



# よつば会だより

2025年1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

新しい年を迎えて

## 尾道こころネットよつば会 会長 谷口 憲 秋



新しい年を迎えました。この年が皆様方にとって良き年となることを祈念いたします。

昨年はよつば会にとって、いや、尾道市の精神障害者やその家族にとって朗報といえる二つのことがありました。その一つは、「おのみち語り工房」の立ち上げです。オープンダイアログをより多くの人に知ってもらおうと、月1回の語り合う会を昨年からはじめています。まだ立ち上げてからの日も浅く、具体的なオープンダイアログの展開には至っていませんが、尾道でオープンダイアログを受けて統合失調症の症状が改善されたという話が伝わってくることを期待しています。もう一つは、ACT(アクト)が尾道でも展開されることになったことです。よつば会だより12月号に「尾道に待望のACTが誕生」という記事を書きました。ACTも立ち上げたばかりで、今年はその成長を見守っていくことになりそうですが、積極的な連携も考えていきたいと思っています。よつば会家族教室が、オープンダイアログやACTの学習の場として、活発な意見交換が展開されることを期待しています。



## ～ 認知症高齢者にも～ “ オープンダイアログが役立つ？ ”



昨年10月に「おのみち語り工房」主催のオープンダイアログに関する研修会が開催されました。よつば会からも10人余りが参加しました。研修会の内容をよつば会だよりに書くつもりだったのですが、私の耳で直接聞いていないことを文章化することはむづかしく、あきらめました。しかし、会員の方に少しずつでも理解を深めてもらうために、斎藤環さんの著書「やってみたくなるオープンダイアログ」を参照しながら、オープンダイアログについて書くことにしました。今回は、「認知症高齢者にオープンダイアログはどうでしょうか」という問いかけから見ていきます。この問いかけへの斎藤環さんの回答を次にしめます。

認知症高齢者の方に対しては医師の森川すいめいさんくらいしか実践していないので、その受け売りしかできませんが、やはり家族関係が対話によって改善してくるそうです。それが認知症の方のBPSD(行動・心理状況)の改善にも役立つことのようにです。つまり家族の中で、当事者が尊重されていないということが問題なわけです。認知症であるがゆえに軽んじられるとか、尊厳を傷つけられるとかが症状を悪化させている。ならば、そこを改めることによって症状が改善するというのは、十分にありうる話だと思います。

いま認知症の介護の手法として、ユマニチュードという手法がたいへん人気があります。ユマニチュードというのは、徹底してその当事者の尊厳を尊重する手法です。私が感心したのは、「背後から両脇を抱えてはいけない」といったユマニチュードのルールです。なぜかといえば、それは「屈辱的な姿勢」だからです。介護者にとっては便利かもしれないけれども、される側にとっては屈辱的ですからやめましょう、と。このほかにも「移動の場合は、5歳児以上の力を加えない」などの細かいルールがあり、徹底して当事者の尊厳に配慮がなされている。これには感心しました。

つまり、認知症の方も、その人の尊厳を徹底して尊重されれば症状が改善していく。そのことがユマニチュードとオープンダイアログの双方から明らかになったわけで、この原理は場所や疾患の別なく、普遍的に通用すると思っています。

精神疾患を抱えた家族は、先行きへの不安の中で毎日を過ごしています。その家族の方に注文をつけるのは心苦しいのですが、家族にできることの一つとして、統合失調症当事者に対しても徹底して当事者の尊厳に配慮することを考えてみてもらいたいと思っています。(N.T)

### 12月の活動報告

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

### 1月の活動予定

- 12日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 19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1月8日(水)からオープンします





## ～すべての精神科医が～ 信頼できる相談先であってほしい



「こころの元気+」誌12月号の特集記は、「誰かに話を聞いてもらいたい」でした。特集の冒頭に「誰かに話を聞いてもらいたいアンケート」の結果がありました。アンケートに答えた方は、すべて精神疾患を抱えた人88名です。アンケートの第1問は「つらい気持ちのとき、誰に話を聞いてもらいたいですか？」でした。この質問への回答(複数回答)で多かったのは、「家族や友人など身近にいる人」58人、「担当医やソーシャルワーカーなど医療関係者」57人、「福祉関係の職員」41人でした。予想できた結果と言えるでしょう。しかし、「家族や友人など身近にいる人」には親が最も多いと思いますが、長年一緒に暮らしてきたことから、親子の間で関係がぎくしゃくしてしまっていることも多く、素直に最も多いとみなせないようにも思えます。次に多かったのは担当医など医療関係者で、57人(65%)の人が回答していますが、ここは100%近くになってもおかしくないと思われるのに、66%でしかないと考えてしまいました。さらに、回答の数値よりも、医療関係の人が患者から「話を聞いてもらいたい」に、どのように回答しているかのほうが知りたいところですが、その調査はありませんでした。特集記事を読み進めていくと、「誰に聞いてもらって、どう変わったか」という欄に、次のような投稿記事がありました。記事のタイトルは「セカンドオピニオン」でした。

統合失調症の当事者です。私が25年前に発症した時、「必ず治してみせる」と思いました。それから8年間は一進一退でした。ある日、セカンドオピニオンに行った時の医師に、私は「この病気は、よくなるのでしょうか？」と聞きました。誰にも聞けないことでした。医師からは、「君はよくなるし、頑張れる。がんばりなさい！」と励まされました。帰り道に、無意識に涙が出て止まらなかったのを覚えています。私が病状にのまれそうだったこと。あきらめかけていたこと。医師は見通しで、励ましてくれたのだと思います。そこから今の主治医に転院して、その3年後には社会復帰しました。主治医からは「病状は意識しないように」など、いろいろなコツを教えてもらいました。主治医は、社会上発生する問題に対しても、まるでパートナーのように伴走してくれることが多いです。また、私が「未熟だったな」と気づくまで、何年も答えを言わずに辛抱強く待ってくださった場面もあります。あと数年で退職です。ずっと気負わず頑張ろうと思います。

投稿者は「さくさん(広島県)」とだけ書かれていて、それ以上は何も分かりません。しかし、いい話です。話は「セカンドオピニオン」に行ったことから始まっていますが、そこでの医師に「この病気は、よくなるのでしょうか？」と聞きました。記事では誰にも聞けなかったことだと書いています。投稿者は、それまでの通院先でも、何度かこの質問を医師に投げかけたが、質問自体を否定されるような回答しか得られなかったのではないかと推察します。しかし、セカンドオピニオンの医師は、初対面の投稿者に、「この病気は、よくなるのでしょうか？」という質問を試みようという気持ちを持たせてくれる雰囲気があったのでしょうか。そして、質問に対して「君はよくなるし、がんばれる。がんばりなさい」と、投稿者が求めてやまなかった励ましの言葉が医師からかけられ、「**やっとなんか気持ちを分かってくれる医師に出会えた。 そうなんだ、がんばろう**」となったのでしょうか。

ここで思い出したのが夏苺郁子さんの「**信頼できる医師に会うことが宝探しであっては決していけない**と思っています」という言葉です。この言葉が頭にあって、上述の「医療関係者に相談するのが100%近くになってもおかしくないのに、66%しかない」と書いてしまいました。すべての医療関係者が信頼できる相談先であるような状況になってほしいという願いです。(N.T)