

「ご本人さまの会」
第4回内容
2017.11.18

第4回目は、先生・スタッフ含め8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。
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、描いた絵を基にしたがらの自己紹介タイムです。

Aさん

テーマ「リニューアルサポーター」
やりたい・やらなければならない事（オレンジの点）が点在しているけど、やり切れておらず、モヤモヤしている...。
パートナーを支えたいのに、支えきれない様を感じる日々です。



Eさん

テーマ「ギクシャク」
強くありたい自分とやっぱりじぶんはダメなんだ...という思考が絡み合っている。最近では自分のコンディションが悪いだけ...と客観的に自分を見られるようになってきた。認めて欲しい、愛されたい気持ちは未だ強くあります。



Bさん

殻の中にある赤い虫は自分。
怒りで燃えている...。
その殻を支えてくれている3つの手
殻で守られていると感じる事もある反面、疎外されている様に感じる。
そんな自分を支えて待っていている事に嬉しくもあり、動揺もしている。



Dさん

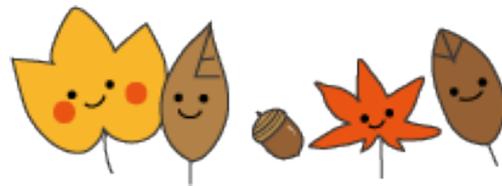
テーマ
「暗闇から抜け出したい」
「本来の自分とは...」

もっともっと真っ黒に塗りたい気持ちだった。左上に自分の「好き」を詰め込んだけれど、闇に隠れてしまう感じの日々を描きました。
明るい自分を取り戻したい！でもどうしたら良いのか分からない...

Cさん

テーマ「気持ち」

ハートが半分だけ赤い。半分なのは不安な気持ちを現わしている。
太陽が青く、笑っているが周りの雫は太陽の涙。
赤いハートが太陽を赤く変えようとしている。





続いて、先生より五感(触覚・嗅覚・視覚・味覚・聴覚)プラスキーワードについてお話しして頂きました。

- ①あーしなければならない。こうしなければダメなんだ。という考えにとらわれてしまっているアンバランスな思考に気づき向き合うことが回復に繋がる。
- ②今の自分が感じる感情に素直に表現する事がポイント。
「今の自分で良いんだ」とあるがままの素直な感情を大切にする。
自分の感覚を受け入れてあげる事がスタートとなる。



最後に、今抱えている気持ちを話しました。

- ☆感情の出し方が分からないんです…。親から褒められた記憶がなく、目分を出すと受け入れてもらえないんじゃないかという不安と常に戦っています。
- ☆パートナーが話しを聴いてくれないと感じる事が多々あります。忙しいときなどは「あとで！」と言われると優先順位が低いんだと思って、フツフツとしてきてしまうので、「今、やることがあるから、キチンと話しを聴きたいからあとで5分位になってしまうけど聞くから待っててくれる？」と具体的な時間ややらなければならないことを言ってもらえると安心します。



参加者の声(アンケートより)

共感できることの連続でした。解決方法が分からない中で、具体的な案がいくつも出て、とても参考になりました。

自分が一人じゃないと思えた事に安心できました。

ここでは、遠慮せずに悩みや気持ちを吐き出せてスッキリしました。

客観的に自分を見つめながら気持ちを吐き出すことができ、来て良かったです。

担当講師ご紹介

担当講師:渡邊 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く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。
- ※ 今後とも協力頂ける方は、アンケートへの回答にご協力ください。

次回予告

次回は来年を予定しております！

本年度、ご参加いただいた皆さまありがとうございました。

来年度、スケジュールが決定次第、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。