



# よつば会だより

2022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

9月を迎えました。今夏は6月28日に梅雨明け宣言が発表され、7・8月は大変な暑さになるのではないかと、水不足にもなるのではないかと案じられたのですが、全国的には7月・8月も雨が降り続く地域もあったりして、例年のような、梅雨明け即真夏の猛暑とはならないままに9月を迎えました。この変則梅雨明けに面食らったのか、いつもの年なら梅雨明けとともに一斉に鳴き出すクマゼミが、今年は7月初めから遠慮気味に鳴き始め、8月に入ると早々と姿を消したように思われました。セミたちにも異常気象のこの夏だったのではないのでしょうか。



## 開催できてよかった家族教室



8月21日に、よつば会家族教室を行い、参加者は8名でした。6月・7月は参加者が少なく、尾道市の新型コロナウイルスへの新規感染者が高い数値で続いていたこと、参加者がゼロかもしれないと思いながらの開会でした。しかし、8名という以前の状況に近い参加者で、よかったという思いの中で始めました。いつもの通りの近況報告から始めましたが、久しぶりの参加の方もおられることから、時間制限を設けずに思う存分話してもらうことにしました。今回はいい話の近況報告が続きました。当事者である子のかかわっての話が中心になりますが、「風呂・トイレの掃除をしてくれる」、「2ヶ月前に退院して家で生活しているが、落ち着いて家の中の手伝いをしてくれるようになってきている」、「作業所通いが続いている」などが話されました。まだ、上から目線の「少しは親のことも考えてくれないと」、「本人が自覚してくれないと」などの注文も出ていましたが、全体的にはいい話の連続でした。こうした状況から、家族教室を続けていくことができるだろうかという不安も吹っ飛び、これからも続けていこうという元気が出ました。9月の家族教室は18日(日)の13時30分から、いつも使っている市民センターむかいしまの研修室1で行います。皆さんの参加をお待ちしています。



## ～夏苺郁子さんの著書～ 「精神科医療の7つの不思議」から



夏苺郁子さんの著書「精神科医療7つの不思議」の第3章は「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」でした。夏苺さんは章の文頭に次のように書いています。

私の子供の頃の一番の願いは「母の病気を治す1錠の薬がほしかった」ということでした。「何度も入院して薬も大量に飲んでいるのに、どうして母は治らないのだろう?」、子供時代の私の素朴な疑問でした。それから数十年たった現在も「治る薬」は現れません。今も副作用に苦しみ、精神科病院のベッドに拘束されている患者さんが日本中にいます。精神疾患を抱えた当事者にとって、「治る薬」が現れることは何にもまして望まれることでしょう。しかし、残念なことに特効的な「治る薬」は今のところ存在していません。

夏苺さんは精神疾患の原因や、それに伴う薬の研究が進まないのには、二つの理由があると書いています。第一の理由は、他の臓器と違って精神疾患が脳の病気だということです。「人間の脳」は人間以外の動物の脳を代用して実験できないからです。例えば、餌を与えなければ、やせすぎのネズミを作ることは出来ますが、自分がやせていることを認識することができず、「もっとやせたい」と思って食事を我慢するような、摂食障害のネズミを作ることはほぼ不可能です。第二の理由は、こうした研究には莫大なお金と時間が必要なので、研究が後退しがちだということです。(途中で、よつば会家族教室の記事を入れなくなって、この項の記事が尻切れトンボになってしまいました)

### 8月の活動報告

21日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)



### 9月の活動予定

18日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)  
\* 於: 研修室1 13:30～





## ～周りの接し方が本人の病状に大きく影響～ 回復力を高める家族の接し方 そのⅢ



よつば会だより7月号・8月号に、高森信子さんが「みんなねっと」誌に寄稿されている「回復力を高める家族の接し方」というタイトルの記事について書きました。その大筋は、「精神疾患の原因がわかっていないことから、治療への大きな効果をもたらす薬の開発もなされないままにきています。それでも対処療法として効果のある薬はいろいろ作り出されて、精神疾患に伴う症状を抑えてくれるようになってきていることから、服薬を続けながらリハビリテーションを組み合わせることで治療効果を上げています。そこにもう一つ、当事者の回復力を高める、周囲の人の接し方が加わると、精神疾患を抱えながらも自分らしい生活を送っていくこともできるようになります。ここにいう周囲の人は、多くの場合当事者の親でしょう。親なるがゆえにできる当事者への懸命なかかわりには、頭の下がる思いですが、同時に、親なるがゆえの遠慮のない介入になることもあり、当事者の回復力を損なうことにもなります。回復力を高める接し方とはどのようなことでしょうか」

高森さんの寄稿記事は、最後に、当事者にどのように接していけば、回復力につながっていくのかについて、「**私はいつも三つのことをご家族に提案しています**」と、書き進めています。① 今を認める ② ほめる ③ お願い上手 の三つです。記事にはそれぞれに箇条書き的な表現で内容紹介がなされていますが、それだけでは高森さんの伝えたいことが十分に伝わらないように思えて、高森さんの著書「あなたの力が家族を変える」を参照しながら、もう少し詳しく書いていきます。

「今を認める」には、当事者の現在位置の確認、気持ちをわかってあげる、失敗したときも咎めないなどの言葉が添えられていました。まず、当事者の現在位置の確認について書いていきます。高森さんの著書には、「**現在位置の確認というのは、当事者の強みは何か、弱みは何かを考えてみることです。強みというのは、その人ができること、弱みというのは、その人ができないことです。この、強み探しの視点を持つことが、当事者の回復力を高めるのです**」と書いてありました。

この「強み探しの視点」について考えてみます。高森さんは「朝一人で起きることができる」、「食事を自分の力ですることができる」、「歯みがきができる」といったような「誰にもできる当たり前のこと」と感じることであっても、「その人ができること」であり、「その人の強み」だと書いています。精神疾患を抱えた当事者も、日常生活のかなりの部分、歯みがきなどを当たり前のこととして毎日行っています。親も当たり前のこととして当事者の強みとまでは考えずに見ています。そんなことよりも親は、「もう少し部屋の整頓をしてほしい」とか、「ゴミ出しぐらいはやってくれないかな」と思いながら当事者を見ていることが多いのではないのでしょうか。そうした親の視線を高森さんは親の期待のレベルで当事者を見ている、「上から見る視線」だと言っています。また、「せめて作業所に通ってほしい」という親の話もよく聞きましたが、これなどは当事者のできない部分に注目している、いわば「マイナス視線」だという指摘もありました。そうでは無く、「いまできている部分を伸ばしていく」という当事者の強み探しは、「プラスの視点」です。どうやら、現在位置の確認は、上から見る視線や、マイナスの視線から見るのではなく、当事者の「いまできている部分を伸ばしていく」という、当事者の強み探しという「プラスの視線」で見えていこうということのようです。しかし、親が視点を変えるということも、かなり難しいことだと思います。自分ではできないことかも知れません。そこで提案ですが、どなたか申し出があれば、その人の子供さんの強み探しを、家族教室の場で参加者全員で行ってみたいのではないのでしょうか。親の子への見方、視線が変わるかも知れません。(N.T)