

## ■ 第1回 阿部 Dr の「当事者研究」ゼミ

土曜日 2023.04.08 09:44 · 120mins

### ■はじめに

今日は第1回目ということになるんですけど、参加している皆さんの多くは華蔵寺クリニックで、当事者研究を知ってらっしゃると思いますが、秋山さんは全然知らない。当事者研究、いいところに行ってたんですよね。それで柳さんとかと、もう一度せっかくあそこまでのレベルまで出した当事者研究をもう一度やりたいなというような気持ちで、ここユマニテを立ち上げました。経済的見通しとかいろいろ考えると、前途はそれほど楽観できないんですけど、とにかくやってみて少し金稼げるようになったらいいねと思います。

それで当事者研究を始めるに当たって、当事者研究に役立つような、皆さんがそれぞれそのうち独立してやってほしいんですけど、それに対して役立つような話を最初の半年間ぐらい僕は受け持ってやろうかなと思ってます。

今日のテーマをどういうものにしようかなとよくわかんなかったんですけど、例えば、精神科医の患者さんが来られると、一応どういう症状があってそれは精神の病であるということをはっきりさせた上で、そしたらその精神の病を治そうじゃないかと。その代わり俺は金を取るよというので医療というのは成り立つわけです。でも、北海道のベテルの川村先生は、私は治さない医者だし、治せない医者だと自慢してやっています。僕は半分賛成なんですね。

さすがに私、開業医だったから、治さないし治せないとは言わず、軽く治せる人は治してたような気がします。もう本当に言うと、ちょっと精神科の特徴だと思うんですけど、病気っていうものを、治っちゃえばそれで済むっていう人もかなりの数いて、それはそれでいいんですけど、病気が治るとそれで問題解決かという、そうではない、困った問題が起きる人が必ずいたわけです。

要するに病気ということによって、その人が何を困ってるか、実を言うと、病気そのものを困ってるんじゃないかって、病気に助けられてるんじゃないかっていうようなことが、精神科の場合とはとても多いわけです。そういうことをはっきりさせていきたい。ちいちゃんの場合は幻聴が聞こえたけど、幻聴さんに助けられてるんだっていうのがわかったんですよね。それで、非常に素晴らしい講演を皆さんの前で話して、高い評価を日本中から受けるような人になった。

今日は三つぐらい症例を話そうかと思うんですけど、病気そのものを治すっていうのはどういうことか、それとも病気って治さなくてもいいのかなとか、誰が人生とどういうふうに関わってるかっていうことをちょっと話していきたいと思う。

### 症例「強迫」

最初に強迫。強迫ってご存知でしょうか。脅す方の脅迫じゃなくて、強迫とは自分では馬鹿げたことだと頭ではわかるけれど、どうしても気になって、それについていつも頭に浮かんでくる

とか。例えば鍵を閉めたかどうかっていうんで、もう閉めたとわかりきってんだけど、もう一度戻ってきて確かめるとかそういうようなことを、僕らの言葉で強迫と言います。

その患者を一人診たのが、今から 20、15 年ぐらい前。ある 50 歳ぐらいの男性だったんですけど、会社経営者です。その方は、うちへ帰るとき、車がゴトって音がすると。人を引いたんじゃないかということが気になる。降りてみて確かめる。何でもなし。それが最初でした。そのうちゴトってというのが毎日になってきて、それで一度確かめ、それは大丈夫。それでも、もうちょっと確かめた方がいいんじゃないかと戻って来る。それを何回も何回も。最後にはウチに帰れない、そういうことで、私んところへ来たんです。

この人の背景にどういうことがあるかっていうと、この人は人材派遣会社の社長さんだったんですね。丁度リーマンショックがあった。人材派遣の仕事で、リーマンショックってのは大変だったんですね。もう仕事は一切無くなっちゃった。パタッという感じで無くなって、それでもう 3 ヶ月目ですというような感じ。当然この方は、会社が潰れちゃうんじゃないか、それから家族を路頭に迷わせるんじゃないか、子供が学校行けなくなるんじゃないかとかいろいろ考えるわけですね。

心配する必要は、そちらのことなわけですけど、この方の心配は車が人を引いたんじゃないかということが気になっちゃってる、帰れない。それをどうにかしてくれっていうことで、お前さん心配してるのはそういうことじゃないだろうって話したんですけど、でも病気の最中はこういうことに気がつきません。僕は、それはこういうことを心配なんでしょう？、と言っても本人は納得しない。だから、とりあえずそれを受け入れて、薬が 100%効かないけど、ちょっと効くことがあるから試してみますかっていうような話をして処方した。この方は飲んだら薬をちょっと効いてくれたんだね。それで、だいぶ助かりました、とにかくうちには帰れるようになったし、仕事も何とかできるようになった、と。

1 年後だったか景気が盛り返してきたら、この症状はなくなっちゃったと。そうすると、この人は、リアルな現実を見るのが嫌だったんじゃないかと。

もう現実的には、もう会社が潰れちゃうとか言うことが心配にならないで、車で人を引いたんじゃないかってことが心配なんていうのは、これはちょっとおかしいって感じ。でも、おそらくそういうことの心配の方が、楽だったんですかね、この人にとっては。

そうするとこの人の場合は医者ができることは何もなくて、根本的には景気良くならないとどうにもならん。多少、薬が効いてごまかせた。

多少不安を和らげることができたんですけど、根本的には時間。この人の場合は会社に行くのが嫌ではなく、うちに帰るのが嫌だっていうのはどういうことか。

俺はこの人はさ、能力者で一生懸命やっちゃって仕事をする人で、家での評判にも敏感だったんじゃないかっていう想像しちゃうんですけどね。だからうちに帰るのが嫌だって。

普通なら会社行くのが嫌で、うちに閉じこもってたいですっていうふうになるんじゃないかなと思うんだけど。高橋さんなんかはどう思います、うちに帰るのが嫌だって症状の出方。

高橋：家では、それまでちゃんちゃんとやっている自分がいて、そのところがどんど

ん怪しい状態になってると、家族から責められているような気がする。

俺はそれがかなりあると思う。この方はこの後、多分私はそちらの方で問題が起きてくると思います。多分、仕事がうまくいって一生懸命お金を稼いでるときは問題にできなかったことが、これから先、一度そういうふうには顕在化してしまうと、この後、その問題でこの人かなり苦しいことになるんじゃないかなっていう気はしてました。

その辺は僕は面倒くさいから全然聞かなくなったし、仕事ができるようになって、人を引いたという心配がなくなったのでよかったねって話で、実はあれは本当の心配はこっちだったんじゃないですかってちらっと言ったら、その人はそういうことだったかもしれませんという程度の話で済ませて、それで治療は終了した。本当はやっぱり病気によって助けられたんじゃないかと、と。

### 症例「全生活史健忘」

他の話に移りますけど、記憶を全部なくしちゃう病気っていうのもある。それは例えば脳の衝撃なんかで、例えばご飯の食べ方もわかんなくなっちゃったり、トイレを使うんだよなんていうのを説明しなきゃならないんだけど、そういう日常的なことは全然困らない。だけど、どういう人生を送ってきたかっていうことは全部忘れちゃったと。

