



# よつば会だより

2021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月を迎えました。10月は中旬までは最高気温30度近くの暑さが続き、毎日の野菜への水やりが欠かせなかったのですが、17日を境に気温が急に下がり、最高気温が20度前後、最低気温は10度を少し上回るだけという、一気に晩秋の気温となりました。21日には朝の寒さで、灯油ストーブをつけてしまいました。あまり早くから暖房装置を使い始めると、真冬の寒さをしのげるかが心配になりますが、やせ我慢をして風邪をひいてしまうのも厄介です。コロナ、インフルエンザ、風邪に気を付けながら、何とかこの冬を無事に過ごしたいものです。



## 「よつば会家族教室」を再開します



11月21日(日)に、「よつば会家族教室」を再開します。会場は「市民センターむかいしま」の研修室1で、13時30分から開始します。今年は新型コロナウイルスへの感染拡大防止のために、同会場が使えないことが多く、家族教室の開催も「サロンよつば」で行った7月以来で、4ヶ月ぶりとなりました。家族教室は、よつば会会員の皆さんの交流の場であり、また、安心して会話を交わすことができる場でもあります。多くの皆さんが参加されて、会話の花が咲くことを期待しています。



## 親も気兼ねなく支援を求めましょう



「こころの元気+」誌9月号に、「SOSを発信できない人や家族をどう支えるか？」というタイトルの記事がありました。寄稿者は川口市保健所の岡本秀行さんです。記事からの推察ですが、岡本さんは精神疾患を抱える人やその家族の相談支援に長年取り組んでいる方ようです。精神疾患を抱えた人やその家族で、不安を抱えて精神的・心理的に追い込まれている人はかなりいると思います。そのような人たちの中には、心の中では誰かに相談したらいいと思いつつ、その一歩を踏み出す勇気を持ってないままに、不安を抱えながらの毎日となっている人もいないでしょうか。岡本さんも「ひきこもり状態の方を家庭訪問すると、『このままではいけないと思うけど、どうしたらいいのかわからない』と話す人がほとんどです」と書いています。尾道に住む私たちは、このような人たちに支援者につながる前に気軽に自分の状況を話すことができ、また相談することが出来る場の一つになればと思い、これまで「よつば会家族教室」を行ってきました。

しかし、今年に入ってコロナ禍の影響で、これまで家族教室の会場として利用していた市民センターむかいしまがたびたび使えなくなりました。それでも相談したいという人がおられるだろうとの思いから相談窓口を用意しようと考え、よつば会だより今年の2月号に、「谷口が相談を受けます。電話番号は080-6341-6317です」と書きました。私が相談を受けようと思いついたのは、あるお母さんが「以前ある相談支援機関に相談に行ったことがあるのですが、そのとき『また、何かあったら、いつでも相談に来てください』と言葉かけをしてもらったのですが、その、何かがどうということかわからず、行きにくくなった」と話していたことからです。相談支援機関の担当者は、善意でかけた言葉だと思いたすが、岡本さんは、「これまでにSOSを出した結果、支援に結び付かずあきらめてしまった方や、周囲の目や社会的な影響を心配し、相談できなかった方もいます。私はこのような場合、その背景に寄り添いながら、必要な支援を活用することは正当な権利行使であることを、丁寧に説明しています。家族は本人を支えるチームの人であると同時に、支援を受ける対象であることを忘れてはなりません」と書いています。この文章にある「必要な支援を活用することは、正当な権利行使である」ということは、当事者と同時にその家族にも言えることでしょう。家族が困っていることや家族の高齢化に伴う先行き不安などを相談支援機関に相談することは、当然のことと考えてもらっていいと思います。

