

## 参加前の注意事項

■この茶話会は、すでに症状が安定している、症状が軽い、慢性状態である、などの当事者を募って開催することを基本とします。

うつ病や双極性障害になったばかりで休養が必要な時期の当事者が参加すると、激しい感情を惹起して症状が悪化する恐れがあります。ですので、参加するか否かは自己判断でお願いします。

■~~この茶話会を始めるにあたって、主催者は主治医から、~~

~~▼うつ病みたいなポピュラーな病気で当事者会をつくるなんてナンセンス、~~

~~▼だったらその時間で認知行動療法を勉強した方がよっぽど有意義、~~

~~▼やりたければご自由に、~~

~~と言われました。~~この茶話会のようなグループには、おそらく治療効果はありません。あくまでも「余暇で参加する程度のもので」と位置づけてください。

■下記のとおり匿名で開催することから、参加にあたっての事前申込みは特に受け付けていません。直接会場にお越しください。

■この茶話会を利用した経済活動、政治活動、宗教活動は禁止です。

~~これは、うつ病などの気分障害によって脳の働きが本調子でない状態では判断を誤るリスクが大きく、主催者も責任を負いきれないからです。~~

## 参加中の注意事項

■この茶話会では、本名は名乗らずに、~~ニックネーム~~を使用してください（名札を準備しています）。これは、茶話会~~の~~で話された内容が外部に漏れたときに、その悪影響を最小限にとどめることを目的としています。

~~本名~~そのほか、年齢、住所、職業などの個人情報をお明かせする必要もありません。

■この茶話会は“言いつばなし、聞きつばなし”を~~が~~基本としてしています~~です~~。ですので、もし自分の発言に対して他の参加者にコメントしてほしくないときは、いつでも遠慮なく申し出てください。~~他の参加者の発言に対しては傾聴に徹し、ありのままに受け止めてあげてください。~~

~~また、本人から明示的に求められた場合を除いて、アドバイスも必要ありません。自分の経験を押し付けたりしないでください。~~

その反対に、他の参加者が話してくれたことに対してどこまで踏み込んで良いのか、これは非常に難しいテーマです。断片的な例示としては以下のように考えています。

× 他の参加者の発言を遮って発言すること

× 他の参加者の発言に対して批判、否定、攻撃すること

× 他の参加者の発言に対して自分の経験や意見を押し付けること

○ 他の参加者の発言に対して自分の経験に基づいてアドバイスすること

○ 他の参加者の発言を受けて、そのテーマで話をすること

このことに関する主催者の考え方については、ウェブサイトの該当ページをご参照ください ([http://www.geocities.jp/utsu\\_shg/greeting.html](http://www.geocities.jp/utsu_shg/greeting.html))。

■メモについては、単語（たとえば「サインバルタ®」という初めて聞いた薬の名称）まではOK、文章（「~~○○さん~~宮田くんは○○の薬サインバルタを飲んでいる」「宮田、サインバルタ」）はNG、でお願いします。

■うつ病や双極性障害を患っているということは、ストレスに弱い状態になっていると考えられます。ですから、自分の話をするのが辛かったり、他人の話を聞くのがしんどかったりする場合は、無理に話したり聞いたりする必要はありません。

自己管理にお任せしますので、必要に応じて離席してください。

■ルール~~を守れない人~~に違反された方には退席していただく場合があります。

## 参加後の注意事項

■[この茶話会](#)で話されたことを、決して外部で話さないでください。家族や友人にも話してはいけません。

これは最も重要なルールです。なぜなら、守秘義務の徹底が保証されていなければ、病気に関するきわめて個人的な話を、安心して自由に話すことができなくなってしまいます。そうなってしまえば、この茶話会を開催する意味が根底から失われてしまいます。

この茶話会は、他のグループよりもノリが軽いのが特徴です。しかし、だからと言って守秘義務を疎かにして良いという道理はありません。

茶話会のあとに参加者同士で晩ごはんなどを食べに行くのも結構ですが、特にそこに同席していない他の参加者の話をするのがないように、くれぐれも注意してください。

[\(2017. 12. 16改定\)](#)