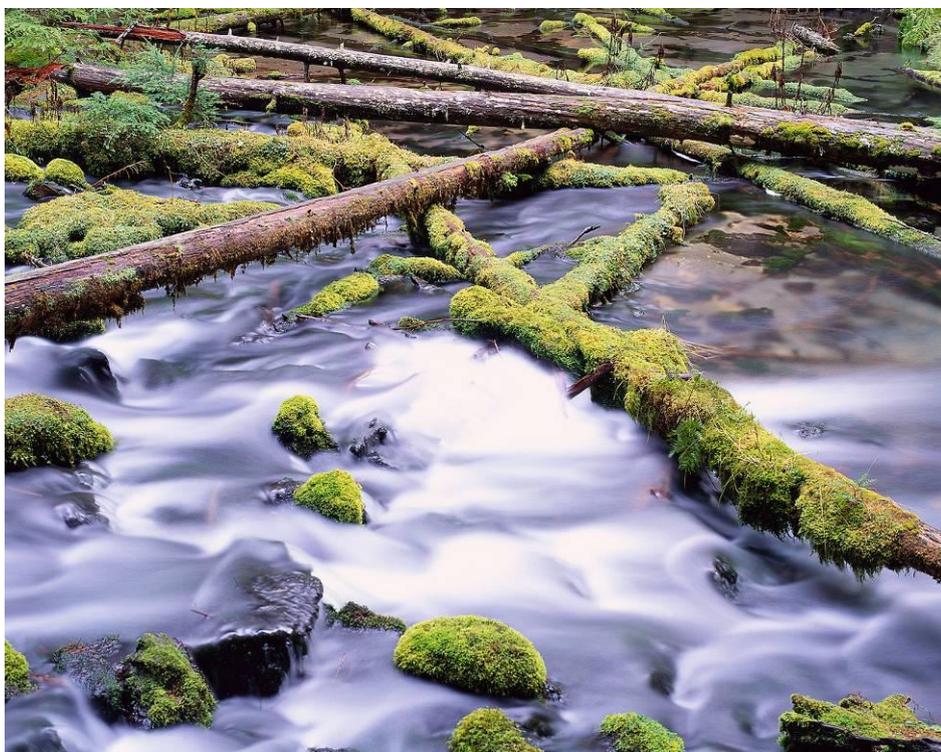


かいり し
解離を知る



2012年2月版

久留米大学

大江 美佐里

きづいたらたおれていた

このテキストは、自分でも気づかないうちに気を失って倒れる、という経験をした方を対象にしています。ただし、「てんかん」と診断された方は除きます。

みなさんは、記憶が部分的になくなってしまったことに驚いたり、自分が本来の自分ではなかったのではないかと苦しんだりしてきたのではないかと思います。

専門用語では、みなさんが倒れたり、記憶がなくなったりすることを「解離」と呼んでいます。このテキストでは、解離とは何かということと、「解離を知ることから解離から離れる方法」を学びます。

かいり お しょうじょう れい 解離で起きる症状の例

- いしき 意識がなくなっていた（すうびょう 数秒から すうじかん 数時間という
ばあい おお 場合が多いですが、すうじついじょう 数日以上ということもあります）
- き 気づいたらリストカットしていた
- ぜんぜん し ばしょ 全然知らない場所にいた
- ついこのあいだのことなのに、おぼろげにしか おぼ 覚えていない
- たお あと こども はな かた 倒れた後、子供のような話し方になっていた、と言
われたが ぜんぜんじぶん 全然自分ではわからない

どの場合でも、かいり 解離は「じぶん 自分の意志で起こしている
こと」ではありません。じぶん 自分でやりたくてやっている
わけではありませんから、これは びょうき 病気の しょうじょう 症状 だと
いうことになります。

