

いや 心の病は愛で癒す

きせき
愛があれば奇蹟が起こる！

< 心を打つ回復体験エピソード 15 話・05-2018 改訂版 >



(西伊豆・楽楽農園 展望花園より富士山を望む)

心のリハビリ

Mental relief

「楽楽農園」

Easy Go Farm

Mail Address : shinjirogo@hotmail.com

Home page : 国内向け和文 楽楽農園 検索 (<http://rakurakunouen.com>)

海外向け英文 <http://ezgofarm.com> (アドレスバー検索)

想えば、心の病に関する名著・名説は、世に無数にありながら、肝心の、闘病者・家族には、
① 難しい ② お金がない ③ わざわざ買いに行けない、などの理由で、殆ど手元に届いて
いません！ この為、弊園では、『中学生が分かる易しさと、無料の冊子を、お手元までお届けする』目的で、この小冊子を作成しました。「心の病」の世界でも著名な諸先生からも、この
主旨に全面的な賛同を頂き、全稿無償にてご寄稿を頂くことができました！ この為、本冊子
も、全冊無料とし、下記ホームページでも無償にて全ページのダウンロードが可能です。
(外国籍の方達向けに英文版もあります。)

尚、本冊子の配布に込めた願いは、巻末のエピローグをご参照下さい。

『楽楽農園 検索』又は、<http://rakurakunouen.com>

ページ

＝ 目 次 ＝
プ ロ ロ ー グ
(巻 頭 特 別 寄 稿)

1. ビューティフル・マインド	3
2. 人生のレポート	6
3. 仲間の力	7
4. 我が家の闘病生活奮闘記	9
5. 神は、私を躁鬱病 そううつびょう の苦しみから救われた	10
6. 脳と脳以外の回復	12
7. ビタミン愛をあげましょう	13
8. 人の強さとは、何か？	14
9. 神様！しっかり生きた！	15
10. 付かず離れず	16
11. 温かな現実 あたた を見つけて	17
12. 愛情とは	18
13. 統合失調症という重荷を負った息子と共に	19
14. 引き籠り こも の息子に感謝	20
15. 「カーラ～スー」？「君ガワ ヨうわー」	22
楽楽農園について	23
エ ピ ロ ー グ	24
	以 上

プ ロ ロ ー グ

よろこびが集まったよりも
悲しみが集まった方が
しあわせに近いような気がする

強いものが集まったよりも
弱いものが集まった方が
真実に近いような気がする

しあわせが集まったよりも
ふしあわせが集まった方が
愛に近いような気がする

出典：星野富弘詩画集「四季抄 風の旅」

(立風書房)

ビューティフル・マインド

ジョン・ナッシュ博士は、30 歳にして、マサチューセッツ工科大学（MIT）の教授職への昇進を目前にしていた。彼は、プリンストン大学の大学院 1 年生のとき、アインシュタインとも議論した程の経験を持ち、20 代の後半にはその才能と学識が世に認められ、学界からも尊敬の的となっていたばかりでなく、独立した数学者として自由に研究ができる地位を確立していた。

ところがナッシュは、まさにその 30 歳のとき、妄想型統合失調症の発作に初めてみまわれ、それ以来約 30 年にわたり、激しい妄想と幻覚、攪乱した思考と感情、そして意欲の喪失に苦しむことになる。強制入院は 6 回、その期間は 1 年半に及んだこともあった。入院中、彼にはあらゆる薬物療法並びにショック療法が施され、とうとう彼は、かつて大学院生として輝いていたプリンストン大学のキャンパス内を、だぶだぶの服を着て始終独りごを言いながら徘徊し、いつも黒板にわけのわからない記号を書き殴っている、「哀れな幽霊^{フアントム}」と言われるまでに成り果ててしまったのである。

そんなナッシュにとって、数学はもはや何の意味ももたなくなっていた。彼は数占いや宗教的な預言に没入し、自分を「極秘の使命を持ったメシア」であると信じ込むようになった。また、複数の男性と特殊な関係を持ち、人目を避けて知り合った愛人との間に私生児までもうけるようになった。その一方で、自分の妻であるアリシアに対しては、離婚訴訟を起こすと脅していた。ナッシュは、精神科治療を受けるに従い、ほとんど脅迫を口にしなくなったにもかかわらず、アリシアへ離婚を迫ることだけはやめなかったのだ。

