



よつば会だより

2025年8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

8月を迎えました。今年は、中国地方の梅雨入りが6月9日。これは例年と変わりがなかったのですが、梅雨明けが6月27日と例年より22日早いと報道されていました。私の脳には、**入り**は6月10日前後、**明け**は7月20日前後の40日間の雨模様の天候が続くのが梅雨だとインプットされていて、6月中に梅雨が明けるなど、まさに想定外の出来事でした。この早い梅雨明け、そして7月の高温続きは、8月の最高気温がどこまで高くなるのだろうか、水不足にはならないかと不安をかきたてます。こうなったら台風がきて日本全土を潤してくれることを期待する気分です。



～ ACT「みつ帆」さんの貴重なアドバイスのおかげで～ 内容のある家族教室になりました



7月6日に、よつば会家族教室を行いました。参加者はよつば会会員6名と、みつ帆の工藤さん、それに当事者1名の8名でした。暑さのせいもあったのかもしれませんが、参加者の少ない中での家族教室でした。しかし、司会をお願いしている和泉さんの機転で、内容のある家族教室になりました。

会はいつものように手と口を動かす気分ほぐしの体操から始まりました。続いて、いつもだったら近況報告に参加者全員の方にお願いしていましたが、和泉さんから「参加者も少ないので、せっかく参加していただいているみつ帆の工藤さんに、それぞれが困っていることを相談されたいいいですね」という提案がなされ、その線で進めることになりました。相談の一番手は、当事者の方でした。人間関係のこじれや食事のことなど、不安が次々と話されましたが、主に工藤さんと和泉さんが、質問を交えながらアドバイスをするなどの対応してくれました。この、当事者への対応で1時間近くが経過し、私はここまで一人だけにこんなに時間を取るのはどうなんだろうという思いで聴いていたのですが、次第に傾聴というのは時間がかかってもとことん聞いていくことでもあるんだなという気分が変わっていきました。

その後二人の父親から困りごとの話がなされました。その内容は省略しますが、一つだけ伝えたいことがありました。それは、工藤さんが父親と話している中で、「息子さんに会いに行きましようか」と話していたことです。私も耳の聞えが悪くなる前には、家族教室で困っていることなどの話がなされたとき、その方の家まで赴いて詳しく状況を聞き、その後「**はなはな**」に一緒に行って相談をしたりしたこともありましたが、しかし、病気当事者である子と話すことはほとんどありませんでした。「サロンよつば」に顔を出している当事者とは、いろいろと話してはいます。

ACT みつ帆さんの営みは当事者との信頼関係づくりから始まり、そこから当事者の望むこと、やりたいことを聞き出し、その実現に向けて一緒に歩みを進めていくことだと思っています。そのための第一歩が当事者と会って会話を交わすことであり、本来なら、それらは精神科医師が治療の中で行っていくことだと思っています。

よつば会だより昨年12月号に、「信頼している医師の薬はよく効く」と題した記事を書きました。その記事の中で、中井久夫精神科医がよく言っておられた「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。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」という言葉を紹介しています。しかし、患者の話をよく聞き、患者に信頼されている医師にはなかなか巡り合うことができません。ACT みつ帆さんは、その信頼関係を大切にしていると感じています。それがあって初めて「息子さんに会いに行きましようか」という言葉をかけることができると感じています。 (N.T)

7月の活動報告

06日 家族教室 (市民センターむかいしま)

13日 当事者との交流会 (サロンよつば)

8月の活動予定



03日(日) 家族教室 (市民センターむかいしま)

17日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)



～親は口出しをせず、支援者に委ね静かに見守ることが大事～ 「みんなねっと」誌の電話相談記事から



「みんなねっと」誌7月号に掲載されていた「みんなねっと相談室から」の記事がとてもいい内容だったので、皆さんにもお伝えしたくなり、記事の紹介とそれに対する私の思いを書いています。相談者は、統合失調症を5年前に発症した息子さんを抱えたお母さんです。息子さんは入院歴もありますが、現在はデイケアにも行かず家に引きこもっています。お母さんは、どうしたら息子さんが早く回復できるだろうかと、「みんなねっと」に相談の電話をされました。相談を受けて「みんなねっと」誌の記事にされたのは、野村忠良さんでした。野村さんは、同誌の「多事彩々」というタイトルの欄に、随筆風の味のある文章を書いている方です。6月号にも「多事彩々」欄に書かれていて、その記事の中で野村さんの今は亡き奥さんに精神の疾患があったと書いてありました。野村さんは、お母さんから聞き出したことを、以下のように書いています。

「ご子息は小学校や中学校でいじめを受けていたようです。不登校にはならず、大学まで進んだのですが、そこで発病しました。発症したとき、初めての経験で動揺していたお母さんは、病院で他の患者さんは元気になっていくのに、ご子息だけがそうはならないと思って焦っていました。ご子息を見ているのがつらくなり、それは現在も続いています。そんなご子息を仲が良かった従兄が最近しばしば訪ねてくれるようになりました。従兄は『大丈夫だよ。生命力が回復してきているから』と励ましてくれます。会話が弾みます」

ここで注目することが二つあります。一つは野村さんが息子さんの成育歴を聞き出していることです。私の娘が精神科病院の入院先が変わったときに、担当医になったA医師は「成育歴は治療を進める際に知っておく必要があることの一つです」と言われて、A4用紙5枚ぐらい書き込んで渡しました。詳しくはもう忘れましたが、A医師の視点にはうなずくところがありました。もう一つは従兄の方が**生命力**という言葉を使っていることです。私は生命力という言葉を見て、高森信子さんが使っている**回復力**という言葉を連想しました。生命力と回復力はほとんど同意義の言葉だと思います。支援者が統合失調症当事者に生命力や回復力があると信じて希望を見出すことは大切なことなのですが、それを従兄がやってくれていることです。このようなとき、親は余分な口出しをせずに、静かに見守るようにしてもらいたいものです。野村さんは、お母さんに対してどのようなアドバイスをしたかを以下のように書いています。

「息子さんに対して、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に、ご子息は懸命に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ことも伝えました。そして、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、一緒に希望を持って回復を待ち続けるゆとりをもつこと。治るのには少し時間がかかること。薬だけですぐに治るものではないこと。さらに、従兄が自主的に行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をお話ししました」

この野村さんの文章には精神障害者のすべての支援者、特に親に対して、理解してもらいたいことが短い文章の中に5点含まれています。野村さんには、お母さんに伝えたいことが多くあったのでしょう。しかし、「みんなねっと」誌の少ない許容文字数のところに多くの意味合いを含ませることで、どうしても説明が簡単な文章になります。そこを少しでも私が補おうと考えたのですが、その補いを書くスペースがなくなってしまいました。補いの文章はよつば会だよりの来月号に回します。(N.T)