



よつば会だより

2025年2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

2月を迎えました。昨年の今頃は元日に発生した能登地方の地震災害が大きく報じられていましたが、今年は今のところ国内では大きな災害ニュースの発生はなく、穏やかに過ぎていきます。ちょっと気がかりなのが、雪の多い地方で屋根の雪下ろし作業で死亡事故のニュースが流れていたことです。私が高校生までを過ごした福井県勝山市でも、当時は1mをはるかに超えた積雪があり、一冬に2回・3回の屋根の雪下ろしをしていました。父がいなかった我が家では、雪下ろしは私の仕事でした、しかし、どの家でも雪止めのある瓦屋根で、雪が屋根から滑り落ちることはめったにありませんでした。家が立て込んでいて下ろした雪が小屋根近くまでの高さになり、雪下ろし後大屋根から降ろした雪の上に飛び降りるのが楽しみでした。雪下ろしでの死亡事故など聞いたことはありませんでした。



～多職種スタッフがチームを組み随時訪問支援する～ 私が期待した15年前のACT



よつば会だより12月号に、「尾道市に待望の ACT が誕生」という記事を書きました。サロンよつばでその記事を読んだ当事者から「ACT ってなんですか」という質問がなされました。その質問で、12月号の記事は私の独りよがりの内容になっていることに気づきました。尾道での ACT の立ち上げは、私の心の中に「はかない願い」として15年前から宿っていました。そこに突然、「訪問看護ステーションみつ帆」が尾道でACTを立ち上げたという話が出て、気持ちが舞い上がっていました。

そんなことで、改めてACTとはどういうものかをお伝えしようと思ったのですが、1月のよつば会家族教室の場で「みつ帆」の工藤さん(12月に続いて1月のよつば会家族教室にも参加されました)に、「みつ帆のACTのパンフレットの内容について話し合う時間を持ちたい」という依頼をしました。その話し合いを受けて、「みつ帆」のACTの内容を記事にすることにします。

そこで今回は、私が平成23年の「みんなねっと香川大会(全国大会)」におけるACT-Zero岡山の顧問医、藤田さんの記念講演から培った「ACTとは」のイメージを、当時のよつば会だよりに基づいて書いていきます。

まず、ACTとはどういうものから説明します。ACTはアメリカから始まった実践で、その取り組みは、重い精神障害を抱えることで何度も入退院を繰り返したり、家に引きこもっている人などに、精神科医・看護師・精神保健福祉士・作業療法士などの多職種スタッフがチームを組んで、24時間365日の支援体制で自宅を訪問し、タイムリーに生活支援・就労支援・家族支援など多岐にわたる包括的支援を行うものです。重い障害を抱えていても、ACTという支援があれば地域での生活が可能になり、自分の人生を自分らしく送ることが期待できます。

具体的なところで説明していきますと、自宅を訪問しての支援というのが、引きこもっている当事者にはありがたい支援です。また、ACT-Zero 岡山では「こんなことをしています」として、訪問者が利用者と一緒に料理をしたり、部屋を片付けたり、散歩したり、無言の利用者とババ抜きをしたりしていると話していました。

以上、藤田さんの講演の要旨です。この講演から私は、医師を含めて多職種スタッフが自宅を訪問することが素晴らしいと思えました。また、「こんなことをしています」の話に、経営的にできるのかなという疑問を持ちつつも、これこそが ACT だという思いを持ちました。そのような思いの中で、尾道にも ACT ができたらいいな、だけど、たぶん無理な話だろうなと思いながら15年を過ごしてきました。しかし、それが実現したのです。

1月の活動報告

- 12日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 19日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

2月の活動予定

- 09日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 16日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





～私もやってみたくなりました～ オープンダイアローグの実践



精神科医、斎藤環さんの著書「やってみたくなるオープンダイアローグ」の「はじめに」の中に、次のような文章がありました。（以下、オープンダイアローグをODと表現する）

「本書を手にとっている方、ODに関心をお持ちの方に、一つお願いがあります。特にODを受けてみたいお考えの方に。現時点で、公式な形でODによるケアや治療を行っている治療機関は、残念ながらまだありません。私たちの実践も、慎重に事例を選んで試験的になされているもので、この手法による治療を受けたいというご要望には応えられないのが現状です。ただ、本書を読まれば理解されると思いますが、対話実践の特徴は『誰にでもできる』という点です。実践に際して特別な資格はいりませんし、本書に書いてあることを守っていただければ、『対話実践』は誰にでもできます。まずはやってみてください。見よう見まねでも構いません。対話さえ続けばあとは何とかできますから」

この著書が発行されたのが、2021年3月です。この手法による治療という要望に応えられないという現状は、ほとんど変わっていないでしょう。私は、ODとは何かということへの答を求めて、斎藤環さんの著書を何度か読み返しました。しかし、対話実践は誰にでもできると書いてあるのですが、そう簡単ではないなというのが、著書を読み進めたうえでの私の感想です。例えば、「変えようとしていないからこそ変化が起こる。この逆説こそが、ODの第一の柱です。ODでは、治療や解決を目指しません。対話の目的は対話それ自体、対話を継続することが目的です。ただ、ひたすら対話のための対話を続けていく。そうすると、一種の副産物、“オマケ”として、勝手に変化(改善、治癒)が起こってしまう」という文章がありました。この「勝手に変化(改善、治癒)が起こってしまう」など、簡単に「そうだ」とうなずくことはできないでしょう。それだけに、この文章がすんなりと納得できて、初めてODをある程度理解できたといえるのではないかと思います。

そんな中で思い至ったのは、模擬のようなものでもいいから対話実践をやってみることです。例えば、「ひたすら対話のための対話を続けていく」と文章にあります。どの程度対話を続けていくことができるものなのか、また、沈黙にも意味が込められる場合もあるのではないかなど、著書を読むだけではとらえられない、ODへの理解の深まりがあるように思われます。

斎藤さんの著書「やってみたくなるOD」には「こうすればODはできる」という章があります。そこには対話実践の始め方、聞くこと話すこと、リフレクティング、しめくりという、手引きのような説明が示されています。それらの内容をお伝えしようと思ったのですが、始め方の最初のページに囲み記事の形で「基本ルール」として4項目が挙げられていました。内容的にも無視できないものがあるので、その4項目を次に示します。

- 対話の目的は「変えること」「治すこと」「何かを決定すること」ではありません。対話を続け、広げ、深めることを目指しましょう。
- 「議論」「説得」「説明」は対話の妨げにしかならないことを理解しましょう。
- 患者の主観、すなわち彼が住んでいる世界をみんなで共有するイメージを大切にしましょう。「正しさ」や「客観的事実」のことはいったん忘れましょう。
- 対話が安心・安全の場になることを大切にしましょう。

以上の4点です。これだけでもかなりの内容があります。2番目の「議論・説得・説明は対話の妨げ」などは、私たちの多くがいつの間にかやっつけてしまっていることで、それが対話の妨げになると言われて戸惑う人もいることでしょう。しかし、対話実践をやってみる人は意識しておかないといけないことなのでしょう。書く予定だった対話実践の「始め方」以下は次号に回します。(N.T)