アリシアは、MIT でナッシュの教え子だった。際だって美しい彼女は学生当時、自分の女友達たちに「MIT の女学生でいると、まるで“女王蜂”になった気分だわ」と意気揚々としていた。しかしその後、若くしてナッシュの妻となったアリシアは、自分の夫が精神病院に入院し、彼から襲ってやると

脅され、さらに、離婚して二人の財産をヨーロッパへ持ち逃げするとさえ言われても、驚くほどの冷静さを失わずにいた。彼女はすべてにおいてナッシュに従順であろうとし、彼に盾を突くなどということは全く無かったのである。そして、自分のすべてを賭けてナッシュの力になろうと努めたのだ。妊娠したときも、彼女の頭の中にあっただのは、子どものことではなく、ナッシュのことだけだった。子どもができると、自分がナッシュの世話をしやれなくなり、それはナッシュにとって良くないことなのではないかと思っていたほどである。そのようなアリシアであったが、ナッシュとの3年間にわたる錯乱的な生活が続いた末、とうとう精神的疲労に耐えきれなくなり、前向きな意欲も萎え果て、夫が回復する望みはほぼゼロであると確信するようになる。そしてついに弁護士に相談し、離婚手続きに踏み切るのである。アリシアから相談を受けた弁護士は納得し、彼女の願いどおり離婚を認めるに至った。

しかし実はこのときアリシアは、仕事の上でも行き詰まっており、息子の世話にも困難をきたしていた。そこで、息子を自分の母親に数カ月間預かってもらうことにしたのだが、その間アリシアは、この上ない孤独に苦しむこととなった。ナッシュはそのようなアリシアに同情を示し、彼女の母に手紙を書き送る。「アリシアは精神科にかかっています。重い鬱です。アリシアは泣いていました」と。一方、アリシアからもナッシュの妹に手紙を書き、「ジョンの苦しみが、今では以前よりもずっとよく分かる気がします。私自身も彼と同じような症状をわずかながらも共有したのですから」と打ち明けた。アリシアは、ナッシュのことをこの上なく愛おしく思うようになったのである。そして、彼を受け入れるものは自分以外の誰ひとりとしていないことを自覚する。かくして彼女は、ナッシュとともに生活を新たに再スタートさせる決心をし、彼を自分のもとに呼び戻すのである。

こうして、30年以上にわたるアリシアとの結婚生活の中で、ナッシュは彼女の深い愛に恵まれ続けたのだ。それに加え、友人たちからの愛も手伝い、ナッシュの病は奇蹟的に回復の兆しを見せ始める。そして、66歳になったときには、彼の状態は1994年のノーベル経済学賞の受賞を可能とするほどまでに回復したのである。

ノーベル賞を受賞した後のナッシュからは、若かったころに持っていた他人を見下したような傲慢さが消え去り、まるで別人になったかのようだった。彼の知的能力はかつてと比べて落ちたとはいえ、彼は過去のどの時よりもすばらしい人物になっていたのである。「とても素敵なお人になったわ」と、ナッシュの回復を可能にしたアリシアは語っている。

40 年近くにわたる結婚生活において、ジョンとアリシアとの間には、つねに心の行き違いがあったのだが、いまやっと、2 人は 2 度目の「結婚の誓い」を立てようとしていた。統合失調症によって無残に破壊された人生を送った 2 人にとって、これは更にもう一歩の前進、いや、ジョンによれば「大きな前進」であった。ナッシュは、本著『ビューティフル・マインド』の著者、シルヴィア・ナサー氏に「離婚はあってはならないものでした。この拳式は、離婚を撤回するためのものなのです。」と語っている。一方アリシアは率直に、「私たちはこうすることが良いと考えたのです。想えば、2 人は、これまでもほとんど一緒だったのですから。」