### 10月の活動報告

\*先月も報告する活動はありませんでした  
「緊急事態宣言解除」を受けて11月からは  
徐々に活動の幅を広げていきます

### 11月の活動予定



21日(日) よつば会家族教室(市民センターむかいしま)  
\*「サロンよつば」は毎週水・土にオープンしています  
(10:00~ )気軽にお越しください



## 精神科医療「7つの不思議」(其の1)



よつば会だより10月号に、夏苺郁子さんの著書「精神科医療の『7つの不思議』」の内容を「今後もう少し詳しくお伝えしていきます」と書きました。その1回目として、今回は、不思議①の「病名を言わずに、何十年と通院をしている患者さんがいる」について書いていきます。夏苺さんは「精神科医がどうして病名をいわないということが起こるのか」について次のように述べています。

内科や外科なら「あなたは〇〇という病気で、それを治すために薬で治療します」などの説明がありますが、精神疾患の場合「病名はわからないけど、ずっと薬を飲んでいる」という話をよく聞きます。そういうことがなぜ生じるのかですが、まず「精神疾患の原因は、まだ何もわかっていない」ことがあります。そのために患者から症状の説明を受けても、病気の識別が直ちにはできかねることが生じてきます。そこでとりあえず症状を緩和するために薬を処方しますが、薬が作用するメカニズムも分かっていないことから、いつまで飲めばいいのか医師にもわからないというのが現状です。

夏苺さんは「精神疾患の原因が、まだ何も分かっていない」ことに関する説明を詳しくされていますが、内容がかなり難しく、ここでは省略します。そこで、夏苺さんの文章で印象に残ったことの一つを、次に書きます。

「統合失調症の治療ガイドラインを作るとしたら、どんな内容を盛り込んでほしいか」と聞いたことがあります。第一に挙げられたのが「病気の説明」でした。この「病気の説明」には「今後の見通しについても具体的に説明してほしい」という願いが込められています。例えば、私はこれからどうなるのか、私は何をしたらいいのか、今後具体的には何をしてもらえるのか。そして、私は病気の経過の中でどのあたりにいるのか、どの程度の確率でどんなことが今後起きるのかなどです。こうした質問が「病気とともに生きている」患者にとってどれだけ大切か、私は患者だった当時を思う度に身にしみて感じています。当時を振り返って見ると、実は私が一番望んでいたのは「一緒に悩んでくれる医師の姿勢」でした。

これらの質問は、統合失調症に限らず、すべての精神疾患を抱える人たちが共通して答えてほしいと思っている質問でしょう。しかし、残念ながら、これらの質問に精神科医が明快に答えることが出来ないというのが現状のようです。それだから、夏苺さんは「私が一番望んでいたのは『一緒に悩んでくれる医師の姿勢』でした」という一文を書き添えたのだと思いました。一緒に悩んでくれる医師の姿勢で思い出したのが、統合失調症の娘さんを抱える母親から聞いた話です。母親が娘さんの調子が急に悪化して5度目の入院となり、主治医に「なんでこんなに急に入院しなければならない状況になるのでしょうか」と問いかけました。主治医から返ってきたのは「再発を繰り返すのも統合失調症の特性なのです」という言葉だけでした。母親はたびたびの入院への不安から、主治医に問いかけずにはいられなかったのですが、主治医が「私としても娘さんが一日も早く落ち着いた状況になるように、注意して見ていきます。お母さんも心配でしょうが、しばらく時間をください」と母親の気持ちを汲んだ答えをしていたら、母親のたまらない気持ちも「先生、お願いします」となっていたのではないのでしょうか。

精神疾患の原因がまだ何も分かっていないことから、その治療にいろいろ難しさが伴ってくることは想像できます。しかし、だからと言って、「再発を繰り返すのも統合失調症の特性なのです」と他人事のような説明で済ますのでは、母親の不安はいささかも減じないでしょう。「精神科医には、難しい中でも当事者や親の気持ちを汲み取りながら、そして、一緒に悩みながら考えていく姿勢が望まれる」というのが、夏苺さんの伝えたいことだと思いました。(N.T)