

差も激しい。

ほかに考えられるのは、手を抜いたり休むことができなくてエネルギーを120%も出してしまふことだ。疲れやすいというより疲れ切ってしまうのだ。日中はフル回転した後、家に帰ってボタンキューになるか、体が悲鳴を上げて急に風邪をひいたりする。まじめな頑張り屋さんに多い。

万能感に溢れると「絶好調」気分になり、元を取り返そうとしてエネルギーを使い果たしてしまふ。その時は200%出しているかもしれない。一度体験してみたい(笑)。

私は基本的に低空飛行がいいと思っている。60%だ。なぜかというとな70%を越えると必ず上昇気流に乗ってしまい、ついにはそれが乱気流に変わり墜落してしまうからだ。でもいつも全力疾走している人がいる。休み方が分からないと言う。

精神科当事者には気を遣いすぎてしまふ人がいる。人をおもんばかり察知する能力(予知能力とも言うていい)が優れているのだが、思い込みもあって空回りすることもある。いわゆる気働きによる疲れである。

これは定説ではない。あくまでも私が出会った当事者たちからの経験知である。

私?ぼーっと生きています(だからチョコちゃんに叱られています)。精神医学では「注意欠如」と言うらしい。物忘れや落し物が多いんだ(自慢してないよ)。

就労移行「世一緒」の窓から



精神科当事者はなぜ疲れやすいのか?

せんげん台「世一緒」
高瀬 勇

昔々、抗精神病薬を飲んでいて、背中に30kgの荷物を背負っているのに等しいという話を聞いた。薬が強いと、過鎮静になる。酷くなると「はい」とか「大丈夫です」としか言えなくなる。意識がぼーっとする。日中も眠い。思考や感情が押さえつけられ停る感じがする。何事もやる気が起きない。力が入らない。歩行がぎごちない等々の副作用である。荷物どころではない。がんじがらめの鎖だ。頭や体が重いから疲れやすいのだ。そもそも鎮静目的で多剤大量に使うことがおかしいのだ。

2つ目はコンディションがままならない場合である。一番辛いのは睡眠が一定しないか、3~4時間しか眠れないことだ。寝つきが悪かったり、夜中目を覚ましたり、朝早く目覚めたり、悪夢を見たり、目が覚めてもなかなか起きられなかったり、日中眠気に襲われたり等々の睡眠障害である。そのせいで集中力や注意力が落ち、疲れやすくなる。(熟睡感があればショートスリーパーでもいい。7~8時間眠れなければいけないというのは強迫観念だ)。

季節の変わり目にもコンディションを崩しやすい。今年はことにそうだ。春らしい春が短く、夏らしい夏がまだ来ていない(7月10日現在)。寒暖

⑤

就労移行支援事業所

世一緒 yoisyo