ナッシュは、ひとときは絶縁状態にあった長男（婚外子）とも連絡を取るようになり、次男（アリシアとの子）とも多くの時間を共に過ごすようになった。次男の結婚祝賀会で、次男が近いうちに公表しようとしていた数学の解について、ナッシュが誇らしげに解説したということからも、ナッシュがアリシアの立つ位置を、自分の人生の中心に置くようになったということ、うかがい知ることができるのである。

出典：『A Beautiful Mind』
Simon & Schuster
著者：シルヴィア・ナサー
Ph.D.
コロンビア大学教授

（本稿は、著者ナサー博士から、弊農園が直接特別許可を得て編纂した抜粋文の和訳であり、このナッシュの伝記は、アカデミー賞受賞映画やDVDにもなり、世界 26 カ国語に翻訳されているメガ・ベストセラー作品である。）

人生のレポート

数日前、一人の卒業生から手紙をもらいました。初めてのお子さんが障害児だったのです。「神さまが私なら育てられると思って、お預けになったと思うことにしました」と、その節、けなげに書いてくれた人でした。

でも、よそのお子さまの発育ぶりを見ると悲しくなる。「先生、強くなるって、どういうことなのでしょう。難しいです」と、この度の手紙には書かれていました。

ある本を読んだ時に、Life is difficult（人生って難しい）と、冒頭^{ほうとう}に書いてあったことがあります。本当にそうです。この卒業生の問いはそのまま、私自身の質問でもあります。強くいきたいと思うのだけれども、物事がうまくいかなくて落ち込んでしまうような時、どうしたら強くなれるのでしょうか。

私は、その人に「強くならなくてもいいのよ。泣きたい時には、お泣きなさい」と書いたと思います。「一字の違いを大切にしてくださいね」とも。一字の違いというのは、苦しみ「を」なくすることでなくて、苦しみ「で」なくすることなのです。

苦しみがない人生を誰しも送りたいと願います。でも不完全な人間の世の中、それは不可能です。多かれ少なかれ、私たちは皆、何らかの辛いこと、思うままにならないことをもって生きています。その苦しみを意味のあるものとして、苦しみでなくすこと。これが、もしかすると強く生きていくために助けとなってくれるのだと思います。

人格論の授業の中で、ヴィクター・フランクルが言った人間の自由についてお話をしました。「人間の自由とは、諸条件からの自由ではなくて、それら諸条件に対して自分のあり方を決める自由である」 障害をもった子供を産んだという条件は変えることが出来ない、それから自由になることは出来ないけれども、その事実をどう受け止めるかの自由があるということなのです。

Life is difficult その難しい人生を、ご自分らしく生きていらしてください。良い人生とは、決して苦しみや十字架のない、または、少ない人生ではなくて、苦しみを苦しみでないものとする自由を行使した人生だと、私は思っています。

渡辺 和子（元ノートルダム清心学園理事長）

名著：「置かれた場所で咲きなさい」（幻冬舎）の著者

出典：PHP文庫「忘れかけていた大切なこと」 人生のレポート

仲間の力

「べてるの家」の活動にかかわっていると、まさに“仲間の力”に圧倒される場面によく出会います。

『ソーシャルワーカー』として、1978年22歳で北海道の浦河町で当事者と同居を始め、名刺には住所・電話番号を載^のせ「いつでも・どこでも・どこまでも」のキャッチフレーズで、公私混同(?)の活動を開始しました。やり方があまりにも、型破りで、「伝統的な医療システムを乱す」との理由で、5年間の職場追放を受ける経験もしました。2001年べてるの家で、当事者達が、仲間と共に、自分の立つ位置を、第三者の位置に置いて対処方法を開発する、という世界で初めての『当事者研究』を開始しました。その結果次のようなことが起こりました；これらの研究成果は、今“べてるスキルバンク”として公開を準備中であります；