なんか1人の男が倒れてたつうんで、救急車で運ばれて一応内科的な処置を終え、そちらの方全然問題ないというんで、県立精神医療センターに運ばれてきた。

名前も憶えていない。どこに住んでたかも覚えていない。何をしていたかわからないという人がいた。僕らも福祉と連絡を取って、戸籍もはっきりしませんから、いろいろ問題があるんですけど、生活保護を、何かの形で取った。

僕は受け持たなかったんですが、僕の隣に医者が受け持っていて、同じ病棟でやってたもんだから、これよく知ってるんですけど。頭がおかしいとかいうことは全然なかったです。何か衝撃を受けてたかなと脳波を調べても問題ないし、MRIも撮っても問題ない。知能テストとかなんかしてもそういうことは問題ない。ただ、どういう人生を送ってきたか全くわからない。40代中盤ぐらいの男性です。

これの治療目標を、僕とペア組んでいた医者はこの人に思い出させようとした。東京に連れていったり。

俺の感覚では、どうも借金から逃げてきたんじゃないかなという感じがしたんですけどね、この人。それで私は、正直言ってこの人本当に全生活史健忘になってるかどうかが疑ってました。忘れたふりしてるんじゃないかなって気を僕はしてたんです。そういうことはわかるんですよ、患者さんにはね。だから、僕を避けるような顔してましたね。

この人、もしその病気で、ヒステリーって昔は言うんですけど、忘れちゃってるとしたらば、俺はこれを思い出させるのは危険じゃないかなって気はとてました。

だって、自分の命も、いろんな意味でのことを捨て、忘れなきゃならないほど大切なことを思い出させたら危ないじゃないですか。

担当医は一生懸命思い出させるためにあっちにつれていったり、こっちへ連れて行ったり。アミタール分析っていうの知ってますかね。要するに気分を柔らかくさせて、麻酔の軽いような

薬をあげていると気が緩んじゃって自白するっていうことなんです。これやっても全然効かなかったですね。

この人は、生活能力がとてもある人でした。福祉と組んで、工場か何かに勤めて、病院から働きに行ってそのうち退院して、戸籍のないまま生活保護で工場で働く。

で、いつの間にか消えちゃいました。どっかにいなくなっちゃった。でも戸籍がないと不便。だからひよっとすると家族と連絡取り合ってた、どっかで一緒になってるかもしれない。

この人の方の場合の治療目標っていうのは秋山君ならどうします？

秋山:新しい生活を始めることはできないんですよ。

面倒くさいでしょうね。戸籍がないととっても面倒じゃないですかね。何も保険もないし。本当に思い出してないんだったらね、要するに治療目標というのが立てにくい。本当に病気であるかどうか怪しい。僕らのところで言うと詐病っていうんですが、嘘ついてるかも知れない。この疑いは僕は濃厚に持ってました。それで結果から見ると詐病だったんじゃないかと思うんですけど。いなくなっ、失踪届みたいのを全部洗ったんだけど、これも全然この人に当たる人はなかった。だからおそろくひよっとすると家族と連絡取り合ってたんじゃないかなっていう気がやっぱりします。金銭問題も何も起きてないです。そういう何にも起きてないでどっかへ消えるってことは日本国内でかなり難しいんじゃないかなと僕は思う。

このままやっぱり病院内にプラプラをさせときゃ、それでいいんじゃないかと思ってました。だから医療のやることはあんまりないんじゃないかと。少なくともこの人も、思い出させるっていうのを希望してたんですよ、口では。何とか思い出したいんですけど言ってたけど、思い出さなかったんですね、最後までね。だからこの人も病気であることによって、いろいろ助かってるわけですよ。

医者っていうのは何ができるのかなと、そのとき本当に思ったんですけどね。詐病との区別が全然つかなかったんです。嘘ついてんじゃないかっていう。俺みたいな性格がそういうのを疑っちゃうと、患者が全然俺に近よらなくなる。わかるんですね、俺が疑ってるのね。ちなみに受け持ちの医者はとても楽しんで旅行に行っていましたけど、自分は焼き物の世界にどうも関係あるとか言って、美濃とか。県費の無駄じゃないかと思うんですよ。あの頃は県が少し余裕があったとか、そういうお金を出してくれた。

## 症例「不安」

それからもう1人。高校3年生の、男の患者さんで、優秀な人で、東大を受けると。東大を受けたいのだけど、不安で勉強が手につかなくなった。何をしてほしいんだと聞いたら、不安をなくして欲しいんだ、勉強に集中できるようになりたい、と。成績は受かるか受からないか微妙なところ。実際不安だ。不安をもっと具体的に、出してって言っても、ずっとわかりませんって言っちゃう。こういう場合どうして不安になるでしょう。「目標に届く確信を持ってない」、そうですね。

希望は、いつも叶うとは限らない。これは落ちるかもしれないと裏表ですね。それでわからな

ければ、当然、不安を持ってくるじゃないですか。これはみんな言えることですよ、希望があるところにはみんな不安があるってのはわかりますかね。例えばあなたのことが僕が好きだからつたって、あなたは僕を好いてくれるとわからないじゃないですか。ずっとドキドキしてあなたの前にいると。僕はドキドキで右手と右足が一緒になったりするわけじゃないですか、いいところを見せようとして緊張してしまう。

そうすると、希望があると、それは達せられないっていう意味での不安みたいのが出てくるじゃないですか。必ず出てきますよね。例えばもう東大だったら楽勝っていうぐらいの実力があれば問題ないです。それから、僕も全然、東大に受かるかどうか不安になったことはないんです。それは東大に受からないから、そういうところで東大なんて考えもしなかったから、不安にならなかったわけですね。この人は運よく良か、悪いか、幸か不幸かというべきかね、東大に受かりそうなところにいたと。そうすると、これは不安になればどうしようもないですね。この人は映画に行くと不安になるですと。気を紛らわそうと思って映画に行ったりといろんなことをすると不安になっちゃうんです。

東大に行こうと思ってるのに、映画に行くっていうのは勉強しないということだから、余計なことすると不安になる。こういうことをいろいろ説明して、不安であっても、勉強して行くしかないんだって言ったんですが、わかんないですよ。どうしてもこの不安を取り除いて欲しいと。それで面倒くさくなってね、不安を除いてやろう、その代わり薬をドカッと使うからお前、頭パーになるだろうから東大受かんないよと言ったら、そしたら、あーわかりましたと。その人は薬も使わず、もっと不安になりなさいねって。大体不安にならなきゃ、受験勉強はできるわけないんで、不安を大切にしていきなさいって言って、それでさよならして、その後知らないですけど、受かったんかなー。

ということで、僕は医者として、ちっとも患者さんの希望に応じてきてやんなかった部分もあって、だからどうなんですかね、症状というのをなくすということを第一義的に考えると、とてもつまらない世界になっちゃうような気がするんですよ。

そうじゃなくて、どうですかね。こういうことによって自分を、例えばこの人は、不安ということを他のことでも応用できるんじゃないかなと思うんですけどね、これから先も。すばる君は人前でるのは、かなり緊張しちゃうと。それは人によく思われたいという気持ちを裏にあるからでしょうね。

