



よつば会だより

2020年2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

「よつば会だより1月号」に、今年こそは自然災害のない平穏な一年であることを祈りたいと書きました。しかし、もう異変が始まったのでしょうか。1月は例年と比べて高い気温が続きました。その影響で多くのスキー場が雪不足でオープンできず、スキー大会の中止も相次いでいます。岐阜県白川村の合掌造り集落にも雪景色はなく、外国人観光客をがっかりさせています。このまま積雪が少ないまま、春を迎えれば、雪解け水が減って、農業に深刻な影響が出てくる恐れがあります。雪も雨も程よく降ってほしいものです。



～ 尊厳を持った一人の人間として受け入れる社会に～ 認知症講演会に参加して思ったこと



1月11日に総合福祉センターで認知症講演会があり参加しました。講師は、医療法人エスポール出雲クリニックの高橋幸男さんで、演題は「認知症を受け入れる文化づくり～認知症の人とともに生きる～」でした。当日配られたレジメの冒頭に、次のような文章がありました。

「認知症になっても自分らしく暮らせるためには、認知症に対する誤解や偏見をなくし、認知症を受け入れる文化(暮らし)づくりが必要です。認知症を受け入れる文化の下では、認知症の人は穏やかに生きることができます。現在は、認知症には誤解や偏見があるため、多くの人にとって認知症はなりたくない病であり、なってほしくない病でもあり、受け入れられません。つまり、認知症を受け入れられない文化(暮らし)があるのであり、認知症になっても自分らしく暮らしていくことには、本人はもちろん家族にとっても大きな困難があります」

家に帰って、この文章を改めて読んでみて、頭に浮かんだことがありました。それは、文章の中の認知症のところを精神障害に置き換えても、そのまま当てはまるということです。次にこの文章の認知症のところを「精神障害」に置き換えた文章を示します。

「精神障害を抱えても自分らしく暮らせるためには、精神障害に対する誤解や偏見をなくし、精神障害を受け入れる文化(暮らし)づくりが必要です。精神障害を受け入れる文化の下では、精神障害の人は穏やかに生きることができます。現在は、精神障害には誤解や偏見があるため、多くの人にとって精神障害はなりたくない病であり、なってほしくない病でもあり、受け入れられません。つまり、精神障害を受け入れられない文化(暮らし)があるのであり、精神障害になっても自分らしく暮らしていくことには、本人はもちろん家族にとっても大きな困難があります」

ぴったりですね。しかし、認知症と精神障害は、ともに障害とみなされるところはありますが、症状は大きく異なっています。高橋さんは、認知症は脳の老化が高度に進んだ状態であり、長生きすればだれでもそうなりうるもので病気ではないと話していました。それに対して精神障害は慢性の病気であり、脳をはじめとした神経系の不調です。統合失調症などは100人に1人の割合で発症します。それなのに認知症について書かれた文章が精神障害にも当てはまるというのは、多くの人、認知症と精神障害に対する受け止め、誤解や偏見があるところが同じような状況であることからでしょう。どちらも、なりたくない病、なってほしくない病ということは、ある程度うなずけます。ならないにこしたことはないからです。しかし、なった人を厄介な存在とみなすのではなく、それでも尊厳を持った一人の人間として受け入れる社会になる必要があります。

1月の活動報告

- 1.2日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 26日 よつば会家族教室 (センターむかいしま)

2月の活動予定

- 09日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 24日(月) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





「リカバリー」について考える ～気持ちの持ち方を変えるのが第一歩～



精神の病を持った人たちを支援する考え方・視点の一つとして、**リカバリー**という概念があります。「みんなねっと」誌や「こころの元気プラス」誌などを読んでみると、リカバリーという言葉をよく目にします。リカバリーは多くの内容を含んでいて、短い言葉でその意味を表現するのは難しいのですが、何かないかと探してみました。みんなねっと誌12月号の「診察場面で出会ったリカバリー」という連載記事では、「障害を持った人たちが、自分の力に気がつくこと」と書いてありました。同じ連載記事の1月号では、「精神の病気を持った人たちが、生活や仕事を通して、また、学ぶことを通して、地域社会に参加できるようになる能力を見出す過程」「障害があっても充実し生産的な生活を送ることができる能力を見出す」とありました。しかし、これらの表現もリカバリーの一面はとらえています。リカバリーがどういうものを具体的にとらえてもらうことは難しいでしょう。そこで、もう少し理解してもらうために、私なりに考えたリカバリーを書いてみます。

精神の病を持った人たちは、生きる上での苦しみ、悩み、苦勞を抱えています。そして、自分は何の役にも立たない、生きていても仕方がない存在だと、自分の殻に閉じこもってしまう状況になったりします。しかし、たとえ病気を抱えていても、その人なりに今日は頑張ったと言えるような状況になってほしいのです。さらに言えば、生きていく喜びを見つけてほしいのです。そのためには、気持ちの持ち方を少し変えて、今の重たい状態を引きずらないようにしていく。少しずつでも自分の殻を破っていかなければという気持ちになれば、何か行動しようと思えるようになるでしょう。例えば、体のために毎日散歩してみようというような行動です。しかし、「気持ちの持ち方を変えろと言われても、それが簡単にできるくらいなら、とっくに自分は変わっていた。それができないから苦しんでいるんだ」という声が聞こえてきそうです。そうだと思います。病気を抱えて絶望的な気持ちに追い込まれ、その苦しさを分かってくれる人もいないままに家で悶々としているのに、簡単に気持ちを変えろなんて言わないでほしいという気分でしょう。でも、だからどうしようもないんだとあきらめていたら、いつまでたっても生きていく喜びなどは見つからないでしょう。

気持ちの持ち方を少しでも変えることは、精神の病を持った人に自分で考えて変えろと言うものではありません。自分で考えて変えていくのが最も望ましいのですが、なかなかできるものではありません。しかし、人間の気持ちの持ち方は、何かにはずみで急に変わったりするものです。これまで嫌いだった人から、ある朝笑顔で「おはよう」と声をかけられて、嫌いだった気持ちがすうっとなくなったりします。また、時の経過が気持ちの変化をもたらしてくれることも、よくあることです。ですから、気持ちの持ち方を変えることなどできないと決めつけないでください。また、希望など持てないと決めつけないでください。そうすると、自分の気持ちが少しずつ柔らかくなって、周囲の人の話を聞いてみようという気持ちが持てるようになるでしょう。気持ちの変化は無理に作ろうとしてもかわるものではありません。しかし、何かのはずみで気持ちの変化が生じることがあるのです。それを楽しみに待ちましょう。そして、何か行動を始めてください。散歩もいいのですが、もっといいのはさまざまな人とのふれあいです。それがリカバリーの第一歩です。

以上、私の心の中にある思いを重ね、リカバリーについて書き進めたのですが、何かピント外れの内容になってしまいました。みんなねっと誌にあった、自分の力に気がつくことや、地域社会に参加できる能力を見出すなどに、どこもつながっていません。むしろ病気で引きこもっている人に、一歩外に出てみようと呼びかけるような内容になってしまいました。リカバリーについては改めて書いてみます。(N.T)