『幻聴さんレスキュー隊』隊長さんの林園子さんは、幻聴さんに「くどくどき君」とニックネームを付け、“丁寧に、やさしく、粘り強くお願いする”対処法を想いつきました。おせっかいな幻聴さんには「心配ご無用です。私は一人ぼっちではありません。大切な仲間も出来て安心して暮らしています。」とお願いします。一度や二度頼んでも効果がない時には、十回も二十回もねばり強く試み、幻聴さんも根負けしておうちにかえる方法を見つけた、という人です。ある夜、暴力的な言動を繰り返す息子さんの母親からSOSがありました。非常識で、おきてやぶりもはなはだしいことでしたが、林さんたちにも同行をお願いしました。ドア越しに「向谷地と申します」と名乗り、力になりたいと説明しましたが、空想の世界に浸りきる当事者にとって、ソーシャルワーカーの私は、警戒すべき無用の存在でした。代わって、林さんが「私は、統合失調症の当事者で、仲間の力を借りて暮らしています。あなたとお友だちになりたいくて来ました」、ほかのメンバーも「お友達になりましょう」と声をかけたところ、ドアを開け、話を聞いてくれました！私は驚

きました！ 長年、この世界で同様の場面に直面してきた経験からも、最初からこれほどの手ごたえを感じる事はなかったのです。その意味でも「幻聴さんレスキュー隊」の活躍は目覚ましいものでした。後日、この母親から電話があり、あの日「お母さん、きょう、友だちが できたよ」と言ったというのです！

《幻聴さんとの「ユニークなつきあい方」を編み出したこの林さんは、精力的に講演にも出かけ、べてるの家の宣伝部長として大活躍しましたが、突然心臓マヒで 36 歳で亡くなりました。仲間が、「天国に行っても “くどく” になって、いつでも携帯電話ください」と弔辞ちょうじを読みました。》

『爆発救援隊』 “ 向谷地さん大変だ！朝起きたらね、首がポロツと取れちゃったよ！身体半分が東京へ行っちゃって帰ってこないんだけど、連れてきてほしいんだけど・・・” 当事者達は、今まで、自ら閉ざして話さなかったことを、恐れることなく、ありのままに、語りあえるようになった時、初めて彼らにとって「生きやすい場所ができる」ような気がします。不安全感を一気に吹き飛ばす「爆発の快感」は、何にも代えがたいもののようです。「仲間を自分達で救出しよう」という気持ちから、「爆発の研究」がスタートし、救援隊が結成されました。『隊長が体調不良！出動！』今では、こんな ダジャレがはやるくらい救援要請が続いています。

北海道・浦河町「べてるの家」

ソーシャルワーカー むかいやち いくよし 向谷地 生良
北海道医療大学 教授

（出典：いのちのことは社「べてるの家から吹く風」）

我が家の闘病生活奮闘記

その悲劇は、2006年（平成18年）5月、妻が64歳の時に突然襲ってきた。

早朝にけいれん^{うっ}を起し、救急車で運ばれたのだった。検査の結果は鬱病^{けんたい}、それもかなり進行しているとのこと、即入院。それまでは不眠、倦怠感を訴えてはいたが、まさかこれほど悪化しているとは思ってもよらなかった。私は競争社会での休日出勤から、早出、深夜帰宅と全く家庭を顧み見る余裕の無かったサラリーマン人生、妻は留守宅で孤独感と寂しさに耐えた苦みの積み重ねが、病魔を呼んだのだった。

以来4年間で3回、延べ437日間の入院生活を送ることになる。すまない気持ちで一杯、何とか元気になって欲しい。料理を覚え、洗濯に精を出し、見舞いを欠かさずに続けている最中に、更に悪いことが起こった。

今度は、私が2009年（平成21年）4月の健康診断で肺癌の疑いがあるとのこと、再検査の結果、全くの自覚症状も無いのに肺線癌がステージⅣ迄進行していた。不安と恐怖心が一気に高まる中で、何とか妻と同じ病院に入院させてもらい、以降ともに励ましあいながら約5ヶ月間の治療に専念することになった。幸い現代医療の急速な進歩のおかげで、良薬と良き医師に恵まれ、9月初旬妻と同日時に退院することが出来た。その時の妻の笑顔が今でも忘れられない。

その後リハビリのため、毎日手をつないでの散歩を欠かさず、現在も互いに月一回の通院治療、検査を続けている。経過は良好で今年は2人で国内旅行に出かけられるまでになった。長いトンネルの先にやっと明かりが見えてきたような気がしている。残り少ない人生を、やり残した世界巡りの旅に又出かけられる事を夢見て毎日を生きている。

