



「テレちゃん」の研究

コーヒータイム

志賀 千鶴

① はじめに

皆さんこんにちは。私は志賀千鶴と申します。統合失調症の50代の女性です。私は福島県二本松市に住んでいます。

現在は、2011年の震災後、二本松市に再開した作業所「コーヒータイム」に通っています。

私は、以前から心の中をテレパシーにのせて発信する「テレちゃん」と名づけた私の圧迫さん（サトラレ）とのつきあいについて研究してきて、昨年の8月に浦河で行われた「当事者研究全国交流会」で発表しましたので、今回その報告をしたいと思います。

② 苦労のプロフィール

私の自己病名は「統合失調症テレちゃん、やっちゃん育児中」です。私は、福島県浪江町に住んでいます。私が、東日本大震災時の福島原発事故の影響で、現在は二本松市に避難して生活しています。

震災のとき、突然の避難指示に私自身はわけもわからず、とにかく避難所である地域の体育館に避難しました。後に福島原子力発電所が爆発したこと

を知りました。

私が避難した体育館も、大勢の避難してきた人たちで、とても混乱していました。

私は、普段のんでいる薬（精神薬）がなくて非常に困りましたが、もちろんそのときはとても薬を調達できるような状況ではなく、薬を手に入れるのを諦めて、それから一週間は薬をのんでいませんでした。

薬をのまなくなつてから初めの1、2日は、ふつと体が軽くなったような感じがして調子がよかったです、日が経つにつれて調子は最悪になっていきました。

自分の頭の中がいろいろな情報でいっぱいになり、たくさん妄想君たちが暴れまわっていて、私は現実感がない状態をさまよっていました。

そんなとき、「テレちゃん」が現れました「テレちゃん」とは「テレパシー発信」の略です。私の思いがテレパシー



今月の研究者
 志賀千鶴さん

ののってまわりにばらされてしまう、
 いわゆるサトラレです。

サトラレると、自分が丸裸にされた
 ようで、とても恥ずかしくいたたまれ
 なく、叫んでしまうこともたびたびあ
 ります。最近は、そこに「やっちゃん」
 と名づけた幻聴さんも参戦してしまし
 た。

「テレちゃん」が私のことをテレパ
 シー発信して、「やっちゃん」がそれ
 に突っこみ、わたしがやれやれという
 状態です。

以来「二人」にふり回されている私
 ですが、ノートに彼らとのやりとりを
 記録していくと、愛おしいところが見
 えてきました。

それ以来、二人を自分の子どものよ
 うに考えて「育てていこう」と思うこ
 とにしました。よって、私の今の自己

病名は、「統合失調症テレちゃん、やっ
 ちゃん育児中」なのです。

⑤ 研究の目的

はじめは「テレちゃん」を上からきゅ
 うきゅう押しつける感じで、自分の言
 うことを聞かせて、てなずけようとし
 ました。しかし、サトラレの「テレちゃ
 ん」はとてもわんぱくで、私がてなず
 けられる玉ではなかつたのです。

その方法がうまくいかなかったので、
 私は方針を変えました。テレちゃんた
 ちを「てなずける」から「育てる」に
 変えました。そうしたら、「テレちゃ
 ん」たちのわんぱくぶりが少し治まり、
 私も「なるようになつぺ」といなおる
 ことができました。

幻聴さんや圧迫さんを「育てる」に
 テーマを変えて研究しようと思ったの

が、今回の継続研究の目的です。

⑥ 研究の方法

サトラレや幻聴さんが現れたときに、
 そのときの状況や、彼らとのやりとり
 を自分なりに記録したノートをもとに、
 新しい自分の助け方を考えたり、通っ
 ている作業所のプログラムを利用しな
 がら、同じような苦勞をしている仲間
 たちから幻聴さんとのつきあい方につ
 いてのアドバイスをもらいながら、自
 分の助け方を更新したり、新たに開発
 していくというスタイルで研究しまし
 た。

⑦ 研究の内容

〈研究対象を外から眺めてみる〉

私は、「テレちゃん」たちを外から
 見ている自分に気づいたり、感じたり
 することがあります。

自分の苦勞の対象や、苦勞している
 自分自身を客観的に見られるのは、こ



の二人を研究していくのにとっても有効で、やりやすい方法だと思いました。『テレちゃん』たちが「こう言ったらこうするか?」「こう返そうか?」と考えながら、その状況に迫られたときでも自分で冷静に判断することができず。そして私の一言が決まります。「えへへ」「そうそう」「なるほど」など、幻聴さんの言うことに対して否定したり、拒絶したりするのではなく、

「ふんふん」と相槌あいつちを打ったり、逆にかわしたりという立場をとります。そうすると、『やっちゃん』は満足して帰っていきます。

〈研究にみんなを巻きこもう〉

コーヒータイムの人々には、『テレちゃん』たちのママ友・パパ友を募集しました。今はそれを改名して、「友の会」という名前にしました。

仲間たちからも『テレちゃん』や、

『やっちゃん』とのつきあい方についていろいろとアドバイスをもらいました。2週間に1回の作業所の朝礼のときに、『テレちゃん』たちの最近の様子を仲間に話します。そして、1か月に1回は相談会も開催します。そのときに私は自分の研究の経過を仲間に話します。みんなよく聞いてくれて、私も報告すると、とても安心できます。みんなからは「『テレちゃん』は最近どうですか」「『テレちゃん』たちに一晩中つきあつてあげたら?」「やっ