**すばる:** やっぱそうですよね。そういう不安が強いつていうことは、よく思われたいと、いい奴って思われたいと。そういう欲が人よりも強いから、より強い不安になって出てくる。

すばる君は努力をしてるんだけどなかなか捨てられないんですよ。

**すばる:** そうですね。捨てられないし、やっぱ人間なかなか欲は捨てられないっすね。

諦められんと諦めたってことですかね。

すばる：そうですね。最低限の不安とか、人前に出て行って緊張してしまうっていうのは、ある程度耐えられるようにはなったんですけど。やっぱ、よりよくとか、何かうまい具合にとか考えちゃうと、いろいろテンパってしまったりっていうのはよくあります。だから、欲をかくと良くないことが起きるっていう。

もうちょっとうまく説明できると面白いな。秋山君どうですか。希望は捨てるべきですか。

秋山：割と自分の希望捨ててきたんで、結局、何だろう、自分の思い通りにならないと気が済まないんですよ自分は。

しかし思い通りにならないことばかりでしょ。

秋山：なので人と関わることを薄くした結果が…。

## ■当事者秋山君を迎えて

### 友達を作りたい

具体的に行きましょう。例えば何が希望で通らなかったと思いますか。

秋山：友達を作りたい、元々いた友達もいる。友人が欲しいと思って、一歩踏み出すんですけど。最初は仲良くなれる。でももちろん人と付き合っていくと、その人の嫌なところも見えてくるじゃないですか。例えば、自分の考えとは違う、合わない。合わないってなってくるとその人に対して強く当たっちゃうんですよね。その人を変えようとしてる、自分が。そうすると嫌われて結局友人までなれないままフェードアウトして、長い付き合いにならない。

自分の好きなような友人でないと駄目なんだ。

秋山：結局そうなっちゃうんです。自分は我が強い方なんで、自分の希望をどんどん出

していくと、受け入れてくれる人とは友人になれるんですけど、それを嫌う人ももちろん多いわけですね。なんか、なかなか当たらないって言っちゃうとよくないんですけど、自分に相性の良い人がまだ見つからない。

ちょっとこれは難しいな。自分に合わない友人とは付き合えないですかね。

秋山：そう思っちゃいます。イライラしちゃいます。

彼は友人が欲しいんだそうです。でも友人って自分の思った通りではないですよ。そうするとだんだん変えたりしたくなるんだそうです。で、いつも友達が切れてしまうっていう問題が起きてくる。俺自身はそういう希望をあんまり持ったことことがないような気がするな。

秋山：それくらい友人のことを深く考えてるんだと思います。親しい付き合いがしたいっていう欲が多いんだと思う、自分は。

高橋：友人とはこういうイメージっていうのが、自分にまずあって、それと合わないと反発しちゃうっていうそういうことですか。

秋山：意識してないけど自分の中にはあると思います。結局気に入らないっていう感情が出てくるのはそういうことだと思う。

女房にはありますよね。こうしようと思うけどと言っても、こうしてくんだって。涙をのんでるっていうか。

秋山：だから結婚する気もないです。

それで切れない俺は。普通はそういうふうな妥協の産物みたいのを作り上げた人間関係像の典型が夫婦みたいなんじゃないですか。それをあなたは拒絶して、ずっと今まで友人を作らないと。

秋山：作らないでというふうに言ったんですけど、うん結局何だろう。自分が相手に求めすぎて、お互い離れちゃう。

自分が求めすぎてるっていう反省はあるんですか。

秋山：はい。でもそれを、直そうとして自分が我慢したり、合わせたりすると、無性にイライラが募り、体の調子も悪くなる。もちろんへこむわけですよ、そんな自分に。そうするとまた体の調子が悪くなるって感じ。

妥協できないんですかね。僕なんか妥協妥協で、人生送ってきたような感じはするけど。

秋山：妥協すると自分がしたいことをやらないわけじゃないですか。

本当にしたいことは何ですか。

秋山：仲良くしたくて。

仲良くしたいが最終目標？。それだとすれば僕の言う妥協は、本当に達成したい目標があって、副次的なこういうものはどうでもいいよっていう部分。だけどこれだけはとなるわけですよ。

秋山：はい。

そうするとどうなんだろうね、あなたの方は一番の目標は、そうすると、どういう友人をつくるか、どういう友人係を持ちたいかっていうことなんだろう。自分の気に入ってる友人を作りたいのか、それとも、そういうことも含めて、ガチガチぶつかり合うけれども、それでこれ良かったっていうような友人が欲しいのか。

秋山：最終的にはぶつかり合っても、すぐお互いを認め合ってみたいなそういう親友っていうんですか、いわゆるそれを作りたいのは最終目標ではありますけど、ただその前に付き合いが浅いうちに自分がイライラさせられちゃうと、こっちもまだ付き合いが浅いしあっちも付き合い浅いし、お互い気に入らないところがあるので離れちゃうことが多い。もちろんお互いが干渉しないところにいる友人っていうのもいるわけです。けどそれは面白くない。会話もそんなにない、挨拶するだけぐらい。

友人が今ひとつよくわかってないんだと思う俺は。求めている友人がどういう友人なんだか。俺はこいつのために死んでもいいなんていう友人はいないよ。辛いかというときほど辛い。



高橋：戦友って言葉があるじゃないですか。今のウクライナみたいな状況、生きるか死ぬかの状況でそこで作られる人間関係と、今の日本みたいな状況の中で、人間関係が最善の状態っていうのは、淡い関係なんかいいなと思うけど。友人とか友達とかっていうのは、あんまりなんていうか、硬くなってくると、かえって息苦しいよ、そういうのってない。ですか。

秋山：自分は息苦しくはならないんです。割と踏み込んでいきたいタイプなんで。ただそれを相手が息苦しく思ってる可能性はあると思ってます。結局毎日一人でいるんですけど、それでも一人で大丈夫だよって思い切れないところがあって。

大丈夫だっけのはどういう意味での大丈夫ですか？。

秋山：友人がいなくても精神的に自分は安定しているし、何をやっても楽しくなるって、思おうとする。

そこはちょっと難しいね。

秋山：けど結局、いわゆる人恋しくなって。

柳：何か友人といると、イライラさせられるっていう感じ。例えばどういうふうな場面で、こんなことしてるとイライラさせられちゃう場面で

秋山：自分が真面目にやろうとしてることを相手が真面目にやらなかったりすることで

柳：例えば、何かな、

秋山：最近引きこもってゲームばっかやってるんで。一緒にゲームで遊ぶって言っても、やっぱり2人なり3人なり4人なりで目標達成したいわけです、ゲームって。自分は真面目にしようと思ってるのに相手が真面目にやらないとか。自分はほどほどでいいと思ってるけど、相手がガーンとガチにくるとか、逆のパターン。そういうときに何か温度差が合わないっていうんですか。温度差が合わないと、特にイライラします。

