり抱え込んでしまった。人権の意識はそんなになかった。「抑圧されて当然」と思う状況は、上司のパワハラを受けていると当たり前感じていました。そうした中でネガティブなことばかり言われると、ずっと続いてしまうのかも。去年、「人の好意に気づくようにする」というのを当事者研究の自分の課題にしてみた。  
 [記録者名 きよふみ]

仲間のコメントを聞いた感想

泣くことができないとか、自分のやりたことができなかったりすると、そうやって少しずつ「人権がない」と思ってしまうのかな、原体験の積み重ねなのかなと思った。

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

感情にふたをしない: そういう自覚もなくふたをするのがあたりまえでやってきた。感情のない人だった。