



よつば会だより

2021年10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

9月の尾道市のコロナウイルスへの感染状況は、9月1日の26人の新規感染をピークに、2日13人、3日11人と2桁の日が続いた後1桁台を推移しています。9月末の今、全国的にも減少傾向が継続しており、広島県にも9月30日までとして適用されていた「緊急事態宣言」の解除が期待されます。もうコロナウイルス感染の心配はさほどないと言える状況になるのは、まだまだ先のようにですが、感染防止対策を怠りなく継続しながら、1日も早くその日が来るのを祈りながら待つことになるでしょう。



～ 余裕を持って、当事者に接するために～ 親も心の疲れを軽くしましょう



よつば会だより8月・9月号に「親も心の疲れを軽くしましょう」という記事を書きました。軽くする方法として、散歩、草取り、おしゃべり、相談できる人を見つけるなどを挙げました。その記事を補うかのように、「こころの元気+」誌の大野裕さんの連載記事、「いろいろ応用できる認知療法を上手に使ってみませんか」の9月号の記事が「不安が消えずに続くときの工夫」というタイトルでした。記事は大野さんが「時間とともに不安が強くなってくるときは、どうすればよいのでしょうか?」という質問を受けたことがあり、その質問に答えた内容でした。大野さんは、まず次のように答えています。

不安が消えないときは、いろいろと考えています。しかも「あんなったら大変だ」「こうなったらどうしよう」など、よくない可能性をグルグルと先読みしていることがほとんどです。このように心配をくり返し考えていると、気持ちは休まらず不安が続くこととなります。このように結論や工夫につながらない考えが続いていると気づいたときは、まずその考えを止める必要があります。

私の「よつば会だより」の記事では、このあたりのことを「親は知らず知らずのうちにストレスを抱え込んで心が疲れている」と表現しました。内容としてはほぼ近いものと思いますが、さすがに大野さんの方が内容の深い伝わる文章になっています。

大野さんの記事は続いて、結論や工夫につながらない考えが続いているとき、どのようにしたらその考えを止めることができるかを述べています。まず、体を動かすことだとして、取り上げていることを列挙します。ストレッチ、漫画を読む、絵を描く、机や部屋を片付ける、部屋の模様替えをする、手芸をする、生き物にエサをやる、植物に水をやる、ウインドウショッピングをするなどです。そして、「こうした行動をするときは、何も考えないで行動に集中するようにしてください」とアドバイスしています。

次に、嬉しい気持ちになるなど、心が晴れた過去の体験を思い出す方法も、心の状態を変えてくれると書いています。うれしい気持ちになったその場の雰囲気や話した内容や表情など、細かく丁寧に思い出すようにしていると、そのうちにその場に立ち戻っているような雰囲気になって、心もその時と同じような状況になってくるとのことです。そこで、私に心が晴れた過去の体験と言える何があったかと、振り返ってみました。思い出したのが、明石の海で魚釣りをしたことです。もう60年近く前のことですが、私は大阪にある会社に勤めていました。そこで人間関係のトラブルに巻き込まれ、うつうつとした毎日を送っていました。それを見かねたのでしょうか。会社の若い同僚数人が魚釣りに誘ってくれました。海釣りは生まれて初めてで、あまり気分が乗らないままに竿を出していると、竿にピリピリと手ごたえがあり、ギザミだったのでしょか、かなり大きなのが釣れました。それが何度か続くうちに、うつうつとした気分が次第に消えていき、楽しいという気分になり、魚釣りに誘ってくれた同僚の気持ちがとてもありがたく感じられました。向島という海に囲まれたところに住み着くことなど思ってもみなかった頃の思い出です。

9月の活動報告

* コロナ感染の収束の見通しがつかないため
報告すべき活動はありませんでした

10月の活動予定

* 当月も現在のところ予定としてお知らせすることは
ありませんが、状況が変われば適時
対処いたします。





～「そうだよね」と、言われて気がつく疑問点～ 精神科医療の7つの不思議



「みんなねっと」誌8月号で取り上げられていた、夏刈郁子さんの著書「精神科医療の『7つの不思議』」を取り寄せて一読しました。夏刈さんは児童精神科医・医学博士の方ですが、夏刈さんのお母さんが精神の病を抱えていて、ご本人も精神科の治療を受けていた時期があり、家族、当事者、治療者という3つの立場を体験されている方です。みんなねっとの理事もされています。夏刈さんは著書の序章で次のように書いています。

「精神疾患の正体は、世界中の頭の良い人たちが何十年と研究を続けても、本当に悔しいことですが、未だにわかっていないのです。精神医学がこのような状態であることは患者さんやご家族で気づいた方もたくさんいます。(中略)診療室を飛び出し、全国の『患者会(当事者会)』『家族会』を回り、自分自身が患者・家族を経験してきたとはいえ、これまで精神科医として当たり前だと思ってきたことが、患者・家族の目には『不思議なこと』として映っていたという多くの事実を知りました。そこで、10年間で目にし、耳にして驚いた『精神患者』と『精神科医療制度』に関する『不思議』を7つ挙げてみました。

- 不思議 ① 「病名」を言われずに、何十年と通院している患者さんがいる
- 不思議 ② 何十年も薬を飲んでいるのに、ゴールが見えない
- 不思議 ③ 精神疾患の原因や薬を見つけるための研究が進んでいない
- 不思議 ④ 医師から「統合失調症はありふれた病気」と言われる
- 不思議 ⑤ 「病気」を自覚できない人もいるのに、病院へ行かないと治療されない
- 不思議 ⑥ 思春期の患者さんの入院に適した病院がほとんどない
- 不思議 ⑦ 成人した患者さんに対して、なぜ「家族会」が必要なのか



そして、これらの7つの不思議は、「精神疾患の原因がわかっていないからこそ起こるものだと考えます」と書いています。この原稿は、夏刈さんの著書を紹介しようと考え、夏刈さんの伝えたいことを短くまとめて書いていこうと試みたのですが、内容の豊富さにまとめることができないままに原稿の締め切り日が迫ってきて、今回はあきらめました。7つの不思議のタイトルだけを並べても、その意味をつかむことはできないでしょう。それでも、「薬を飲んでいてもゴールが見えない」などは、向精神薬を服用している人の多くが何となく感じていることではないでしょうか。今後もう少し詳しくお伝えしていきます。そこで、著者の表現の中から、私のはっとさせられたことの一つを取り上げて書いていきます。不思議 ② の中にある文章ですが、「母の症状がひどい時には、父も私も疲労困憊でした。『傍らで寄り添い、静かに話を聴いて、落ち着くまで待つ』などと悠長なことは、交代してくれる人がいるから言えることです」という一文です。私はよつば会だよりに、この一文にある「傍らで寄り添い、静かに話を聞いて、落ち着くまで待つ」と同じようなことをたびたび書いてきました。よつば会だより今年の8月号にも、「苦境も、親子の信頼があれば」という記事の中で、息子さんが20数年ぶりに思いもかけず再発して、びっくり仰天した父親だったのですが、「まさに傾聴の姿勢を保ちながら、静かに待つことを心掛けてきた」と、父親の態度を評価する文章を書きました。しかし、夏刈さんの「交代してくれる人がいるからいえること」という一言に、静かに待つことと同時に考えなければならないことがあるという指摘を受けたと感じました。静かに待つことも大切なことだと思います。しかし、当事者の病気の症状がひどい時には、家族は居ても立ってもいられない状況に陥ることになります。そのような状況に対応する障害福祉サービスの充実を求めるなど、もっと深く考えていく必要があると考えました。(N.T)