



よつば会だより

2019 年 11 月号

発行:NPO 法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

11月を迎え、朝夕の冷え込みを感じる毎日となりました。我が家の庭では、柚子の実が、もう香りを十分に含んできました。昨年よつば会だより12月号に、柚子が300個余り実をつけたと書いていたのですが、実際はもっと多く、500個ぐらいいはあったようです。今年は200個ぐらいいですが一個一個の実が大きくなっています。まだ緑色そのものですが、色づいてきたら柚子風呂です。一個あれば十分です。ゆったりとお湯に浸って、皮の部分を少し破って鼻に近づけると、柚子独特の香りが飛び込みます。それはまさに至福のひとつです。



ときには親も子供にきびしく



「みんなねっと」誌10月号の特集記事は「希望が見えた瞬間」というテーマの投稿記事でした。その中の一つの記事にいろんなことを考えさせられました。一部省略していますが、投稿者は山形県の当事者の女性で、その記事を次に紹介します。

『役に立たぬなら、再発してしまえ』福祉雇用で一般の会社に勤めて間もなく、今度残業があるらしい。今だって主治医は、一日6時間・週3~4回までというのを、一日8時間・週休2日で契約し、こわごわ働いているというのに。ビビる私に母が放った一言。過激だが、目が覚めるようだった。転ばないようにと縮まって自己中心に生きるのはいびつだ。人には皆なすべきことがある。なすべきことをやって、耐えられないなら再発もやむなし。腹をくくったことから、いくつかのチャレンジへと導かれた。ごろごろと石ころだらけの道のりだが、そこには自由へと解放されていく喜びや、ささやかな達成感、そして人とのつながりがあった。いま、低空飛行ながら、その同じ会社で14年目を迎えている」

この文章を読んで考えたことは、精神障害者を抱える親は、子供のことを案じるがゆえに子供を甘やかしてしまっているのではないかということです。親は子どもの毎日をはらはらした思いで眺めています。そして、子供の感情を損ねないように配慮しながら、最小限の言葉をかけます。子供のもっとこうなってほしいという思いは山ほどあるのですが、それを口にするとうんざり状態になることから黙っています。多くの親がこのような状況に大なり小なりぶつかっているのではないのでしょうか。そして、子どもは親が黙っていることをいいことに、自由気ままに毎日を過ごします。このような状態は、まさに親への依存であり甘えです。それでも親は面倒をみてくれるのですから。しかし、親への依存・甘えは、いつかは断ち切らねばなりません。そうしなければ子どもはいつまでたっても「自立しなければ」という気持ちを持たないでしょう。

投稿記事の女性は、福祉雇用で働いていたのですから、親への依存・甘えの状態ではなかったのですが、母親から過激な言葉をぶつけられて「目が覚めたようだった」と書いています。この例のように、親への依存・甘えの子供の目を覚ますことが必要です。しかし、厳しい言葉の投げかけは一つ間違えると、さらに難しい状況を生み出す恐れもあります。家族教室で話し合う課題の一つだと考えました。



～福祉まつりバザーへのご協力～ ありがとうございました



10月20日(日)に、おのみち福祉まつりが総合福祉センターで開催されました。それに先立ち、よつば会だより10月号で、バザーで販売する品物のご寄付を会員の皆様にお願ひしたところ、多くの方から沢山の品物が寄せられました。この紙面を借りて厚く御礼申し上げます。「販売はオープニングセレモニーがすんでから」の張り紙にもかかわらず、今年も多くの方が販売開始前からよつば会のテントにやってきて、物色していました。よつば会が良い品物を、とにかく安い値段で販売していることが知られてきたのでしょうか。

10月の活動報告

- 13日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 20日 おのみち福祉まつり (総合福祉センター)
- 26日 家族の SST (サロンよつば)

11月の活動予定

- 10日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
 - 30日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)
- (注) 今回は会場が研修室4になりました





薬の服用とともに、心の安定を図ろう



よつば会だより先月号で、「こころの元気プラス」誌10月号の特集記事「薬とのつきあい方が変わってきた」を取り上げて、変わった方向が大きく二つあることを書きました。一つは向精神薬全体の投与量が減少していることで、二つ目は薬を使用しながら他の手立てを組み合わせることで状態の改善をもたらすことでした。先月号では、薬の投与量減少について書きましたが、今回は二つ目のことについて書いてみます。

精神の病に対して薬の投与はかなりの効果があります。状態の改善や再発の防止が薬の服用によってもたらされます。しかし、薬をきちんと服用していても、調子の波が現れたり再発したりすることがあります。こうした状況の悪化は、ストレスを抱え込んだり、人間関係で悩んだり、孤独に陥ったり、自信をなくし生きがいを見つけられなくなったときなど、心の安定が崩れた時に見られるようです。この、心の安定を崩さないような手立てを、薬の服用に伴わせていくことが、医療の一環として必要だと考えられるようになってきました。

心の安定を崩さない手立てとはどのようなことを考えていきます。大まかな表現をすると、周囲からの声掛けや落ち着いた環境づくりですが、具体的に提示してみましょ。まずは、精神障害者向けの福祉サービスがあげられます。**作業所、デイケア、訪問看護**などは、それらがいい形で機能すれば、当事者の孤独感を和らげてくれるでしょう。また、**気軽に相談できる支援者**の存在も必要でしょう。例えば、作業所に通うのがしんどくなったときに、それでも通わなければと頑張る前に、しんどくなったことを相談できる支援者が作業所にいれば、いい形での助言をもらうことができるでしょう。また、会話を楽しむことができる**仲間**がいることも大きな癒しです。精神の病を持っているかどうかにかかわらず、私たちは孤独になると精神的につらくなります。逆に他の人との交流ができると気持ちが晴れます。**就労支援**も手立ての一つです。障害枠での就労であっても当事者にとっては自分も働くことができると実感でき、自分に対する自信や将来への希望も湧いてきます。希望が持てる時心は安定します。

家族も環境の一つです。多くの当事者が親と同居して生活しています。親が病気のことを理解し、当事者の気持ちを考えながら話し合う状況であればいいのですが、親子の気安さから、つい指示・命令的な物言いになり、子どもの心を不安定にしてしまうことがあります。そんな時は親子の間で距離を作ることを考えてみてください。心の安定を崩さない手立ては他にもあるでしょう。こうした手立てを、薬の服用に並行して、当事者の周囲が配慮して作っていくことが、病状の改善をもたらすと考えられるようになりました。

これらのことは、精神科病院にも考えてもらいたいという思いを強く思っています。入院している当事者は、薬の投与中心の治療を受けています。OTなどの薬以外の営みもありますが、病院が決めた一律のメニューを実施しているに過ぎず、当事者個々に合ったメニューを考えていくようなことはないように思います。医師や看護師が当事者との会話を十分に行って、当事者の気持ちを汲み取りながら治療方針と一緒に考えていくような状況はありません。そして、大声を出したり他の入院者といざこざを起こしたりすると、保護室に隔離です。保護室は治療者以外の人とのつながりを完全に断ってしまって、不安や絶望をますます大きくする営みです。そこには会話や呼びかけにより気持ちの安定をもたらそうというリハビリ的な営みはありません。病院は薬の投与が最優先の治療と考えるだけでなく、心のケアを伴わせての治療に、もっと目を向けて欲しいと思っています。(N.T)