2012年（平成24年）10月 米山忠徳
（『妻を治すまでは、自分は死ねない』と宣言し、6年間の深い愛の介護を続け、みごと夫人が寛解するのを見届けて、2013年3月永眠された。）

神は、私を躁鬱病の苦しみから救われた

2004年10月、48歳の夫Johnが、駐車場で突然倒れ、救急車で病院へ運ばれて、2週間に亘る検査の結果、脳動脈瘤の手術が必要と診断されました。

夫は、それまでに長年にわたり、双極性障害（そううつ病）を患い、ややこしい医療上の問題や結婚生活上の問題に苦しめられ続けてきました。にもかかわらず、この入院手術中は、精神科に必要な治療は何も施されないままに、大量の鎮痛剤が投与された為、それが原因で、妄想や幻覚症状を引き起こしました。手術前に投与された強い鎮痛剤の副作用の為、眠ることもできず、妄想を起こし、夜中にテレビなどに火が付いたなどと騒いで、輸血や栄養補給の点滴チューブを自分で抜いてしまいました。また、躁状態が極限に達すると、私との離婚話をたびたび持ち出し、いつも騒動を引き起こしていました。

私はこの入院中に、薬の副作用のことを、病院の医療スタッフに伝え、早急に精神科の医師と連絡を取り、必要な治療をして欲しいと、訴えましたが無視され続け、それが実行されるまでに何週間も経過してしまいました。その間、妄想状態は更に悪化し、奇妙なものを夜中に見続け、ベッドでのたうちまわっていたのです。

強い妄想の為に、彼が寝床でたびたび暴れるので、ベッドに縛り付けられもしました。一方、彼があまりにも、私との離婚をわめき立てるので、彼の家族や友人達は私を避け始めました。また彼の為に、私もたびたび仕事を休まねばならなくなり、私の職場での立場も危うくなりました。彼自身が経営していた会社の世話も、私がしなければならなくなりましたが、その会社でも色々な問題が起こり、不満を募らせた従業員達が腹を立て、事務所器物の破壊行為まで引き起こしました。余りの事態に私も耐えきれず、自殺したくなり、友達や家族に助けを求め、薬の助けも求めましたが、どこからも助けが得られませんでした。

この頃、夫は重度の呼吸困難に苦しんでいましたが、その9ヶ月前からは肺炎にかかり、呼吸をする為に、首から人工気管支を挿入する必要にまで至りました。

病院のスタッフが彼の家族に、その処置の是非^{せひ}を相談したところ、家族は、『彼はこれまで、ずっと統合失調症を背負ってきたので、もう生涯を閉じてあげるのが最善の選択だ』という結論に達してしまいました。

その時、夫の家族から、私にも身元保証人として、それに同意するように頼まれました。しかし神様が私に、彼を生かすべきだ、と告げておられるように感じたので、それを断りました。その為、気管支は挿入され、夫は再び呼吸が出来るようになりました。

私の考えでは、精神病そのものは、医学上の諸問題よりもずっと問題が深刻だと思います。普通、人が病気にかかれば、色々な選択肢が与えられ、治療方法につき、患者本人の協力や決断を促せます。しかし精神病は、病が脳や行動を犯すので、本人からの協力は得られず、病気の本当の原因さえも聞き出せません。患者自身の内面や、周りの人との関係なども、本人からはあまり正しい情報を得ることは出来ないからです。

2008年、私はJohnがわめき続ける離婚について、さまざまに思い悩みました。その時は、もう彼のわめきたてを受け止めきれなくなり、ある決断をせざるを得なくなりました。私は遂に船を降りはじめたのです。私は、もはや夫を破滅的な状態から救い出す、エネルギーも、時間も、お金もなくなっていました。その一年後、2009年6月遂に夫婦は結末を迎え、私達は法廷で手を取りあっていました。私は泣きました。私はJohnとではなく、精神病との離婚を望んだのです。私は彼を愛していました。私は、彼の人生と、私たちの結婚を台無しにしてしまった統合失調症を憎みました。