かいり お 解離が起きるときの こころのしくみ

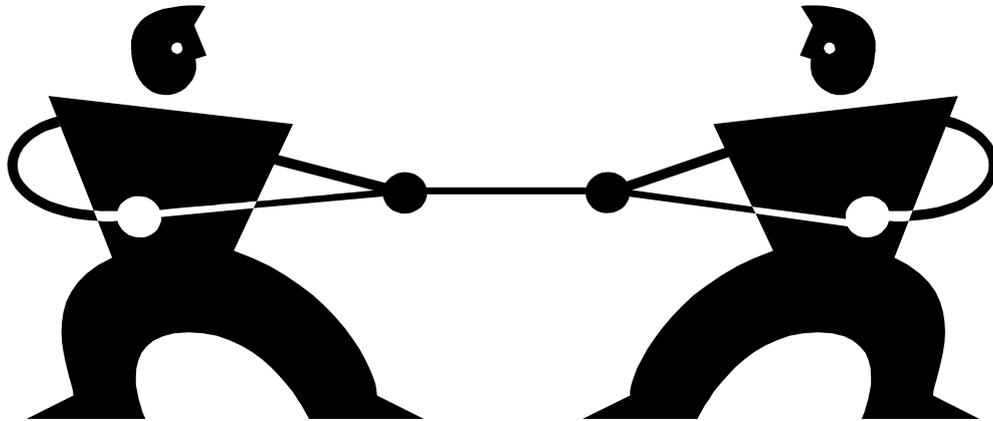
かいり なか はんたいほうこう ひ あ き も
解離は“こころの中で反対方向に引き合う気持ち
(これを葛藤かつとうといいます)があったとき、それを受け
い お
入れられないときに起こる”といわれています。

なか はんたいほうこう ひ あ き も れい
こころの中の「反対方向に引き合う気持ち」の例と
して、つぎ
次のようなものがあります。

がっこう
学校でAさんからいじめられたので、学校には行
きたくない。でも、おや い おや ふとうこう
親には言えない。親は「不登校
なんてとんでもないことだ」とひごろい
ら、学校には行かないといけない。

ばあい がっこう い い
この場合、「学校に行く（行かないといけない）」
という気持ちと、「学校に行かない（行きたくない）」

という^{きも}気持ちが^{はんたいほうこう}反対方向で^ひ引き^あ合っています。



^{がっこう} ←学校に行かない

^{がっこう} 学校に行く →

^{ふた} 二つの^{きも}気持ちがあっても、^{つうじょう} 通常はどちらかの^{きも}気持ちが^か勝って、どちらかの^{こうどう}行動をとります。例えば、^{たと} 他^{ほか}の^{ともだち} 友達が^{しんぱい} 心配して^{さそ} 誘ってくれたりすると、^{がっこう} 学校に行くという^{きも} 気持ちが^{つよ} 強まって、^{がっこう} 学校に行くことになるかもしれません（ですが、もちろん「^{がっこう} 学校に行きたくない」という^{きも} 気持ちも^{のこ} 残ってはいます）。

^{ふた} この二つの^{きも} 気持ちで^{なや} 悩んで^{くる} 苦しいけれども^{かいけつさく} 解決策がなく、^{どうしようも} どうしようもなくなっているようなときに、

^{かいり} ^お 解離が起るといわれています。

^{のう} ^{なか} 脳の中には、^{じぶん} 自分の^{いしき} 意識を^{たも} 保つしくみがあります。もしかすると、^{のう} ^{ふたん} 脳の^{つよ} 負担が強まってしまったときに、

いしき
意識を失うことで^{のう}脳^{ふたん}の負担^へを減らしているのかもしれない。

みなさんのなかには、^{のう}脳^{ふたん}の負担となるような^{できごと}出来事が
すぐに^{おも}思い^う浮かぶ人もいるでしょう。しかし、^{れい}(例で
^あ挙げたような)^{おお}大きな^{なや}悩み^{ごと}事や^{かいけつ}解決^{できごと}できない出来事が、
すぐには^{おも}思い^{ひと}つかない人もいます。