ちゃん』の悟りには30年かかるよ」等、いろいろなアイデアが出てきます。

このように、私一人が研究したことにまわりのみんなを巻きこむことは、とても意味があるのだと思います。

私は『テレちゃん』たちの話したところや、彼らとのやりとりを記録した日記をつけています(『テレちゃん、やっちゃん日記』)。私のオチ話も記録しています。

『テレちゃん』たちは夜になると発声します。夜、私が布団の上でほけーつとしているときに彼らはやってきます。私は枕元にメモ帳を置いてあります。そして、『テレちゃん』たちの言葉をそこにメモしておきます。その書き留めたメモを参考にして、自分の助け方やわかったこと、みんなに聞いてみることをまとめます。そのメモが、みんなと研究するときにとっても役立ちます。次に『テレちゃん、やっちゃん日記』の一部を載せています。ご覧ください。

『テレちゃん、やっちゃん日記』

日付	内容	範囲	対処
2/27 (水)	お客が入ってくれてうれし〜い。	コーヒータイム	そりゃけっこうね (幻)。けっこうけっこう (私)。
2/28 (木)	さんぼいいね。さんぼさんぼ…	金色事務所	さんぼがよんぼになったりして (幻)。いいね〜それウフフ (私)。
3/1 (金)	3月はきぶんがいいね。	コーヒータイム	へエ〜めずらしいわね (幻)。そう?そ〜うお? (私)。
3/2 (土)	お客さんきたね〜充実感よ〜。	コーヒータイム	まいってんじゃないの? (幻)。心地いい充実感なのよ (私)。
3/3 (日)	ひな祭りの日だけど、耳の日だよ。	ベイシア	まあ、へそまがりね〜 (幻)。いいの、いいの (私)。
3/4 (月)	今日は7千歩歩いた。まあまだね。	アパート中ぐるぐる	へエ〜よかったじゃない (幻)。そうねエへへ〜 (私)。
3/5 (火)	火曜日なのにお客様が入ってくれたよ。よかった。	コーヒータイム	へえ〜もうけたのね (幻)。そのとおり、エへへ (私)。
3/6 (水)	メモ帳新しくなる、フレッシュね。	金色事務所	フーンフレッシュなのね (幻)。フーンそうよ (私)。
3/7 (木)	あすみ会おわたたよ〜ホッホッホ	金色事務所	フーンまあよかったじゃん (幻)。そうなんじゃん (私)。
3/8 (金)	千づる、今日はよしせった〜。	コーヒータイム	エーエーよくやったわ (幻)。エへへてれるなあ (私)。
3/9 (土)	相談会さきやく、お疲れ様\\ \\ \\	金色事務所	少しお疲れ? (やっちゃん)。そうお疲れなのよ (私)。
3/10 (日)	すべて予定通り、くるいなし。	ベイシア	へえー機械みたい (やっちゃん)。ちづる機械と呼んでくれ (私)。
3/12 (火)	つ・か・れ・た〜失敗もした、ごめん〜。	コーヒータイム	あやまったらしいじゃん (やっちゃん)。やっちゃんやさしい (私)。
3/13 (水)	話がとまんねえ〜。	金色事務所	あんたは新幹線か (やっちゃん)。とまんなくなったよオホホ (私)。
8/3 (土)	つつがなく〜。つつがなく〜。	コーヒータイム	それごろ〜それごろ〜 (やっちゃん)。エへへ〜 (私)。
8/4 (日)	ちゃっちゃとやったよ。	アパート中	腰が軽すぎ〜 (やっちゃん)。いいのいいの (私)。
8/5 (月)	えらぶのがうまかったね。	アパート中	えろほんとうるの (やっちゃん)。いいのいいの (私)。
8/6 (火)	ぶしな一日だあ。	コーヒータイム	やれやれね (やっちゃん)。エへへ… (私)。
8/7 (水)	もくもくえらいね。	金色事務所	ワクワクえらいわよ (やっちゃん)。ドキドキね (私)。
8/8 (木)	ちゃっちゃとできたよ。エヘン。	コーヒータイム	腰が軽いわね〜 (やっちゃん)。エへへ (私)。
8/13 (火)	チャッチャッとやったよパート2	アパート中	かるいかるい (やっちゃん)。体がかかるいね (私)。
8/14 (水)	まったりよ〜。	アパート中	ゆったりね (やっちゃん)。そうそう (私)。
8/15 (金)	まったり、ごろごろよ〜。	アパート中	私よろよろよ〜 (やっちゃん)。おきのどくよ〜 (私)。

㊦ まとめ

私は、日中は「コーヒータイム」に通い、喫茶店で働いています。

喫茶店には私のように避難している浪江町のお客様はもちろん、二本松市のお客様も来てくださり、とてもありがたいです。そして仲間も増えました。地元の本松市の仲間が入ってくれてうれしいです。今は、コーヒータイムの主になるべく、日々喫茶店で修行中です。

私が「テレちゃん」たちにふり回されながらも元気でいられるのは、まわりのみんなの応援のおかげです。

これから、何とか自分自身やサトラレの「テレちゃん」、幻聴さんの「やっちゃん」とじょうずにつきあいながら、着実に前進していきたいと思っています。

応援してくれている皆さん、どうもありがとうございます。