



当事者研究会報

発行日：2013/11/11
 発行者：綾屋紗月（あやや）
 ✉:necco-tk@live.jp
 Vol.36

日時：2013年 1月 7日 19時～21時 1月夜の部

場所：Alternative Space Necco 2階（東京都新宿区西早稲田 2-18-21 羽柴ビル 202 TEL/FAX:03-6233-7456）

参加者：17名（あやや；トウコ；ことこ；のぶくん；まさひろ；けんじ；あおの；しば；糸丑；てつにい；マサヤン；つぐ；あひる；他4名）

見学者：10名

テーマ：「さみしくて耐えられない」ってどんな感じ？

前半では、さみしくて耐えられないのは「どんな時」で「どんな感じ」か、について一人ずつ話していきました。後半はいくつかのグループに分かれて模造紙を広げ、「さみしいときの自分助け方法」について、言葉やイラストを思い思いに書き込んでいきました。

「さみしくて耐えられない」のはどんな時？

- ・寒い時
- ・夜
- ・1人である時
- ・「自分だけ違う」と感じた時
- ・仲間に入りたのに入れない時
- ・楽しそうな集団の様子を見た時
- ・一人で自由時間が多過ぎる時
- ・何もすることがない時
- ・将来を考えた時
- ・会話の流れについていけない時
- ・できないことにあたった時
- ・何をしているのかわからなくなった時
- ・注意力がとぎれた時
- ・夕暮れの雨の中、知らない街で迷った時
- ・相対的ににぎやかさが減った時
- ・大切な人だと思ふ人が亡くなった時
- ・一人である時にさみしいと思うことはあまりない

「さみしくて耐えられない」ってどんな感じ？

- ・胸のあたりがずきずき／きゅーん
- ・胸がしまる感じ
- ・動悸
- ・頭がわーっとわれそうで爆発しそう
- ・のどがきゅーっとしまる感じ
- ・電気がびりびりする感じ
- ・手足指先が冷える
- ・体がかたくなる
- ・甘いものがほしくなる
- ・飲んだり食べたりしたくなる
- ・吐きそう
- ・不安感
- ・無力感
- ・倦怠感
- ・疲労感
- ・顔が熱くなって泣きそう
- ・深い溝に落ちた感じ
- ・目の前のことでない映像・感覚が出てくる
- ・どうしていいかわからない感じ

「さみしい時の自分助け」で一番多かったのは

🌿お風呂に入る🌿
 でした！



【Necco 当事者研究会】

2011年8月より東京・西早稲田にある発音障害者のためのフリースペース Alternative Space Necco（オルタナティブスペース・ネッコ）にて開催中！

開催日：月2回 【夜の部】第1月曜日 19時～21時

【昼の部】第3水曜日 15時～17時

（変更することがあります。）

Neccoのサイト<http://neccocafe.com>でご確認ください！

無料メルマガサービスを使った「Necco 当事者研究会お知らせ」も配信中。

【登録・解除はこちら】

PC用：<http://www.mag2.com/m/0001589468.html>

モバイル用：<http://mobile.mag2.com/mm/0001589468.html>