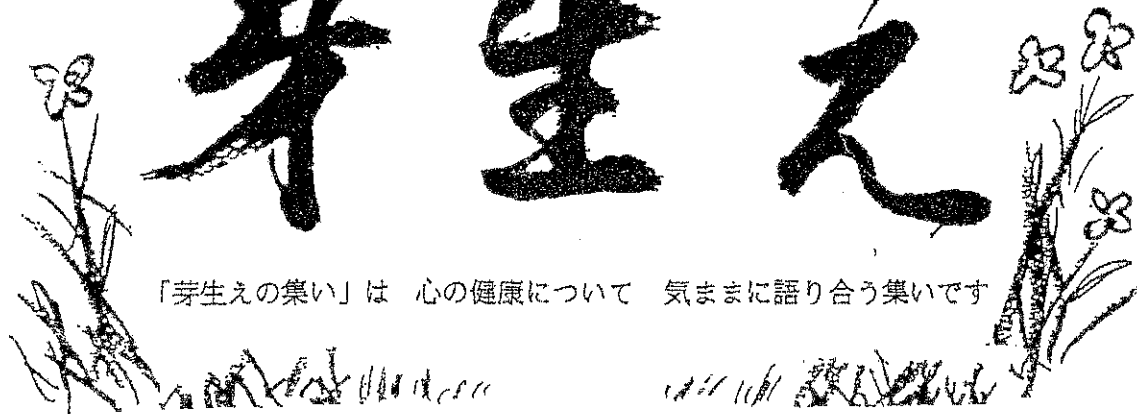


芽生え



「芽生えの集い」は 心の健康について 気ままに語り合う集いです

携帯を落としましたが見つかりました。
福祉に今後も携わっていきたくです。

幻聴について

後半戦始めましょう！テーマでもある『幻聴への対策』等でお話ししていただける方いますか？

入院直前は幻覚妄想があつて大変だった。自分ではそんなことしたつもりはないんだけど、警察沙汰と言われてしまった。夕方になると寝てしまい、服薬を忘れてしまうこともあった。服薬が出来ていないと、症状があらわれる。服薬は大切だと思っている。

何か集中している時は、幻聴が聞こえづらくなる。最近、絵手紙を書いてる時には幻聴は聞こえてこなかった。

自分は、服薬の調整で入院して、一度は幻聴がきこえなくなつた。

皆さんお忙しい中参加してくださり、ありがとうございます！第391回芽生えの集いを開催します。今回は、前半に『自己紹介と近況報告』後半に『幻聴への対応の仕方』について、お話できればと思います。また、最後の5分くらいで、四季の会からのお話があります。

近況報告

今日は幻聴についての対策を聞いて何か参考に出来ればと思つて来ました。

芽生えの集いを1年皆勤賞！(笑)

悪いことばかりが続いている。良いことがあるといいなと思つている。



しかしその後、足のむくみなど出てきて、心臓に負担がかかっていることがわかり、再度入院しました。その結果、幻聴が再び聞こえるようになりまし。服薬で幻聴をおさえることの限界を感じました。服薬以外の何か対策があれば知りたいと思つています。

幻聴への対策の仕方かあ。方法はわからないけど声をなんとかしたいよね。そこで前にやってみたことは、声のする方向に行つてみた。幻聴を突き止めようと思つて。ドリームハイツの方まで歩いていって、気持ちが悪くなった。他には、やっぱり薬で症状は和らいだかな。あとは、リラククスして横になつたり、固定のCDを聞いていました。

リラククス



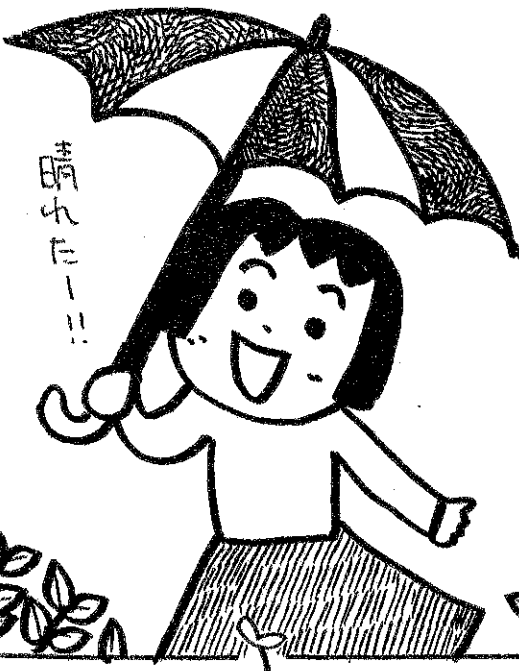
アトリエ四季のレクで、横浜に行きました。マリインタワーに上つたり、氷川丸の船内を見たりして、楽しかった。

新しい自転車を買いました。通回数アップ！工賃もアップ！元気もアップ！(笑)

腰が痛いです。

退院して元気になってきました。

携帯を持った方が良いと事業所の職員に言われた。世界で持つてないのは自分ひとりだけなんじゃないかと思つた(笑)



晴れたー!!

いいぬ!



