



# よつば会だより

2024年12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 0848-23-8755

12月を迎えました。月捲りカレンダーも残り1枚となりました。私の体調不良で11月号のよつば会だよりを休刊にしてしまいました。体調のほうは医者通いを密にして、何とか以前の状況に落ち着かせましたが、12月号の原稿書きもなかなか筆が進まず、いや、ワープロの打ち込みが前に進まず、一苦勞でした。寄る年波との戦いですが、残念ながら白旗を掲げるのもそう遠い話ではなくなってきました。



## 尾道に待望のACTが誕生



11月23日に「よつば会家族教室」を行いました。参加者は8名で他に2名の来客がありました。その2名の方がよつば会にとっても大歓迎のニュースをもたらしてくれました。2名の方は、尾道市の三成にある「訪問看護ステーションみつ帆」の方です。家族教室はいつものように手と口の運動で気分をほぐした後、参加者全員に近況報告をしてもらいました。Aさんの「娘もかなり落ち着いているが、大変な32年間でした」という話や、Kさんの「入院先から長電話をしてくる。15分から30分にもなり、私も暗くなる」という話に、私も娘の入院先からの長電話が切れた後、口も利けないほどの自責の念にとらわれていたことを思い出したりしていました。そして最後に、「訪問看護ステーションみつ帆」のお二人から話を聞くことになりました。それは、「みつ帆」がACTを立ち上げたという話でした。「訪問看護ステーション」は今年の8月に立ち上げました。その後「はなはな」の桃谷さんから「ACT」を作ってほしいと言われて、11月からその「ACT」を始めたとのことです。

「ACTが尾道で立ち上げられる」ことは、私が望んでやまないことの一つでした。私がACTを知ったのは、平成23年の「みんなねっと香川大会(全国大会)」に参加した時でした。その大会の記念講演が、「ACT-Zero 岡山」の顧問医(当時)の藤田大輔さんの「ACTはどんな期待にこたえることができるか」で、この講演を聞いて私は、初めてACTというものを知りました。藤田さんの記念講演を聞いての私の思いを、平成24年1月号の「よつば会だより」に書いています。その記事の一部を再掲します。

### ○ ACTの理念について

藤田さんは、「ACT-Zero 岡山」の理念として、つぎの3つをあげています。

- ① 病気の回復だけでなく、利用者や家族が自分らしい人生を生きられるようにリカバリー(回復)を支援します。
- ② 地域の中で、利用者や家族のニーズを大切にケアマネジメントを実践します・
- ③ 地域や医療から孤立している重度の精神障害を持った人たちが、人や医療と緩やかに出会えるよう、新視点、発想、かわり方でACTを実践します。

当時の私にとっては、これぞ待ち望んでいた治療への取り組みだと思えました。13年前のことですから、ACTの内容も変わってきているとは思いますが、よつば会だよりに次のように書いています。

「ACTは精神障害者とその家族の支援に、新たな道を開くことが期待されるものです。しかし、『ACT-Zero 岡山』も、利用の対象になるのは車で30分以内に住んでいる人としています。尾道にACTが作られないと、私たちがACTを利用することはできません」

その後、淡い期待と思いながら、尾道にACTが作られることを願ってきたのですが、この度、やっと、「訪問看護ステーションみつ帆」さんが立ち上げられました。尾道に定着、発展されることを願っています。(N.T)

### 11月の活動報告

- 10日 当事者との交流会 (サロンよつば)  
23日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

### 12月の活動予定

- 08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)  
15日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





## 信頼している医師の薬はよく効く



私の手元にあった資料から見つけた文章です。次に示す相談から始まっています。

「不登校の娘が家で暴れるようになり、知人の紹介で有名な精神科病院を受診、自閉スペクトラムと診断され投薬が始まりました。院長先生が主治医で安心していましたが、途中で統合失調症とも診断されどんどん薬が増えていきました。2年経ち、表情もなくなり手に震えも出て、本人も服薬を拒否するようになります。院長に『薬の副作用で悪くなっているのでは』と聞くとあからさまに不機嫌になって強い口調で入院をすすめられました。名医と評判なんだから言うとおりにしたほうがいいと夫は言うのですが釈然としません」

この質問に対する回答がとてもいい内容だったので、その一部ですが次に示します。

「自分の治療方針に疑問を呈されて怒り出す医師は、精神科ではあまり見なくなっていたのですが、う～ん、そうですね。残念です。医師が治療方針をわかりやすく説明して、患者や家族と協力関係を築いていくことは、本来、治療の大きな柱なんですけどね。そもそも主治医とあまり話ができているようですが、適切な治療方針を導き出すには、患者さんやご家族の話をよく聞かなければなりません。精神科の診察では検査はあまりないので、話を聞くことが最も重要な診断材料になるのです。困りごとや症状を聞き取ってはじめて、適切な診断がつけられるし、治療方針が決められるわけです。

治療方針が決まれば、生活上の改善点や薬を提案していくわけですが、薬の説明は最も丁寧に行わなければいけないと思います『統合失調症だから統合失調症の薬を出します』ではダメで、『まだ仮説ですが、幻聴は脳のドーパミンが過剰に出ている症状と思われるので、ドーパミンの量を調節する薬を使いましょう』などと科学的根拠に基づいた提案をわかりやすく説明するのは医師の義務です。もちろん、副作用などのリスクも伝え、最終的には本人に服薬するか否かを決めてもらいます。患者さん自身が納得して服薬しなければ効果は期待できませんし、嫌々飲んでも副作用だけが気になります 私の恩師・中井久夫先生は、『患者さんの話をよく聞いて、しっかり説明しなさい』、『信頼している医師の薬は少量でよく効くが、信頼できない医師が出す薬はいくら飲んでも効かない、副作用ばかり出る』とよく言っておられました」

ここで中井久夫先生の登場です。中井精神科医の名前を知ったのは、家族会の会報交換をしている広島市南区の家族会報「みどり会報」の、令和6年1月号に同封されていた祝恵子さんの文章「精神科医中井久夫さんを知り、今後を考える」からでした。祝さんが令和5年12月のみどりの会の定例会前に、参加者の一人から「100分 de 名著の番組で精神科医中井さんの話を、斎藤環さんが紹介されていましたよ」と教えてくれたそうです。祝さんは早速テキスト(NHK テキスト中井久夫スペシャル)を読み、感激したと書いています。斎藤さんは、よつば会だより令和6年9・10月号で紹介した、「やってみたくなるオープンダイアログ」の著者です。

祝さんは次のように書いています。「このテキストを読むほどに、私の心は軽くなった。本人の尊厳を徹底して尊重することが社会参加につながるケアであること、精神科医中井さんの先見性がオープンダイアログの思想と響きあっていることを学んだ」

手元にあった資料の文章に中井久夫医師の名前を見つけ、それで思い出した祝さんの文章から「精神科医中井さんの先見性がオープンダイアログと響きあっていることを学んだ」と、オープンダイアログにまでつながってきました。私は3分間診察がいまだに頻繁に行われている現状などから、精神科医師の患者に接する考え方、態度に疑問を持ってきたのですが、中井医師のような方がおられたことに、いささか安どの思いが湧いてきました。(T.N)