ところが、神は結び合わせた私達2人を、別れたままで放置することはありませんでした。2010年5月Johnは、重度のそう病にかかり、数週間深刻な症状で危篤状態になりました。最後の段階として、自宅介護が必要とされた為、私は離婚後に住んでいた自分の家へ彼を再び迎え入れました。彼は私の家で寝泊まりし、治療の医師達の往診も受け、更に、新たに心身両面の専門医療チームが組まれるようになった為、次第に快方に向いはじめたのです。六ヶ月後には、私は彼に新しい結婚指輪を買って上げるまでに回復できたのです！でも、互いに財産上・法律上の面倒な債権・債務関係が生じないよう、法律上の再婚はしないことに決めました。こうして、神の愛と、ご計画に従って、私たちは再び結び合わされたのであり、神の目からは、私達は紛れもない夫婦に戻れたのです。

新しい治療法と支援者の皆様のお陰で、Johnはここ3年、これまでより症状は、ずっと安定しており、私たちは報われています。今、私はJohnを愛することができ、もう精神病に対して、怒ったり、憎しみを抱くこともありません。今の生活は平和であり、それが今後も続きますように祈っています。

Karrie Wenzler

(ウィスコンシン州・ミルウォーキー)

Wenzler 夫婦はベストセラー“God Saved My Bipolar Butt”の著者
同書は、www.amazon.com in paperback and Kindle で購入可能

脳と脳以外の回復

四半世紀前、駆け出しのころの私が考えていた精神疾患は、「脳の病気」以外の何物でもありませんでした。たとえば、ある種の幻聴はドーパミン受容体のせいだと言えます。なぜならば、抗精神病薬でドーパミン受容体にふたをすると幻聴が消えるから。憂うつな気分は、セロトニン神経で説明できる。なぜならば、抗うつ薬で脳のセロトニン濃度をあげると憂うつな気持ちが和らぐから。こうやって、焦燥感やノルアドレナリン神経へ、不安は GABA 受容体というように、精神症状を脳のそれぞれのパーツへ紐づけしていけば、やがて精神疾患は脳の状態に全て置き換えられるはずだと考えていました。

こういった脳ですべて説明できるとする疾病観は、精神障害の医療化が前提となります。医療化とは、個人の不調を本人の生理学的状態に原因づけ、不調を本人がもっている原因に基づいて診断して治療の対象とすることです。原因は、その人の中にある。たとえば、肺結核は結核菌の感染が原因であり、ストマイ・アイナー・リファンピシンの投与によって治療されます。胃がんは、胃粘膜上皮の悪性増殖が原因であり、外科手術による病巣摘出によって治療されます。この医療化の流れを精神障害に当てはめるから、統合失調症はドーパミン神経の過活動が原因であるという文脈に正当性がでてくるわけです。その結果、「ドーパミン受容体にふたをする薬によって脳の過活動を鎮静する」ことが治療となります。

ところが、精神障害には医療化に馴染まない部分が含まれます。例えば、過重労働の末、「不眠、食欲不振、抑うつ気分、希死念慮」を生じた電通の社員が精神科の外来に連れてこられたとします。医療化の枠組みで考えるなら、原因は目の前の電通社員のなかにあるはずと発想します。すると、社員の生理学的状態 - 脳のセロトニン低下 - が発見できるので、抗うつ薬で脳のセロトニン濃度をあげる治療を行います。しかし、電通社員の不調の原因は、ほんとうに本人の生理学的状態なののでしょうか。いいえ、生理的状态は「結果」であって、「原因」は上司の過重労働の命令です。なぜなら、過重労働と抑うつとの間に因果関係 - 過重労働から解放すると抑うつ状態はなくなる - が成立するからです。体験と因果関係のある精神症状は、体験が「原因」で、精神症状が「結果」になります。

30年近く分子生物学をやってきて、最近、心はどこまで脳なのかという疑問を追いかけています。駆け出しのころのイメージ - 精神症状は全て脳に還元できる - は多少修正されました。たとえば、尊厳や愛というたんぱく質はない。自尊心という化学反応もない。尊厳とは、目の前の人をかけがえのない対象として丁寧に大切に遇したとき、遇された相手と遇した自分との間に発生する共鳴現象です。心には脳と脳以外の部分があります。心の病は薬で脳を治し、人薬と時間薬（夏川郁子先生談）によって脳以外を治したとき、初めて本当の回復が訪れます。