ゲームってのはそんな大真面目でやるもんなんですか？。

秋山：結構真面目にやっちゃいますし。

渡邊：現実ではないネットを介して、いろんな人とやる。

それは競争的なものなんですか。

渡邊：競争もあるけど、協力してっていう感じ。何人かで自分も含めて、4人なり5人なりで。

すばる君なんかが、やってたサッカーゲームで、「このやろ」「ばかやろ」っていう感じしか知らないんだけど、、協力して何かやってくっていうのもあるんですか。

渡邊：そうですね。はい。

それを1人はできないんですか。

：そういうもんですね。1人だとできなくてどうしても他の人と組まないといけない。

柳：渡邊君も一緒にやっててイライラすることってある？。

：そうですね。

それはもう相当イライラするもんじゃねかなって感じるな。

渡邊：顔も名前も、もう今だとみんな知ってるけども、全然わかんない人、ネットを介してだからどんな奴がやってるかもわからないから本当にイライラはしますね。何かそのゲームに対しても、情熱じゃないけども、例えば協力して、何か他のチームと競争してみたいなゲームだったら勝ちたいんですけども、その勝つための努力を他の奴はやってないじゃないかっていうので、イライラするっていうのはある。

高橋：それはそんなに不思議な話ではない。スポーツなんか僕は苦手だからあんまりしないけど、スポーツやってたら当然そういう感情にかられるだろうな。何かモタモタしていると、お前は、「サッカー愛」が足りない！、みたいなの。

競争だからねだからね。

高橋：だから、「その世界に対する愛情がお前が欠如してる！」、っていうふうな怒りにかられるっていうのはなくはないかな。

秋山：それは言えてる。

それはスポーツの中ではそうだよな。それは年中ありますね。

柳：感覚は一緒なんですか？

秋山：感覚は一緒です。はい。多分スポーツとかもそう思います

柳：友達っていうのもそうだけど、仲間っていうか、同じ方向に向いてやるべきってつたらなんだけど。それが一緒になんかな。

俺の考えてる古典的な友人とはちょっと違うんですかねそれは。

渡邊：その部分になってくるとちょっと変わって、ちょっと違う気がしますね自分は。

## ゲーム仲間とリアル友

ゲーム仲間っていう言葉使っちゃっていい？。

秋山：ゲーム仲間にも、今の話の中でも2種類あって、全然知らない人と一緒にやるゲーム。コンピュータが自動的にチームを組んで、やる場合は自分そんな気にならないんですよ。相手遠い他人なんで。だけど、その中で仲良くなっているいろいろ話をするようになって、その人たちと一緒にチームを組んでいこうってなったときに温度差が違っているとイライラするっていう感じ。

のぶ：秋山さんは友達を求めているけれども、自分のフルイの目の粗さ、細かきで分けて、そこに残る人が結局いるかいないかなんじやないかなと思うんですよ。自分で求めているけれども、自分でも拒絶しているっていう相反する思いがちょっと見えるような。私もそうなんですけど、私の場合は自分からってあんまり行かないんですけど、やっぱり仲良くなりたい人が来るんですね。でも私は一見だといいい顔してできるんですけど、なんか長く続く関係、例えばデイケアとかだとちょっと私は困るんですね。

何で困るのか、それはちょっと秋山さんと外れちゃうんですけど、私もフルイをかけて、すごい細かい目なんですけど、残る人だけを内側に入れて、友人関係を築くみたいな、そういう感じ。最近間さんとちょっと研究しているのが、そんな感じだったんです。どうしても盾を使わないと、人が怖くてちょっと逃げ出したくなるんですね

ちいちゃんどうですか。

ちいちゃん：人が寄ってくる方なんです。みんなにいい顔するわけじゃないけど、みんなにいい顔してないですけど。ちょっと、わかりません。

秋山：皆さんのお話聞いてると、それぞれフルイの目の粗さが違うんです、全然。そのフルイの目が合わなかったときに、自分の中に残る人と、ベン図じゃないですけど、相手の中で、友人になりたいと思ってる人で何人かのグループで、重なる部分と重ならない。そうすると友人になりたい相手と重ならない部分の人たちと仲良くしなきゃいけないのが出てくる。そこは現実世界の人と会うときってそんな大人数じゃないんで、気になんないんですけど。やっぱりゲームやっていると気になります、そこが。

今一つわかんない、やっぱり。

秋山：要は友達と友達の友達と仲良くできるかって話なんです。

友達の友達と仲良くできるかは、わからない。多分喧嘩しないようにするかもしれないけど、その友達になれるかどうか、それはわからない。そんなに友達も欲しくないし、もう今更。友人が本当に必要だったのは 20 歳ぐらいまでだったような気がしますけどね。違うんだろな俺なんか言ってるの友達と。ゲームで言われるからわかんなくなっちゃうかな。

すばる：ネットの友人関係とリアル友人、関係性は結構違うような気がします。メールの話でも、やっぱチームを組んでいる仲間の知り合いとかと話さなきゃいけないっていうことです。そうなってくるとやっぱり、当たり障りのない会話をしなきゃいけないっていう人間関係みたいなストレスもあるだろうし、結構しがらみが多くなってきちゃって。自分はちょっとネットゲームの話になっちゃうんですけど、チーム対チームで、競うゲームがあるとすると、自分は味方に暴言を言っちゃうときがあるときあったんで、もう良くないなと思って、もう人間、人間と人間が遊ぶ大人数のゲームはやめました。だから、自分ともう 1 人の相手がいるっていうのはいいけど、自分もいて、チームの仲間がチームっていうか、敵のチームがいてっていうゲームは自分はやめました。

よくわかんないな。わかりますか。俺ゲームしないんでわかんないかな

秋山：逆に暴言を吐かれたことがあるのでやめました、私は。チーム対チームの。

志村：秋山さんとしては、リアルの実現に合う、顔合わせる友人が多く欲しいっていうこと？

秋山：そうなんです。自分大学卒業に失敗してるのと、その後、ろくな仕事にも就けない状態が続いてたことがあったんで、高校のときの友達も大学のときの友達も切れちゃったんですよ、関係が。なのでリアル友人がいない。となると、地元にもいないし、大学行った場所にもいないし。もうこの年になるとネットしかないんですよ、関わる何か、もちろん職場で、仲良くしようとしたこともありましたが、結局は仕事仲間っ友人同士になれるかって言われたらそうではない。

高橋：いや、僕の特殊事情かもしれないんですけどね、父親が勤務の関係で、転勤に次ぐ転勤の子供時代だったんですよ。そうすると、小学校で 3 回変わってますね。2 年とか 3 年すると、そこらなくなるっていうのが前提になる。人間関係っていうのもそれは見た目仲良くなっても、2 年もすればなくなるんだよねっていうのが一つの前提。小学校のとき本当にそう思っていましたね。だから、2 年ぐらい経つと、もうそろそろどっか行くんだなみたいな感じで。地元出身の子たちっていうのは、そういう意味では深いつきあいができるんでうらやましいなという、その反面、面倒くさいだろうなと両方あってね。極端に言うとそんなに友人、欲しい？っていうふうに思っちゃったりもするんだけど。いなくても困らないよなっていうのもあったりする。どうなんだろうなというゲームみたいな世界はね、本当にそのゲームに対する愛情が深いか低いかみたいな

