

私だけだけど
私だけじゃない

朝来おかゆ

私にはずっと
怖いものがありました



それは

人との食事

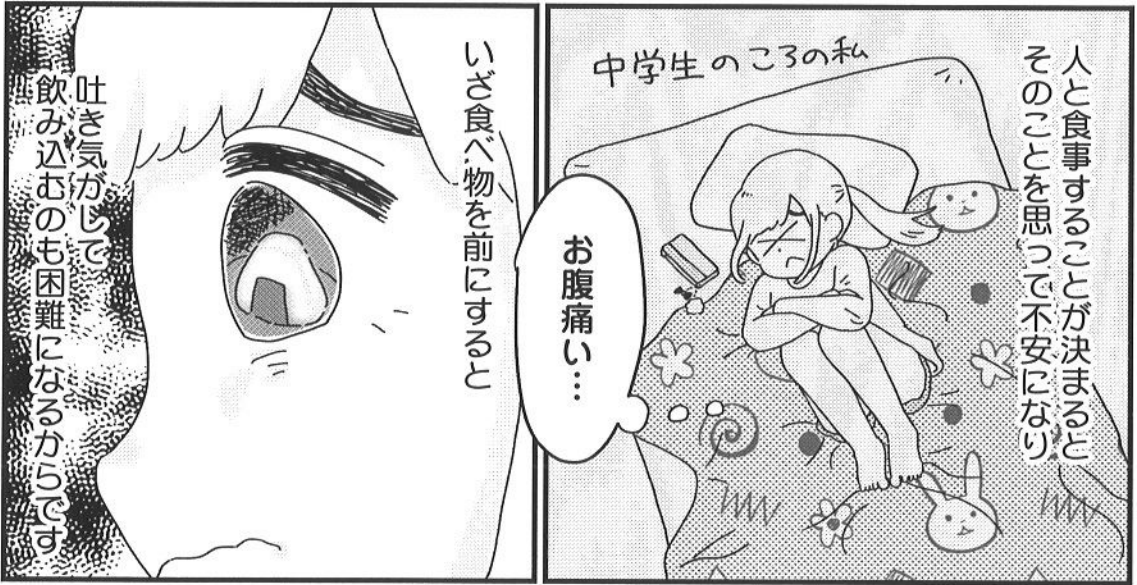
人と食事することが決まると
そのことを思つて不安になり

中学生のころの私

お腹痛い…

いざ食べ物の前になると

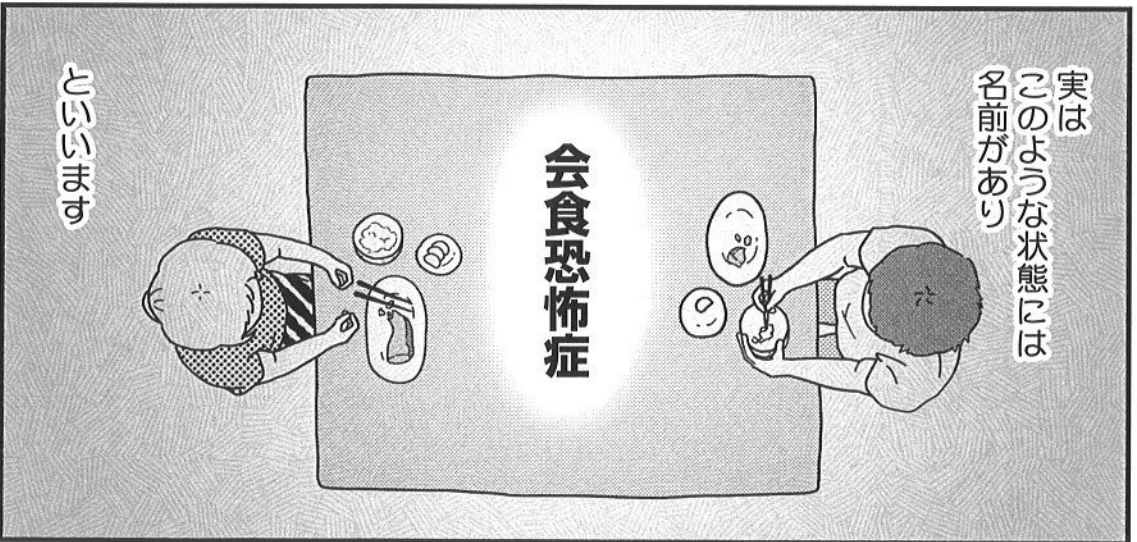
吐き気がして
飲み込むのも困難になるからです



実は
このような状態には
名前があり

会食恐怖症

といいます



☆朝来おかゆ（あさき・おかゆ）：もうすぐ20代半ばになりますが、まだまだモラトリアムを終わらせられそうにありません。

会食恐怖症とは

食事場面での人からの見られ方に対する強い恐怖や不安のために人との食事に過度に緊張し身体症状が起こる病気



身体症状は

赤面 震え 発汗

動悸どうき めまい

✓ 吐き気 ✓ 腹痛 など

人によりさまざま

私はおもに吐き気と腹痛の症状が出るタイプで食欲もなくなります



正式には社交不安障害という精神疾患の症状のひとつ

しほけい 痙

電話恐怖

視線恐怖

などなど...