（公財）東京都医学総合研究所 副所長 ・ 病院等連携研究センター長
医学博士・都立松沢病院 精神科 糸川昌成

ビタミン愛をあげましょう

突然、大事な家族の1人が発症した事により、ご家族としては異常な言動をひたすら治そうと、良かれと思う助言、忠告、叱責、指導などを、祈る思いで重ねて来られたと思います。家族なら当たり前のことです。この病気は服薬は大事ですが、それだけでなく、人の愛と暖かい支援を必要とする病いなのです。

薬物療法と認知行動療法を併用しながら活躍中の原田誠一先生は、次の4つが揃えば誰でも幻聴がスタートすると言っています。

次の4つとは、不安、孤立、過労、不眠です。服薬を始めるとまず不安に効きます。次に効くのが不眠です。心と身体に効果がでると、次に過労の過の部分に効きます。労が残るのですね。ここで家族たちは労働してなくて何故過労？と思われるかも知れませんが、別のM先生によると、病者の過労は3000メートル級の山の登山後の疲労感と同じと説いています。それが常時との事。

次に大事なことは、あってはいけない「孤立」に薬は効かないのですね。そこで私はご家族の方々に孤立を埋めるべく、家族からあげるのが一番効果的な「ビタミン愛」を上げましょうと提唱しています。それは

- ① あなたは大事な大切なかけがえの無い人。宝物と伝える。
- ② 生きているだけで立派です(大変な辛さを負っているのだから)
- ③ 相手の気持ちを判って上げる。の3点です。

見知らぬ、姉の立場の人から手紙が来ました。

« 弟は発病して20年。病識なく服薬ノーでひきこもり。家族みんなで " 貴方は病気！薬が必要な人！ " と20年間、顔を見るたび言い続けた。

弟は説得されると暴力的になり、家中荒れ果て恐怖^{やかた}の館となった。たまたま私が先生の本と出会い、ビタミン愛の所を読み、目からウロコ、と納得した。私の提案で " 貴方は大事な大切な人なんだよ " と皆で言うことに決まり実行した。一ヵ月後、弟から「入院したい」と言い出した。弟は入院。一年後グループホームに入って服薬を続け、年金と生活保護費で落ち着いて平和に暮らしている。今でもビタミン愛の言葉は言い続けている。感謝です。»

嬉しい手紙でした。実行してくれたご家族に感謝の思いでいっぱいです。

こころの相談カウンセラー・SSTリーダー

高森信子

年間300回を超える全国講演、著書、NPOコンボ

「あなたの力が家族を変える」など著書多数

人の強さとは、何か？

17年間飼っていた愛犬が、3年前に大往生した。捨てられていた雑種の子犬を長男が拾い懇願されて飼うことになったので、決して歓迎された新入りではなかったが、いつの間にか「元気」は我が家にいるのが当たり前存在になっていた。未だに空っぽの犬小屋や、ガランとした庭を見ると寂しくなる。

「もう一度、会いたいなあ」と思いつつ、「元気は、わが家に来て幸せだったのだろうか？」と考える。そんな時「犬は、買主を選べない」と何かの本に書いてあるのを見た。

隣の家の犬がどんなに豪邸に住んでいようと、自分の飼い主がホームレスであろうと、飼い主が一番思ってくれている。自分の「命」がある間、「命」そのままに一途に生きていた「元気」の姿は、単にペットとしての癒しだけではなく、多くのことを私に教えてくれた。あんな風に一途に生きられたら、人間も幸せだろうなあ・・・

私の母は精神疾患を患い、半世紀の間精神科に通院していた。闘病や離婚・解雇など苦勞の連続の一生で、私は母の事を「可哀そうな人」とずっと思っていた。だが、4年前に母の病氣や私自身の精神科通院歴を公表したことで考えが変わった。

診察室以外で当事者さんやご家族と会い、医師と患者という関係ではなく身近に話が出来たことで、私はそうした方々の強さを知った。

文通をしているある当事者さんからの手紙に「夏莉さんのお母さんが作った俳句『生か死か、二つに一つの隙間風』を抱きしめながら、僕は天下の公道にデン！と居座る障碍者であり続けたい」と書いてあった。