形でワーワーなったりするんだらうけども、たかがゲームだよなっていうふうにとっか思っちゃう。そんな友人欲しい？。

秋山：そこの諦めがつかなくて困ってるっていうのもある。正直一人で遊んでても楽しいんですけど。

遊ぶ仲間と友人ってちょっと違うんでしょ。俺は違う。本当に若い頃友人と呼べるようなやつは少数しかいなく、連絡しなくても3年ぶりでも10年ぶりでも、おーおーとやーやーというやつは僕はいます。何人かいます。だけど他のやつに深刻にいてくれなきゃ困るとか言うとないな。俺の人間関係が貧しいかもしれないけど。

高橋：逆に言うとね、阿部さんの言ってる友人と、僕が言ってる友人ちょっと違うかもしれないけど、どんな人でもずっと会ってなくてもね、すぐにやーやーはできます、昨日あったかのように。だけど会ってても、翌日になると忘れちゃう。そういうふう関係っていうかな。関係が重たくって辛いかなという気もする。

柳：友人とはちょっと外れちゃうかもしれないけど。僕なんかは切実に、なんか自分のことを理解してくれる人が欲しいとか、それは思います。受け入れてほしいなって。だから、そういう人、もう切実に望んでるんだよ。友人っていうとなんかね、僕にとってはそういう感じなんですけどね。だから、なんかね、本当の意味で求めているのは、やっぱり自分のね、やっぱり寂しくないですかっていう。友人がいる方がどうかっていうのはあれだけど、寂しさは何か僕なんかもあって、なんか勝手になんだけど、俺のことを理解してくれる人は、世の中に一人もいないんじゃないかって。

秋山：それあると思います。それ夜中によくなります。

逆に言うと俺、そんな寂しくないんだけど。例えばちいちゃんなんか、幻聴だとかさ、何か言ってるのは、多分これ理解してほしいっていうのが相当あるような気がする。それからサトラレの人なんかサトラレちゃうってのは逆に言うと、私のことを理解してほしいっていう気持ちがあるような気がするんだけど。俺、切実じゃないんだよな、理解してほしいっていうことが。

丸橋：私と柳さんは元々友人で、よく学校帰りにファミレスによって、ダラダラ喋ったりとかっていうの時期もあって。でも別々の道に進んで、全然行き会わない。でも自分がやっぱりちょっと生きづらいなっていうときに相談して、ずいぶん悩みを聞いてもらったりですとか、阿部先生紹介してもらえたりですとか、結局、今は使ってもらってると、ファミリアで。柳さんのもとの働くのは3年なんですけれども、働くとなると、結構「えーっ」って思うこととかあるんですよ、やっぱり、仕事、利害関係も出てきたんで。でもアドバイスが欲しいということはちょこちょこあるんです。やっぱりこれしんどい、これは誰かわかってくんないかなって思ったときに、柳さんは話をする相手だったりするんです。自分が気に入ってない柳さんっていう部分もあるんですよ。でもやっぱりここだけは、聞いてくれるのは柳さんなんかな、と。上司であるんだけど、何かあったときは友人。

高橋：逆にね、自分が理解しているといえる他者っています？。例えば僕は阿部さんのことを自分のことのように理解してるかっていうと、とてもじゃないと思う。だから相手が自分のことを完璧に理解してるという状態も、これもありえんだらうなっていう思ったんです。だから、自分ができてないことを他者に求めてるっていうことではないのかな。

秋山：自分が相手を理解しようとしてやっぱり、さっきも言ったんですけど、結構最初から深く踏み込む方なんです、理解しようとして。ただやっぱり相手あんまり話してくれないじゃないですか、最初は。

高橋：僕なんかは、自分の話を聞いてくれる、あるいは誰かが僕に話をしてくれる、というぐらゐの関係がいいなと思うんです。相手のことを理解してる、あるいは自分のことを理解してくれているっていうのは。なんか違うかなー。時々なんとなく人に喋りたくなるんだよねっていうぐらゐの関係っていうのが実現できてればいいのかな、思っちゃう。

## 幼児体験

友人に対する要求水準がものすごく高いわけでしょ。一般論に戻しちゃいますかね。理解されてないっていう感じで傷つけられるのは多分親からだと思うんだよね。だから、幼児体験みたいなものさかのぼると何かあるのかな。それと俺たちは母親にとか、父親にずいぶん傷つけられてきたよね。

浅田：いいですか。今ぐらゐの年になって、昔をいろいろ振り返るわけですよ、自分の子供時代とか。明らかにやっぱり私は生まれつきそういう脳っていうかなんていうんでしょう、今発達障害すごく流行ってるじゃないですか。発達障害のためとかってそういう本をなんかつい見えてしまうと、もしかして自分、発達障害だったのかなって。結構せつかな親に育てられたんだけど、自分はすごいマイペースで、トロ子って名前ですつと言われて、それがすごくイヤだったけど、でも自分はこうしかできないと思って。発達障害の中でもいろんな分類があるっていうのがだんだんわかってきて、本を読むこととか、あと漫画とか絵をかくことがとにかく好きだったんで、そういう人が大人になって発症しやすいっていうのをだんだんわかってきて、もしかして自分、これだったのかなと。そういうことを今ちょっとそういう思いなんですけど、最近は何かそういうことで一人で悶々とするときは、何か悔しいというか、あのときあんなにいじめられたり、あんなに苦しかったことは、もしかしたら自分はそういうふうになっちゃってたんかなって。

そうやって考えると、結構今、一人でビクビクってなるときもある。しょうがないかな。でも、何とか親にはわからせたいとは思ってますけど、親、逃げちゃう。それはすごい悔しい。昔から親に認めてもらえないっていう、あと人に認めてもらいたい気持ちが強かったんで、それで結構、うわーって若い頃だったので、やっぱその気持ちは今でもやっぱり心のどこかにあって、たまにそれが結構苦しい時があるんです。

親にわかってほしいな、と。

浅田：こういう症状があつて、私、もしかしてこういう子じゃなかったかかって言うんですけど、母親は、聞かないんですよ。私は私で手一杯だからみたいなこと言われちゃうんで。親なんだから聞いてよって思うんだけど。

多分、だけど親とか何とかってというのは、子供を傷つけてることってのは自覚的にはないんじゃないかな。

浅田：今なんて言っても、そうだったん？という感じ。

だからないんじゃないかな。

丸橋：私は親なんですけど、もう娘は30過ぎてますけど、子育てをしている時って、傷つけてる気はなかったんです。娘が大学に入って、家を出たときに、自分が一人になって、いろいろか思い出して考えると、何で娘にひどいことをしたのか、いろいろ思い出したね。だから多分子育ての時ってもう、もちろん中には傷つけてやろうっていう親もいると思いますけど、そうじゃなく傷つけてしまう親はいると思います。

それでどうなんだろう、親の傷つけ方ってのはさ、例えば親が自覚的にあれは悪かったとかいうふうに思ってることってのは、あんまり大したことじゃなくてさ。例えばさ、父親が女作つたとするじゃない。で、そしてその女性が妊娠中だとするとき、こんな子、死んじゃえばいいとパツと思ったとすると、それは子供に伝わってんじゃないかと思うんだけど。そういうことが子供に入ってるような気がするんだよね。親はお前を傷つけた覚えはないと言うんじゃないかな。