かいり きろく 解離の記録をつけてみよう

さき せい あ なや こと おも
先ほどの例で挙げたような悩み事が思いつかない
こともよくあります。ひと ひと ぶんざつ
人のところはそれだけ複雑なの
だともいえます。

ただ、じぶん し かって いしき
自分の知らないところで勝手に意識がなくな
るということは、なっとく
納得がいかないことではあります。

そこで、じぶん お
自分にどんなことが起きているのか？という
ことをし かいり きろく
知るために、解離の記録をつけてみることをお
すすめします。

このほうほう、なんかい かいり お
方法は、これまでに何回か解離が起きたことが
かた とく む ぎやく
ある方には特に向いています。逆に、これまで1回

お
しか起きていない場合はこの項目はとばしても構い
ません。

きろく きにゅう しかた じゅう しゅじい せんせい はな
記録の記入の仕方は自由です。主治医の先生と話し

あ 合って、きろくようし つく 記録用紙を作ってみてください。じぶん きおく 自分の記憶
がなくてきろく 記録がつけられないときは、まわ かた 周りの方に
きょうりょく 協力してもらいましょう。

以下のようなことにき 気をつけるときろく 記録しやすいで
しょう。

- ようし しゅうかん まい 用紙は1週間で1枚、またはかげつ まい 1ヶ月に1枚くらい
にする
- そのひ にあったできごと 出来事や、じぶん かんそう か らん 自分の感想を書く欄も
あると、このころのうご 動きとかいり 解離とのかんれん 関連がわかるか
もしれません
- かいり 解離があったときにとんぷくやく 頓服薬をのんだり、べつ 別の
たいしよほう つか 対処法を使ったなら、それもきろく 記録して、かいり 解離がお
さまったかどうかもわかるようにしましょう
- かいすう へんか 回数の変化がわかるようにグラフ化するの也不错
かもしれません

きろく はじ 記録を始めたら、おりおり しゅじい せんせい はな あ 折々に主治医の先生と話し合いを
しましょう。

- 朝、昼、晩のいつ一番解離が多いか？
- 長さ、頻度はどのくらいか？
- 解離が起きた日に何か大きな悩み事、口論、トラブル、いらいらすることなどはあったか？
- 何か自分なりの工夫をすることで、解離が減ったか？

記録をするのは、解離が起きる状況を知るために
 行うのですが、記録をつけることによって解離の
 回数が減ることもあります。これは、まったく自分で
 何が起きているかわからなかったのが、どういうこ
 とで解離が起きるのか、ということを理解すると、
 解離との距離がとれて、冷静になれるということによ
 るようです。

かいり
解離がおさまってから

くる
苦しいこともあります

かいり
解離がいつ、どんなときに起こっているかを知ること
で、かいり できごと じぶん きより かいり
解離という出来事と自分との距離ができ、解離
がおさまるといふことがあることをお伝えしました。

しかし、かいり
解離がおさまってもこころの苦し^{くる}みはそれ
だけでは解決^{かいけつ}しません。「学校^{がっこう}に行くか行かないか」
の例^{れい}で考^{かんが}えると、

いじめられていること^{なや}の悩^{なや}み

おや つた
親に伝えていないこと^{なや}の悩^{なや}み

がっこう い
学校に行くかどうか^{なや}の悩^{なや}み

こうした悩^{なや}みそのものは引^ひき続^{つづ}き存^{そんざい}在^{ざい}しています。悩^{なや}
みを解決^{かいけつ}しようとする^と、一^{いち}時^じ的^{てき}に苦^{くる}しみが増^ますこと
すらあります。た^ただ^だし、冷^{れい}静^{せい}さを保^{たも}てるようになると、

じぶん なや じぶん きより りかい
自分の悩みと自分との距離についても、理解しやすく
なっています。じぶん お じたい りかい
自分に起きている事態を理解すると、
つぎ おこな なや かいけつ
次に行うことがみえてきたり、悩みが解決していな
くてもきもちが楽になったりします。

