

《MIRAI.新聞、コースケ近況編》

主旨

今号は MIRAI.メンバーの私コースケがお届けします。

私は、「躁うつ」という特性を持っています。

これは、長期的なスパンで見ると、精神的に不安定だという特性です。

そんな私の 4 月～5 月の状態の推移をお届けしようと思います。

さあ早速参りましょう！

乱気流モード突入

ちょうど4/8(木)～、エネルギーが枯渇してしまいました。精神医学的に言うところ「うつ状態」と呼ばれる症状です。

うつと言っても特徴は人それぞれなのですが、私の場合はエネルギーが徐々に減っていてもそれまでの状態を維持しようとして、その後、突然「寝てばかりモード」に入ります。

これが私にとってのうつです。自分を責めたりは一切しません。ただ何も考えることなく寝続けます。

食事は、晩ご飯を多めに一日一食摂るだけです。昼間はずっと寝ています。そして、食べるとすぐまた眠りにつきます。

でも時間の経過で必要とされる睡眠時間がだんだん短くなっていき、横になってから眠りに入るまでの時間がだんだん長くなっていきます。

その間、ベッドに横になりながら、スマホで趣味の将棋をしたり、漫画アプリで漫画を気ままに読んだりします。

そして次第に寝てばかりの状態から次に「遊ぶモード」に入ります。

この状態が数日続くのですが、遊び飽きると、よし、また頑張るか！と、「頑張るモード」に入ります。

それがいつものパターンですが、今回は違いました。

一度「遊ぶモード」に入ったのに、何故かまた寝てばかりモードに逆戻りしてしまいます。

それからは、規則性のない「乱気流モード」へと突入してしまいます。

どんな時も自分自身の味方である

ですが、その中で良かったこともあります。

それは、「どんな時でも自分自身の味方である」という姿勢が培われたという事です。

それは、半ば開き直りに近いです。

「だって、できないものはできないんだからしょうがないじゃん」

みたいな感じです。

以前の私は、自分で自分を縛る癖がありました。

MIRAI.のオーナー兼カウンセラーの坂部まり子さんは、

「どんなときでも自分の味方でいればいいんですよ～」

と、度々おっしゃっていてくれたのですが、この時以前は、どうしても、それが出来なかったのです。

ですが、このバランスを崩したことにより、逆にそれが出来るようになりました。

発達障害

また、この「乱気流モード」の時に、自分自身をじっくり振り返ってみたところ、自分は発達障害の性質もありそうだなあと、だんだん思えてきました。

発達障害の知識自体は、以前からざっくりと知ってはいたのですが、自分を見つめると、自分もそうなんじゃないかとだんだん思えてきたのです。

五月下旬に、ようやくエネルギーが満ちて MIRAI.に通所したところ、MIRAI.のオーナー兼カウンセラーの坂部まり子さんも同じことを感じていたようです。

まり子さんいわく、僕は典型的な ADHD らしいです。

でも、去年の11月に、僕の中で自分で自分を縛っていたものを手放すことが出来るようになるまで、まり子さんも軽度の発達障害も混じっているのかな、ぐらいで、まさかここまで典型的なバリバリの発達障害だったとは見抜けなかったと言います。

それは、かなり努力していたからだそうです。

簡易的な質問に答えるだけの ADHD の検査をまり子さんとしてみたところ、八割もの項目が当てはまり、かつ、「昔はそうだったけど、今はそうでもない」という回答がたびたび出たので、周りに合わそうとか、相手に迷惑の無いように、などの努力を相当してきたことが、それだけで見て取れるとのことでした。

私は、それほどの全然努力をしてきたつもりなどさらさら無いのですが、実は、相当の努力をしていたらしいです。

また私は頭が悪いんだと思ってきました。

でも、実は逆で、頭が良すぎるから頭が悪いようになってしまっているらしいです

これは「馬鹿と天才は紙一重」という感じでしょうか。

私の場合は頭脳が常に高速回転しているからこそこんがらがっているのだそうです。

私の取扱説明書

ですがまり子さんはこうもおっしゃられました。

「できない事はできないままでもいいんです。

苦手なことは頼ればいいんです。

ただ、自分の特性を相手に伝えて相手に理解してもらう事が大切なんです」

と。

だから、私自身の取扱説明書を作ってみました。

全部で八項目あります。↓

- ①長期的に見て、エネルギー度合いが極端に移り変わる。(躁うつ)
- ②ベタベタとしたコミュニケーションになりがち。
- ③ハッキリ言われないと汲み取ることができない。
- ④情報量が多いと混乱してしまう。
- ⑤手先が不器用。作業スピードが異様に遅い。
- ⑥ワーキングメモリが弱く、いつも何かしら忘れてしまう。
- ⑦記憶力が極端に悪く、興味のあることや印象的なこと、反復して覚えたこと以外すぐ忘れる。
- ⑧自分のタイミングに乗ってやらないと何事もストレス。

以上の特性を、私は持っています。

ですが皆さまよろしくお願い致します。