浅田：でもうちの両親は面と向かって、私に謝ったことないです。母親とすごい喧嘩するけど、それでもあの母親が面と向かって一度も私にごめんねって言ったことはない。

私もないよ。母親に謝らそうとしたこともないような気もするけど。どうなんですかね。俺は、新患には大体1時間ぐらい時間をかけて聞くんです。それを聞くときに、幼児期の記憶が一番大事だと思うんですけど、幼児の記憶は大体覚えてないから、だから両親のそのとき経済状態はどうだったのかとか、そういうのは割と聞きますよね。それが影響してるはずだと思うからね。どんな理想的な親に育てられたとしても、もう必ず子供って傷ついている。程度の差の問題だけですよね。僕もそれと同じ、非常に緊張感の強い小学生だったけど、

すばる：それなりに勉強もできたんで、何かそういうプレッシャーは感じてはいました。

自覚的にはあんまりプレッシャーは感じなかったなー。

すばる：それが小学生高学年ぐらいになってくると、やっぱり感じてましたね。

やっぱり学校成績を気にする時代だったよね、親はね。話は路線がずれちゃってるけど、秋山君は、自分が友達に対してどうだかということと比べて、あと、他人のことと比べてみると、あなたの中にも少し反省すべき点がありそうな感じだ。

秋山：あまり多くを求めすぎないということですか。

そうではなくて、求めすぎないようにしたら、求められないようにはできないというのが彼の意見ですから、どうしたらいいんだろうね。俺は他人に多くを求めてるんだってというのは自覚していた方がいいんじゃないかな。直そうとしても直らない。でもこの自覚はとても役に立つと思うな。

高橋：他者に対する興味、ていうのはどうなんだろう。自分が相手を理解したいっていうのが、興味じゃないですか。そうそう視点に立った時に、ちょっと気になる奴がいるんだよなっていう場合はその人に対する興味じゃないですか。と、その興味の実態っていうかその正体を明らかにするために、いろいろ話を聞いたりさ、取材をしたりさ、したりするんじゃないですか。別に自分のことを理解してほしいんじゃないで。この人どういう人かなみたいな感じで、そういうアプローチっていうのはどうですか。

秋山：やりますけど。最初にいろいろ聞きすぎちゃって、引かれることはあります。

高橋：いきなりいろんなことを聞いたら引きますね。最初の人間関係ってなんつうか手探り状態だから、どこまで聞いてもいいのかとちょっと結構気遣うんじゃない。どこかの時点でそれが少しハードルが下がるということはあるかもしれないけど、最初はもうむちゃくちゃ高くてさ。お天気の話くらいでそれ以上はちょっと進めねえなど。だけど、自分の興味が仮にあったとすると、ちょっとお天気の話を超えたいよなと欲求っていうのが出たりするんじゃない。だけどそのぐらいのおずおずとした感じで、人と会えるみたいな。

少し急ぎ過ぎるかな。

秋山：そういう自覚はあります。

のぶ：なんか、あのイメージですけれども、人が怖いから自分の判断基準を早くして、駄目な人はもう切りたいていう、そういうことかなというのが私の感想ですけど。

秋山：言われてみたらそういう一面もあるかもしれません。

のぶ：私なんかもう、あの 100m9 秒ぐらいで逃げますけど、いきなり、ガって、来られたら、はいすいません、って。

でもそれで切ったら切ったらいいていうわけにいかないんだよな、切りたくもないし。基本的にはその態度でおずおずとやって行くべきだろうね。



高橋：なんかおずおずやってたら、そのうち上手になってさ、おずおずからグイグイに行けちゃうみたいなことも。

図々しくですよね。

高橋：図々しくなる。大抵のことは耐えられる。

渡邊：友達ってどうやって作られるんですかね、今ここにみんないるじゃないですか、人が。この中でいろんな話を聞いてて、友達になって行く過程がよくわからなくて。今ずっと考えてて。俺、すばるさんと友達だけど、友達だと思ってる。いや、それはもう友達かって言われたら、もしかしたら何をもって友達なんだろう、いや、しかもどうやってこの関係になったのかも覚えてなくて。

僕はその辺、いい加減がいいんじゃないかと思うんですけどね。そう思ってた、いきなりグサッと刺されるかもしれないけど、可能性は絶無とは言いがたいんだけど、まあいいやって。

渡邊：そう、デイケアでいろんな人がいて、混沌としたような場所で、その中で厳選された付き合いや人間だから、なんかもう未だに付き合いが続いてる

高橋：渡邊君の言う通りでね、なんかもう、あるべき友達像みたいなものからみんな解放された方がいいだろうなって、なんとなく思う。

渡邊：こういう友達を作ろうっていうのはわかんなくて、全然。とりあえずい出会ってっていうのと、ちょっと恋愛イメージになっちゃうけども、いろんな人の場所において、何か気が合う人が出てくるとそういうのに発展していくこともあるのかなっていう。すばるさんと気が合ってるかわかんないですけど。

合ってるふりしてるかもしれない。それはわかんない、それはわかんないんです、お互い。

秋山：昔はお酒を使ってやってきたんですよ。札幌に住んでたことがあって、毎晩のようにすすきのパーとかに飲みに出て、隣のおっちゃんと仲良くなったとか、そういうのはやっててそれが気分良かったんで、そのときの感覚が残ってるのかな。

おねちゃん、ウソ言うしなー。

秋山：あんまりおねえちゃんの店に行かないですけど。

高橋：バーみたいな場所で仲良くなることは考えられるけど、それはその瞬間はワーワーと仲良くなるけど、やっぱり翌日になると忘れちゃうんだよなっていう感じ。

秋山：常連で毎日顔を合わせてる人とかどう友達関係、未だにちょっと細々と続いている人はいます。

高橋：よかったねっていうぐらいの話で。

志村：僕今 29 歳で、大学卒業して 4 年経つぐらいなんですけど、大学入ったとき、みんな友達にしよう、友達いっぱい欲しいなどは、やっぱり思って。友達いっぱい作るためには、優しい人間でしようって。嫌いな人作っちゃうと、友達になれない。嫌いな人をなくす、なくして、全員友達になってやろうっていう感じでやってたんですけど、やっぱり無理。本当にもう、殺したいぐらい人もいて。そのとき、僕は嫌いな人を作っちゃいけないと、マインドをかけていたので、それで若干苦しんだときあったんですけど、でも、人に頼りたいとかそういうことも思ったりして、頼られるような人間になりたいとかそういうのも考えたりしてたこともあったんで。優しくて頼られる人間ってどんな人だろうなと思って、いろいろ考えて嫌いな人がいない、全ての人に優しい人に、自分が相談したいと思うかなと思ったときに、嫌だなと思った、胡散臭くて。そしたらもうちょっと何か人間味を出していった方が、いろんな人から頼られたりとか相談されたりとかっていうのは、しやすいのかなと思ったときに、誰も嫌いにならないとか、それほど憎むとか恨むとかっていうことをした方が、多分人間味は出ると思って。そこで人を嫌っていいっていうのを自分にも許したところですよ。そこからちょっと自分も楽になったのもあるんで、そういう部分を持ってて、いいかなっていう。

