



よつば会だより

2025年9月号

発行：毎月1回

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原町 5083-1

TEL・FAX 0848-23-8755

9月を迎えました。今年は中国地方の梅雨明けが6月27日と、例年より22日早かったのですが、その後7月・8月と暑い晴天の日が続き、早く秋になってほしいと願いながらの9月です。当分クーラーのお世話になりながらの毎日になりそうです。私にとって数少ない外出の機会の一つの「よつば会家族教室」の開催日が、9月15日です。今年度から家族教室の開催日は第一日曜日になったのですが、9月7日は市の行事で市民センターが使用できず、15日開催となりました。15日ではまだ涼しくはならないでしょうね。



～日ごろ感じている薬についての疑問～ 一緒に考えてみましょう



メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」誌8月号の特集記事は、「聞けなかった薬の話2」でした。記事のタイトルに2が入っているのは、同誌2023年2月号に、同じ話を特集で取り上げており、今年の8月号が2度目の「聞けなかった話」だということです。8月号の特集は、「特集1 薬の基本的なことを聞きたい」と大枠を提示し、それにかかわる質問とその回答で2ページを使っています。そこでの質問は次の通りです。

Q1 病気の原因が分からないのに、なぜ薬に効果があるのでしょうか？

Q2 薬によって効く時間や日数に違いがあるのはなぜですか？

Q3 なぜ同じ薬でも人によって効き方がちがうのですか？

Q4 飲み続けることで脳や体に悪影響はないのですか？

こうした質問に大学病院の関係者などの専門家が回答しています。この形で、大枠として特集が13、質問が35になっています。これらのすべてをよつば会だよりに掲載してお伝えすることは到底できませんが、「こころの元気+」誌がこのような特集を組んでいることをお伝えして、向精神薬を服用していて疑問を感じている人がいたら、「サロンよつば」に来ていただいて、一緒に疑問への回答を探してみようと思いました。薬を服用している**当事者**の疑問について調べてみようということですが、**家族の方**にお出でいただいてもかまいません。

もう一つ特集記事の中から関心を引きそうな内容を紹介します。特集4の「のみ方について聞きたい」には、4つの質問があります。その一つ「Q12 サプリメントや漢方と一緒に飲んでも問題はないですか」への回答は次のような内容でした。

「サプリメントや漢方は安全と思われがちですが、薬の効用や副作用に影響のある成分が含まれているものがあります。セントジョーンズワート（和名 セイヨウオトギリソウ）という抑うつに効果があるといわれているハーブがあります。これは、抗うつ薬や抗てんかん薬と飲み合わせがよくないことで知られており、注意が必要です。漢方も種類によっては長く飲んでいることで低カリウム血症が起り、向精神薬の副作用が強くなる場合があります。自己判断で飲む場合は必ず医師や薬剤師に相談してください」

質問への回答を読んでいくと、このように（医師か薬剤師に相談をしてください）という言葉添えている回答がいくつかありました。医師と患者がいろいろ話し合ってお互い納得しあって薬を処方していくのが望ましい精神科治療の在り方です。その意味では患者が主治医に相談することは当然のことですが、主治医に相談しにくいと感じている当事者もかなりいるように思います。そのような場合の相談の持ちかけ方も、サロンよつばと一緒に考えたらいいなと思っています。（N.T）

8月の活動報告

03日 よつば会家族教室（市民センターむかいしま）

17日 当事者との交流会（サロンよつば）

9月の活動予定



14日（日） 当事者との交流会（サロンよつば）

15日（月） よつば会家族教室（市民センターむかいしま）



～ 必要な希望を持って回復を待ち続けること～ 「みんなねっと」誌の電話相談から (そのⅡ)



よつば会だより8月号に掲載した、みんなねっと誌7月号の「みんなねっと相談室から」の記事紹介の続きです。8月号では野村忠良さんが受けた相談相手に、アドバイスとして話した内容の文章を紹介し、文中に精神障害者、特に親に対して理解してもらいたいことが5点あると書きました。復習になりますが、その5点を次に示します。

- ① ご子息に対して、本当は心理的支援が必要なのですが、病院で支援が受けられないため、ご子息は懸命に心の中にエネルギーを注いで自分で治そうとしていて、今は外に向かって行動できないでいる。
- ② 病気を治すうえで特に大切なのは自然回復力と、支える人が本人のありのままを肯定的に受け入れ、一緒に希望をもって回復を待ち続けるゆとりをもつこと。
- ③ 治るには少し時間がかかること。 ④ 薬だけではすぐに治るものではないこと。
- ⑤ 従兄が行なってくれている接し方は、ご子息の回復にとっても良い影響を与えていること。

以上5点です。この5点について私の思いを書いていきます。

① については、「本当は心理的支援が必要なのですが、病院で支援が受けられない」というのは、残念ながら現在の精神科医療の実態でしょう。「みんなねっと」では「精神科医療への提言」の中で、「薬物治療と同様に心理社会的支援の重要性を認識し、本人も家族もそのような視点で治療をどこでも受けることができるように求めている」と書いています。野村さんは病院の実態に続けて、「そのために、ご子息は心の中にエネルギーを注いで自分を治そうとしていて、今は外に向かって行動できないでいる」と続けています。この発想は私には初めてのものでしたが、精神疾患を抱えて家に引きこもり状況に陥っている当事者を見る視点として、周囲の人に持っていてもらいたい温かい視点だと思いました。

② の内容は、⑤ の内容と重なるので、一つのものとして書いていきます。自然回復力ですが、高森信子さんも「回復力を高める接し方」と、回復力という言葉を使っています。この回復力と、当事者を支える人が一緒に希望をもって回復を待ち続けるゆとりを持つことが、病気を治すうえで特に大切なことだと野村さんは書いています。私もその通りだと思います。しかし、この「ゆとり」が親はなかなか持てないのですね。つい当事者に注文をつけたりして、「一緒に希望をもって」ということとは逆の状況を作ってしまいます。その点、従兄の方が行なってくれている接し方がとても良いとのことですが、この従兄の方が精神の病に関してどの程度の知識や理解があるのかはわかりませんが、強みの一つが、親と違って当事者との適度な距離を持ちながら、当事者に寄り添っていくことができることでしょう。この従兄のような人を見つけるのもむづかしいと考えたときに、頭に浮かんだのが、ACT でした。尾道には[ACT みつ帆]があるのだということです。

野村さんは、「みんなねっと」誌の記事の最後に、次のような文章を書いています。

「少しお母様には聞きづらいこととは思ったのですが、同居しているお母様が、ご子息を見て回復が遅いと焦り、見ているのがつらいと思っていると、そのお気持ちはお子様に伝わり、お子様は自分を否定して責めることになって病気の回復が遅れてしまうことを、敢えてお伝えしました」

この文章を野村さんが敢えて記事にしたのは、電話相談の相手のお母さんだけにではなく、もっと多くの方に伝えたいと思われることでしょう。当事者は周囲の人の言葉や行動にとっても敏感です。特に親に対しては、自分を否定して責めるだけでなく、時には親に対して反抗的な行動に出ることもあります。そんなときに親子の関係を修復していく最高の参考書が、高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」だと思います。この本はサロンよつばに置いてあります。貸し出しも致します。 (N.T)