なるほど。その人、その人に合う方法があるんでしょね。Aさんはどうですか？

自分はラジオが流れていると、自分の名前を呼ばれているような気がしてしまいます。受け流すようにはしていますが、駅のチャイムも気になつてしまふんですね。

Aさんのことを知っている職員さんの意見もきかせてください!

Aさんは、自分の状態を周りに伝えることが出来るんです。今はAさんがいる時は、ラジオを作業中に流さないようにしています。前までラジオを流しながら作業していたこともあり、「なんでラジオを流さないのか？」と周りから聞かれることもあります。その時はAさんから理由を伝えてもらうよう

にしています。周りに自分のことをわかってもらう場が必要なんだなと思いました。

なるほど…。協力大事だね。

自分の症状を知ることって大切ですよ。

幻聴等の症状のことは、仕方ないことだ、苦しむものだと思っていた時もあったけど、今は楽しめるばいばいと思っている。

10年前くらいは、幻聴がひどくて部屋から出られなかった。最近は少しよくなってきた。一人でいると良くないことがわかった。黙ってじっとしていると良くない。対策としては、事業所の職員と少し話をするようにしている。そうやって上手くごまかすしかないなと思っている。

僕は、20年前くらいに苦しい時期がありました。日中活動先に通うようになって良くなってきました。未来は誰にでもあるよね(笑)

自分に対して何か言われているわ

ありがとうございます。

今日の芽生えの集いは、北海道にある、べてるの家という所でおこなわれている当事者研究みたいでしたね。

四季の会からのお話

芽生えの集いに関して、回数を増やしてほしいという希望や、休日に行つてほしいなどの希望があるため、今後検討していきます。また、6月30日におこなう四季の会の総会内で、各事業所の事業計画報告等をおこないたいと思っております。みなさんぜひ遊びにきてください。

四季の会に希望すること、例えばこんな事業所が出来たらいいとか、こんなイベントを開催してほしいなどの希望はありますか？

けではないのに、言われているように思ってしまうこともありましたか？

私があります。他の人が自分のことを話しているのではないかと思ってしまうことがあります。

近所に幻聴の影響で行ってしまった、みたいな話も聞いたことあるよね。

あ、新しい方がいらつしやいました。何か幻聴についてお話ありますか？

私は、ゲームのマリオの第四面の曲が聞こえてくる時があります(笑) 精神科の先生ではないですが、耳鼻科の先生が、補聴器をつけていると幻聴がなくなる？ということがあるようです。

自分は、今は服薬で落ち着いてるけれど、音とか声とか聞こえたり、天井にだれかいるなど思ってしまったって怖かった。

Bさん、みなさんのいろいろな話を聞いてどう思われましたか？

今年は、色彩展はおこなう予定ですか？

はい！時期等はまた改めてお知らせします。

季節に応じた散歩隊とかやって欲しいです。僕は参加しないかもだけど(笑)

いいですね！だいぶ前ですが、山登りもおこないましたね。

忘年会もまた出来たらいいよね。

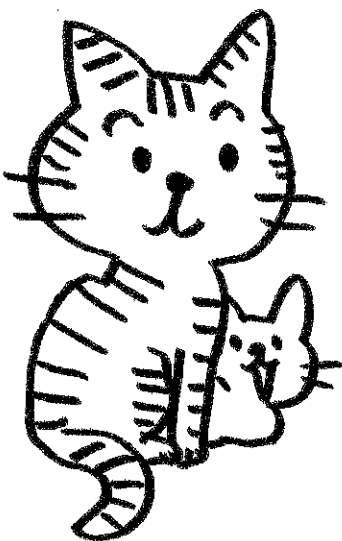
団地でセンター芽生えを開放してなにかイベントみたいなのを開催したら楽しいよね。地域交流としてなにか出来たら良いと思う。

ありがとうございます。またいつでも意見ください。では今回の芽生えの集いを終了します。

自分自身に幻聴がないため、わからないことが多いなと思いました。その人なりの生活があるんだなと思えました。

今日は地域の民生委員の方が来てくださいました。お話聞いていかがでしたか？

センター芽生えが上飯田団地に来て10年くらい経つけど、最初はこういう施設だかわからなかった。でも、芽生えの施設長さんが自治会の行事に参加してくれていることで、繋がりをもちことが出来た。つい最近も団地内にお住いの方のことで困ったことがあり、相談した。幻聴について等、見た目ではみなさん元気に見えるため、症状のことは実際に話を聞かないとわからないことばかりだと思った。今後もまた参加したい。



☆今回の芽生え☆

今回は総勢22名の方に参加していただきました！

前半では、みなさんの近況をお聞きすることができました。

また、後半から今回のテーマである「幻聴」についてのお話を色々聞くことが出来ました。話を聞く中で、みなさんが各々に応じた対策方法を見つけて実践していることがわかりました。地域の方にも話を聞いていただき、「見た目ではわからない。聞いてみてわかることがある」との感想をいただき、このようにみなさんが発信できる場がやっぱりとても大切なんだと改めて感じました。

次回の芽生えの集いは

7月16日(火)です。

泉公会堂で行います。午後2時〜3時半(1時半受付)

連絡先 四季の会事務局

泉区中田東3-15-2

中田町センタービル4F

Tel 045(392)6444