無理したんだね。でもそういう馬鹿なことはやっぱり俺も考えたのかな。優しい人間になろうなんて馬鹿なこと考える。そういうのはみんなみんな無理が出るんですね。早めに気づいた方がいいですね。

志村：あとはちょっと秋山さんの話を聞いて思ったのは、大学卒業に失敗してて、その関係で小中高大の友人と疎遠になっちゃったという話してたかなと思うんですけど。そこは、なんででしょうね。やっぱり自分が大学も卒業できなくて、今、うまくやってるであろうその前の友人たちと顔向けができないみたいな気持ちもあって、ちょっと距離ができちゃったりしたんですか。

秋山：ありますね

志村：僕もここ今、あの、やはり実際に使っていただいている身なんですけど、その前働いていた病院で、自分が思うようにできなくて、何か仕事も全然できてないなと思ったりして。要するに自分の人生があんまりうまくいってなくて、仕事も辞めるって勢いで決めちゃって。そのとき、やっぱりあんまり人と会いたくなかったりしたんで、そういう感覚はちょっと、僕としては似てるのかな。そういう気持ちはあるなと思いました。

社会的な表札みたいなのがないって結構つらいよね。あんた誰ってとき、私はいつも三菱電気のと、言えるといいんだけど、僕は今何とかを辞めてフラフラしてて、とかいう所属がないってのはものすごくつらいね。

志村：1 年 10 ヶ月ぐらいで辞めちゃったんで、世間的に 3 年続けてないとかってなんかね。そんな気にする必要もない時代になってきてるかなとか思ったりもしますけど、やっぱりそう考える人が多いんで、そういうところでこういう面も感じたりして。

でもやっぱりそういう経験をしてる人もいっぱいいるわけで、3年続けられず、辞めてる人もいる。僕の場合は今まで関わった友達なんかと、関わるのが恥ずかしいなとか思ったけど、でも他にもそういう人いっぱいいるんじゃないかなと思って、あえていろんな人に、俺はもう来月から無職になっちゃうって言って、逆に広めて、同じような人いなか探してたようなところあります。やっぱそこからまた何かちょっと、深い深い仲になれたりするかな、同じような経験をした人と話もあったりすることもあるのかなと思う。

その気持ちはとてもわかる、大雑把な流れでいうと、例えば一流企業に勤めてる人があなたの話聞いていていいなと思うかもしれんよ。十割がそうふうには思わないんだけど、二、三割ぐらいは俺もそういうふうになりたいっていうのがあるんだと思うんだよ、多分。

「史記」っていう書物があるんですけど、刺客列伝、“士は己を知る者のために死す”という言葉があるんですけど、人に理解されたいけど理解されると死ななきゃならないくらいまでしんどい。だから、理解されると大変ですよ。

のぶ：自分のことは自分で理解した方がいいですかね。

自分の理解がやっぱりこのバイアスがものすごくかかるでしょう、僕らは。

やっぱり人の自分を理解するっていうのは、本当に困難なことなんじゃないですかね。正確なところは俺はこうだと思って、あいつもこうなのっていうぐらいだとする、そのちょっと低めが実際なんじゃないかな。

柳：デイケアで僕なんか良くなったっていう部分っていうのは、やっぱり他のところでは言っても受け入れてもらえなかったけど、デイケアでは受け入れてもらえるとか、同じ人がいるんだなっていうのを感じて安心できるとかっていうのはあるし、この場も、僕はそうなってって欲しいなと思って。志村くんみたいに俺は無職だっていうようなことが、これ言えるという感じとか。何か、そういう要素としてはあるんじゃないかな。

秋山さんは、例えば俺寂しいんだもんねっていうのは、かなり男として俺たちの時代だと勇気がある言葉だったんだけど、それは勇気いらないんですか。

秋山：だって寂しいもんは寂しいもん。嘘ついたってしょうがないと思ってて。

柳：何か言っちゃうと、楽になっちゃうなってところは、僕はあるし、寂しいと言われると、俺も寂しいんだよみたいな。

寂しさの研究はできそうですか。

秋山：そうですね。

柳：寂しさっていうものがちゃんとあるから、どういう関係を作っていこうかっていうのはみんなが言ってたように、理想通りに行かないけれど、でもその寂しさがあるから、やっぱり繋がりを求めるっていうのはあって、そこはとっても大事だと思う。ただ、理

想通りに受けいれてくれない。

だからいいんです。

柳：場所にもよりますけどね、誰に受け入れてもらうとか。

現実的にはね、連戦連敗っていう感じにいるけどね。

柳：だから、ここ（ユマニテ）が機能すればいいな。

## ■終わりに当たって

なんかもうちょっと中身のある話しができるつもりでいたんだけど、後の話の方が面白かったね。秋山君、こういう話はいいですか。少しはやってみるつもりはある？

秋山：なんだろう、家で1人でのいるよりは全然楽しいですね。

あなたの寂しさの研究が売り物になるようになってほしい。和田くんなんかも研究に組み込めればいいんだけどね。

丸橋：そうなんですよ。

透明人間の研究。

丸橋：ただ、こういうのがあってお伝えしたときに、知らない人のところに行くと、透明人間が強くなるからダメですって言われてしまった。

だけどデイケアなんかうんと楽しいんだってさ。楽しいと透明人間が、いじわるするんだって。楽しいとこ行くんじゃないって。

丸橋：最近はやらしいことを言うので、私がそばにいと丸橋さんに丸聞こえじゃないかっていうのをすごく聞かれる。聞こえていませんって。面白いからちょっと試してみたら、「言えません」。その辺が話せるといいなって。

どういう形してるんだ、と聞いたら、見えないんだからわかるわけなでしょ、って。そりゃその通りだと。

丸橋：透明人間と透明な人がいるんですね。

そうなの。ちいちゃんが、今度、その辺、話してくれたらいいな、得意分野のような感じがするな。幻覚・妄想の世界だから。

柳:ちいちゃんは今、状況が大変だから。

あんまり助け舟出してくんないの？

ちいちゃん:たまに相談に乗ってもらってる。どうしたらいいって聞くと、どうしたらいいよって。

浅田さん、昔に比べてちょっと変わったね。

浅田:今ちょっと薬が合わなくて。実は就労支援を始めたんですよ。主治医には無理しなくていいよと言われてはいるんですけど。でも、薬を変えてもらいたくても、その日は電話とかそうする暇もなく、柴田さんが訪問看護ですつついてて、相談したらその薬を多かったら半分にして飲めばいいよって、それやってるんですけど、なかなか半分にするのって難しくて。自分でも変なふうになっちゃったかなって心配してます。

まあ、症状を直してもしょうがない、という話。症状直していい人もいますよ。うちなんかでぱっと直して、そのまま診察に来なくなる人いっぱいいるけど、それはそれでいいと思いますけど、そうじゃないところがもっと問題な人っていっぱいいる。

柳:みんな一言ずつ今日の感想を言ってもらえればと。

すばる:何かしら助けられてるんだろうなと感じました。あと渡邊さんと僕は友達だったんだ。そうか渡邊さんと友達だったんだと思って、よかったな、って。人間関係はやっぱり難しいなっていうのは、友達とかやっぱり人がいることだから、自分一人ではどうにもならないことが多い。