他にはスピーチ恐怖

赤面恐怖

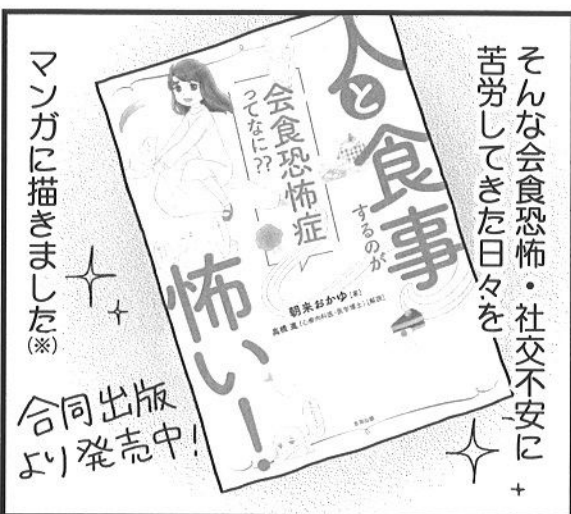
症状が6か月以上続いていることが診断基準とされています

心の緊張だけでなく身体の過緊張のために起こってしまうのです





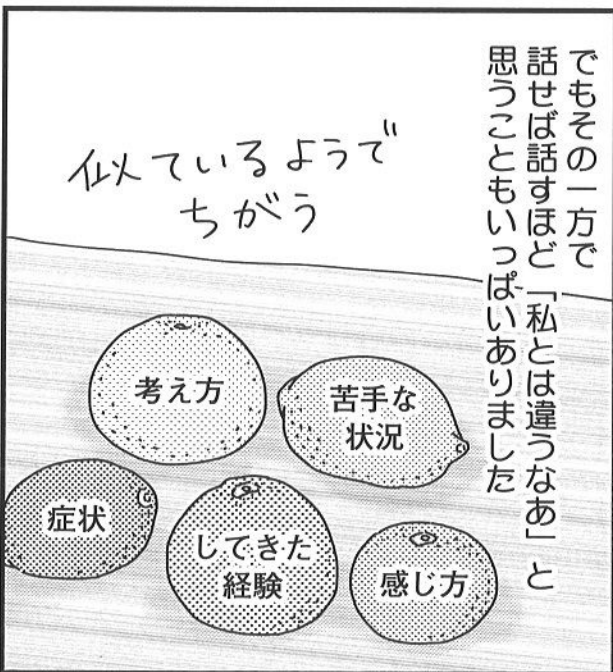
マンガを通じて
同じ会食恐怖に悩んでいる方と
連絡したり会って話したりして



マンガに描きました※

合同出版
より発売中!

そんな会食恐怖・社交不安に
苦勞してきた日々を



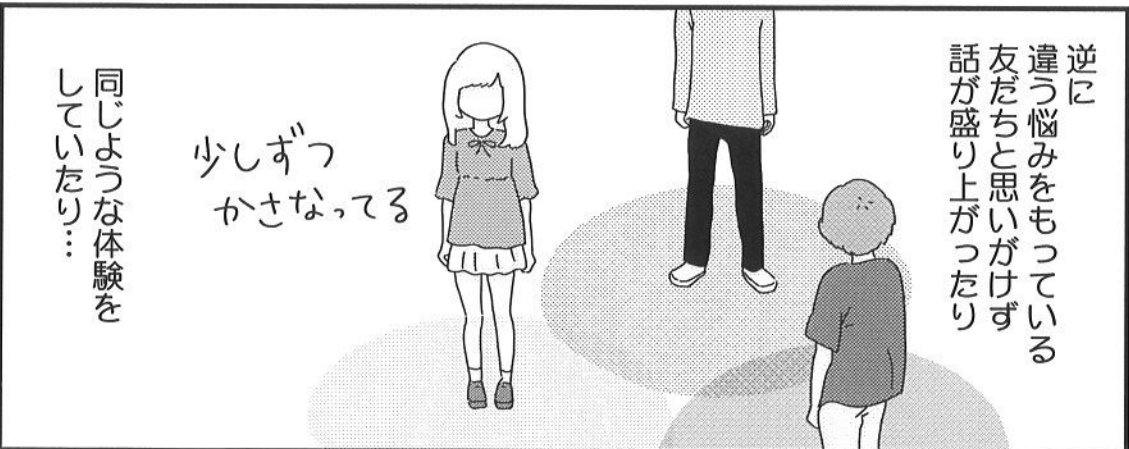
似ているようで
ちがう

でもその一方で
話せば話すほど「私とは違うなあ」と
思うこともいっぱいありました



やっぱり
私だけじゃないんだな〜

体感をもって共感し合うことが
たくさんありました



同じような体験を
していたり…

少しずつ
かさなってる

逆に
違う悩みをもっている
友だちと思いがけず
話が盛り上がりたり

みんな違う人生を生きているようにも似ているようにも
突き詰めれば一人ひとりの
悩みには個性がある

同じ病気でも
「わからない」部分がある

だから
これって
私だけ？

と孤独を感じたりする

でも
悩みのカテゴリーにわかかわらず
通じ合えるときもあって

きっと「名前」にとらわれず
目の前の人の話を聞くことが
大事なんだと思う

たぶん
人と人が完全にわかり合う
ことは無理
（だと私は思っています）

けれど
「わからない」部分があっても
話を聞いて相手を尊重する
ことはできると思う

わからなくても
こちらを尊重しようとしてくれる人たちが
「わかってくない」と切り捨てず
私は関わり合っていきたい