「ご本人さまの会」
第2回内容
2017.4.16

第2回目は、先生・スタッフ含め11名で行いました。
前回同様、自己紹介のための絵を描いていただきました。
癒しの音楽を聴きながら、皆さん画用紙に向かって集中していました。

続いて、描いた絵を基にしながらの自己紹介タイムです。

Eさん

疲れきっていて気が弱くなっていた時の自分の顔の絵。

自分は悲しい顔をしているのですが、
周りの方はニコニコとしてくれて、
それに力をもらえています。

Aさん

自分の好きなお花と音符の絵。

好きなお花（マーガレットと
音楽が好きなので音符を
描きました。
花に水をあげると癒され、
落ち込んだりした時には
音楽を聴いています。

Dさん

真っ赤なハイヒールとみにくいアヒルの子の絵。

赤いハイヒールで頑張っている自分。
その反面、周囲の評価とは異なり、
自分をみにくいと思ってしまう。
でも、ヒヨコの自分でも良いんじゃない
かと思える時もあります。

Bさん

薬ときれいなマルを赤い線で区切った絵

２回目の参加です。
多量服薬をしていた暗い過去
と現在の穏やかな日々を表現
しました。
精神科に通っていた過去を
どう受け入れるかが、
今の課題です。

Cさん

自分は暗い穴の中にいて、外のキレイな景色を恋人が見せてくれている絵。

初めての参加です。
自分は暗い穴の中に居て、恋人は地上にいる。
恋人に下りてきて欲しいけど下りて来てしまったら外が見られなくなってしまう。
自分であがるしかない。いつか自分も上がりたいと思っています。

続いて、今日参加した理由や今の気持ちを話しました。

1、精神科に通っていた過去をどう受け入れるか。

2、BPDだと気づいてから、衝動的になってしまったことへの罪悪感で辛くなる気持ちをどう処理したら良いか。

まとめ

皆さんからお話しいただいた事に関して、先生からもお話し頂きました。

BPDの暴力や攻撃性は「安心できる場がない」「みすてられそう」「みすてられた」などとうけとめたり、
あるいは、実際にそのような事実を体験したときに生じてくる「悪循環」であって、元の根、
すなわち「安心できる場」を提供したり、「みすてない」という保証を与えていくことが暴力や攻撃性に
至らない状況を作り出すことになる。暴力には暴力で対応しても止めどもなくなる。
皆さん参加者は自分に厳しいことに気づいた。それだけしっかりと生きようとしていることなのかとも感じた。

参加者の声（アンケートより）

この会に参加して、人と人との
ぶつかり合いが聞けて映画を
見ている様で参加して
本当に良かった。

自分と同じ苦しみを
持っている人と実際に
会えて話が出来て良
かった。

苦しんでいるのは
自分だけじゃないと
思えた。

隠していた自分の気持ちを安心して
話が出来る場所を見つけられた。

担当講師ご紹介

担当講師:渡邉 直樹先生

昨年4月からメンタルホスピタルかまくら山に常勤として勤務を始めました。
鎌倉の歴史的に由緒あるすばらしい自然の中で、精神医学の立場から、
こどもから高齢者まで、人々が安心して生活できる地域づくりのお手伝いをさせていただければと考えています。
人々の悩みに「気づき、支えてつなぐ」ことが大切と日々の臨床に携わっています。
どうぞよろしくお願いいたします。

※　アンケートで開催報告書への掲載にご協力いただけると回答された方のコメントとイラストで作成しています。

※　今後もご協力頂ける方は、アンケートへの回答にご協力ください。

次回予告

次回(第3回)は6月18日(日)
代々木オリンピックセンターで開催予定です。
5月下旬にホームページで告知しますので、ふるってご参加ください。