



よつば会だより

2017 年 9 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



当事者からの
要 望

「家族にはこうしてほしい」



地域精神保健福祉機構・コンボが発行している月刊誌「こころの元気プラス」の8月号に、「家族に知ってほしいこと」というテーマでの特集記事を見つけました。その中の一つに、「家族に知ってほしいこと」という当事者からの要望を取り上げた記事がありました。私たち家族は当事者に対して、一生懸命努力していますが、どこまで当事者の気持ちを理解して接しているかが問われます。記事は7人の投稿文からなっていますが、その中から3つを取り上げて以下に紹介します。当事者の思いを少しでも深く知る参考になればと思います。

○「誤解しないでもらいたい、正直よけい疲れます」

家族と暮らしていて、特に不快で一度ははつきりさせなければならないことは、誤解についてです。それによってお互いの後味が悪くなることの積み重ねです。「何か(いやがることを)した?」「不満や文句があれば言いなさい」などと言われます。「そんなことはない」とか「疲れているだけ」と言っても疑われます。何も言わなければ、その態度についてもなじられません。正直よけいに疲れます。家族も必要のない心配をしている状態です。それに家族が気づくことなく、同じ状態を繰り返しています。心配してもらえないことは、うれしいです。でも、度が過ぎたり、誤解が生じていると、お互い苦しむことになります。身近な人ほど距離を保ってみるのはどうでしょうか。

○「家族の考えを無理強いすることなく、本人の主体性を尊重してほしい」

私は統合失調症と吃音の38歳の男性です。体調を崩し、うつ病と診断され大学を中退後、父から、「これからどうするんだ!」と頻りに怒ったように言われていました。精神保健福祉士との面談が回を重ねるまで言われ続けました。私の場合、吃音で社会参加に恐怖心があり、毎日、「自分はなんてダメで価値のない人間なんだろう」と絶望し、死ぬことばかり考え、薬と酒を大量に飲むことも度々でした。本人はどうしたらいいか、言われるまでもなく真剣に苦悩しています。考えています。それなのに、追い打ちをかけるかのように、「どうするんだ!」と言われたら、どうしようもない・と自殺するしか選択肢がなくなります。問い詰められるのは本当につらいので、家族にはあたたかく、ありのままの本人を受け入れてほしいのです。家族の考えを無理強いすることなく、本人の主体性を尊重して一緒に伴走してもらえたらと思います。

○「体調が悪いんです。怠けているだけだと決めつけしないで」

知ってほしいことは、体調のことです。毎日のように体調が悪く、予定していたことができないことが沢山あります。そのたびに「怠けている」「ちゃんとしろ」など強い口調で言われます。日々のストレスで親がイライラしていることは知っています。でも、それを私にあたらなideほしいのです。そんなに怒らないでほしいと思います。自分でも、ちゃんとしなくちゃいけないことはわかっています。体調不良を理由にして逃げてることもあります。それでも、毎日頑張ってお仕事に行き、しんどくても、親の前では平気な顔をしています。それを見ただけで「だいじょうぶなんだ」とか思わないでほしいです。我慢していることをわかってもらいたい。体調が悪いのは本当です。それを嘘だ、怠けているだけだと決めつけられるのはとてもつらいです。少しでもいいから、「そっか、しんどいんだね。頑張ったね」って認めてほしいのです。

8月の活動報告

- 06日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 30日 家族の SST (市民センターむかいしま)

9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)





“精神科医師は変わらないといけない”

夏苺郁子さんの講演から ~そのII~



「よつば会だより」8月号で、「みんなねっと」誌7月号に掲載された夏苺郁子さんの講演内容の一部、「精神科医師は変わらないといけない」という提起を紹介しました。「みんなねっと」誌8月号に、夏苺さんの講演の続きが掲載されていました。そこでは「医師はどう変わるべきか」が話されています。その要旨を紹介します。

○ 精神疾患の回復のためのガイドラインを作るとしたら

講演先の各地の家族に、こんな質問をさせていただきました。「精神疾患の回復のためのガイドラインを作るとしたら、盛り込んでほしいことは何ですか？」一番多かったのは「今後の見通しについての説明を、きちんと具体的にしてほしい」という要望でした。例えば、これからどうなるのか、どうしたらいいか、何をしてもらえるかなどです。二番目は「診療のゴールについて医師自身はどう考えているのか、医師の考えをきちんと伝えてほしい」どの程度治る見込みがあるのか。そもそも、治るといえるのはどういう状態なんですか。じゃ、治らないというのどういう状態なんですか。治らない場合に、治らないなりにどう生活していくことができるんですか。三番目は「減薬と断薬に正面からきちんと取り組んだ内容をガイドラインに明記してほしい」という要望です。「医師が減薬に積極的に取り組もうとしないのは、本当は、治るとは思っていないからではないか」という痛烈な意見もありました。医師には、治ることについての自分自身の考えを、きちんと当事者・家族に伝える責任がある。その責任に基づいて、薬も含めて治療を進めるはずだからです。



○ 信頼できる医師とはどんな医師？

信頼できる医師とはどんな医師でしょう。結構難しい質問かなあとと思います。よく聞く話は「話を聞いてくれる医者が信頼できるのですよ」いいえ。話を聞いてくれるのはいいのですが、医者自身の意見も言ってほしいなあ。「口コミで評判のよい医者が信頼できるんでしょう」いいえ。患者さんは気に入っているが、家族はそうではない場合もとても多いです。私が大切だと思うことは、診断や薬についての丁寧な説明をすることです。そして、当たり前のことですが、今後の見通しを具体的に伝える。さらに、これが大事ですが、できれば薬は飲みたくないという本人の気持ちをちゃんと理解できること。この三番目がわかっていないドクターがとても多いです。これらをきちんとふまえた担当医が、私は何より信頼できると思います。



以上、夏苺さんのお話から二点取り上げました。「ガイドラインに盛り込んでほしいこと」は、精神科医療の中で、医師が今後の見通し、診療のゴール、減薬への取り組みなどについて、きちんと説明してくれないことからの要望でしょう。そして、「信頼できる医師」では、「診断についての丁寧な説明をする」ことや、「今後の見通しを具体的に伝える」ことを、きちんとやってくれる医師が、信頼できる医師だと話しています。

私の娘は13年間、精神科の治療を受けてきましたが、今後の見通しを具体的に話してくれた医師は皆無です。「もう少し様子を見ましょう」は何度も聞いてきました。しかしながら、現在の娘の主治医の A 医師は、私たちが娘に面会に行くたびに、薬のこと、現状に対する見立て、今後の治療の進め方などを、丁寧に説明してくれます。娘にもよく話しかけて様子を見てくれているようです。まさに夏苺さんの話す、信頼できる医師です。すべての精神科医師が、この A 医師のような対応の中で治療に当たってくれるようになれば、家族も大いに元気になるでしょう。(N.T)