志村:そうですね僕も友達ってなんだとか、もてたいなとか、いろいろ考えたことが、秋山さんの話を聞いて、自分でどんなところを考えてたかなとかそんなことを改めて振り返る機会になりました。秋山さん、多分ここで会う人全員初めてなわけですが、先生が以外で、そんなに堂々といろいろお話してすごいなと思って、すごい緊張したじゃないかなと。僕もなんか緊張してました。すごいなんか、いい時間だったなと思います。ありがとうございました。

浅田:私も若い頃は本当に友達が欲しくてしょうがない時期がやっぱりあったんですよ。でも何て言うんだろう。友達のせいで苦しいと思うときもあったり、あと友達が宗教やってて、なんかそういう総会に連れて行かれたことも何回かあったんで、友達ってなんだと考えるようになった。あと病気というか病気とは自分思っていないんですけど、大変なことがいろいろあって、そのときに、親と友達が親身になってくれたけど、今はもうちょっとでも電話しようものなら怪しがつて留守電にされちゃったりとか、留守電に入れても聞いてくれなかったりとか、そういうのがあって、年々、友達の感覚が、コロナもあったし、希薄になってて。この人、友達かなって思う人が何人かいて、だからとか、あとは年賀状とか東京に暮らしてても、その人の家が伊勢崎で、そのときにあったりす

ると、同じなのかなってやっぱり思っちゃって。だから、友達を作りたい時期があったとしても、もしかしたら、年をとると、そういう気持ちも薄れていくのかなー、と、最近、思います。なんか友達と一緒にいる時よりも自分の時間を大事にした方がいいんじゃないかって、最近歳を取っちゃったから思うようになったのかわからないんですけど、私が友達がいなかった時期が長かったからかわからないけど、いると安心するしいと思うんですけど、多くを求めなくても、もしかしたらどこか感覚か合う友達が、そのうちがいつかできるかもしれない。でも何か言ったときに、ポーンと帰ってくるだけでもいいんじゃないかと。以上です。

**のぶ**：昨日時点でここに来れるかわからなかったんですが、私は小学校3年のときに外にいけないなとなって、それからずっと中学卒業まで家から出れなくて、ずっと一人でいたんですよ、友達いなくて。ようやくデイケアに通い始めたころから仲間っていうのが出来て、すごい大事な場所と思ってます。友達が一人だけ親友がいます。信頼がおける子です。今は友達は2, 3人ぐらいでいいかなって思ってるところです。

**ちいちゃん**：阿部先生の当事者研究ゼミが行われるっていう奇跡が起こって、私はちょっと、すごいやっぱ、やっぱこのゼミに出て、本当は月に2回出れば、おんのじかなと思ってたんですけど、欲張りな私は、毎週出たいっていうふうに思い始めちゃって、そうすると、どこをスケジュールが結構、通院とか関わってるところが多いので、どこを削るかっていうと、そうすると間さんのデイケアを削らなくてはどういうことになってきちゃって。でも最近のハザマさんのお話を聞いてると、あまりデイケアをお休みして欲しくないのかなと。勝手にお客さんが来てて、その辺のつじつま合わせてスケジュールを組んでいこうっていうのがちょっと今頭の中で巡ってます。以上です。

**秋山**：今日は初めまして皆さん。私の雲を掴むような話を聞いていただいて本当にありがとうございます。自分の中でもいろいろ整理ができたと思うので、今日また考えて、多分夜中へこむでしょうけど、それを酒で紛らわして。これからまだまだ先があると思うので、徐々に掴んでいけたらいいなと思います。ありがとうございました。

**渡邊**：すごいなんか懐かしい気分。というのは、華蔵寺クリニックのファブラの、なんか、俺は、自分は阿部先生のこういう話を、勉強会みたいな、出たことなかったの、すごいいいなって思ったんです。

昔から、デイケア通い始めて気づいたんですけど、こういう感想とか他の場でもそうなんですけど、こういう場ですげえいいこと言って、みんなからすげえ奴だって思われたってのはすごく強くて、今も何か考えてるんですけど結局、そんな頭良くないし、感想なんて所詮思ったことだから、何も思いつかないから、とりあえずこれで終わりにします。

**柳**：今日は、阿部先生の勉強会は多分、僕が入職した頃、1年目ぐらいだったかな。17、8年ぶりぐらいだと思う。それで懐かしいし、すごい楽しみにしてました。僕はデイケアに入った頃は、友達とか仲間とか繋がってることが、うさん臭くて大嫌いだったんです。クサイ言葉だなと思って。で、寂しいっていうのも、言わないんじゃないかって、感じてなかったんですよ。言われてたんですけど、別に寂しくねえけど、と。

それが何か仲間とかなんかちょっと、なじんできたりっていうのに 10 年ぐらいかかって、寂しいなって思うようになったのも、あれかな、ここまででケアが終わりになっちゃって、仲間とか同僚とか、その人たちがいなくなったときに、ああ寂しいなっていうような気持ちが、湧いてきたりした。今もなんかちょっとあんまりしっくりこないところもあるにはあるんだけど。

あと、わかってほしいなっていう気持ちと、わかられない現実っていうのがあって、そこにはやっぱりちょっと自分が傷ついちゃう部分はあるんだけど、でも、むしろわかられない現実っていうことを大事にしていると、むしろ友人関係とか関係性がよくなるから、今一つのわかり合えないんだっていうような前提に立って、何かこう関わってくると、わかり合っちゃったみたいな逆に喜びがある、とそんなふうに思っていました。はい、以上です。

**高橋**：当事者研究っていうものを体験するのが僕は初めてで、あ、こういう場所のことを言うんだ、と。そういう意味では、ユマニテの活動に今、関わりを持ちちゃってますが、ユマニテという場所は当事者研究っていうことを中核にできればいいだろうなっていうことを、今日実際に参加してみて、強く感じました。

**丸橋**：阿部先生が当事者研究をするというので、すごく楽しみにしてきました。だいぶ前から柳代表にいつになったら先生と話ができるのというのがありまして、今日はすごい嬉しく楽しみにしていました。今秋山さんが友人の話をテーマに出してくださって、私も友人って何だろうと一生懸命考えてたんですけども、ただ、その答えの見つからなくて、ただ、やっぱりコロナ禍であったり、私は去年、あの再婚をしたんですね。20 年ぐらいで独身でしたんですけど再婚した途端、コロナ禍もあったけど、ちょっと疎遠になってた友達と、さらに疎遠になってしまった感覚があるんです。だから友達ってなんだろうって。あんなに前は旅行も行って、休みの日に食事に行って買い物をやってた友達って何だったんだろうとかってちょっと考えてたところもあったので、何だろうかと。さっきはまとまらないまま意見を言わせていただいたんですけど、なんかやっぱり普段自分が考えてないことが考えられるっていいなと思いました。貴重な時間ありがとうございました。

私は何か半年、半年間ほどを、毎週やることになってます。ちょっときついなと思います。やるつもりですよ。たまに休むかもしれない。今日はどうもありがとうございます。