身よりもなく生活保護を受けて暮らす彼は、「僕には僕の存在意義がある」と胸を張る。孤独に潰されそうになりながらも、彼の精一杯の言葉だ。神様からもらった「命」そのままに、一途に生きることが出来る人が本当の「強い人」なのではないか。そう思うようになり、母を尊敬できるようになった。自身の診療の有り方を、改めて考えてみたい。

やきつべの径診療所 夏莉郁子

(児童精神科医・著書「心病む母が遺してくれたもの」日本評論社/
「人は、人を浴びて人となる」ライフサイエンス出版など、名著や論文多数)

神様！しっかり生きた！

私の人生、「こんなはずではなかった人生」である。心の病気を与えられたことが「こんなはずではなかった人生」である。自ら望んで選んだわけじゃない。この人生を生きたいと思ったこともない。それなのに神様から、一方的に（と言うのは、神様に失礼かもしれないが）、あなたの人生は心の病気とともに生きる人生だよ、と与えられたのだから、私としてはかなわんな～である。

今年で心の病気とともに生きて21 年になる。心の病気になって、いろいろなものを失った。当たり前前にできたことができなくなった。大切な人の悲しい死もあった。結婚と離婚もあった。精神的に追い詰められたことが二度あった。喜びよりも苦しみや、傷つきのほうが多かった。

とことん落ちては這い上がって、這い上がっては落ちて、その繰り返しだった。

友人がメールで「生きることを選んでくれてありがとう。（こばちゃん）が）生きることをえらんでくれたから、私はこばちゃんに出会えた。神様から見たら、全てが結果良し・・・そう思うわ」といつてくれた。

私の人生は、「こんなはずではなかった人生」だけど、こんなはずではなかった人生は、私に強さを与えてくれた。傷つきやすさと、弱さを抱えながらも生きることができる強さをくれた。この強さがあったからこそ、私は心の病気に翻弄されながらも、心の病気のどん底にあっても、生きぬいてこれた。死なずにここまで生きてこられた。生かされてきた。

柳田邦男の「犠牲」（息子さん自死の手記）を読み、その裏表紙に私は次のように書いた。

心を病みつつも 死を選ぶよりも 生きることを選ぶ 生きて生きて生きて 自分を確かな存在にしていきたい 傷ついて心を病んだ自分への癒しになるように

神様のところにいったら、神様に
『神様！しっかり生きた』と言って
やろうと思います。

ひさみ

小林尚美



油彩 F30 号
ジャンヌ・タルク 小林尚美 画

付かず離れず

現在60を過ぎた妹は、中学卒業以来40年以上引きこもっている弟と、亡くなった両親の家で2人暮らしをしています。

弟は対人相手が苦手という以外は私から見ると健常者です。妹は統合失調症ですが巷で言われるように、高齢になってきたためか病状は陰性で安定しております。幻聴も最近では無いようですが、食事をはじめ生活全般に意欲が出ず、一日に一回、昼食を取るために外出する生活です。私は弟には生活費を振込み、妹には毎週1回訪問し障害年金を4等分した生活費を渡し、月に1回クリニックについて行くという生活ぶりです。

妹との関わりは15年位前になるでしょうか。当時、結婚し、連れ合いと成人した二人の子と生活していた妹のことで連れ合いが訪ねてきました。妹の状態が明らかにおかしいとの話でした。

急性期の妹はクリニックに連れていく車中で、とめどなく話したり、幻聴、空笑、などがあり、生活全般に対応ができない状態でした。

その後の治療でほとんどの症状が現在は消えましたが、陰性症状が少し強く出ているようです。この間、離婚や子・孫との別れ等、大事もありましたし、病状が今のようになんて落ち着いたまでに、妹の苦労は大変だったと思います。

やる気はあっても、やることのできない家事、家庭での孤立、激しい病状や薬の副作用、また、周囲の者もそれに振り回されました。

今の状況が妹にとってはどうなのか、妹は語りません。

私は二人には「付かず離れず」、というところ です。妹、弟には各々の人生があり、私には私の人生がある。

して欲しいと頼まれたことには対応し、こちらからは殆どアプローチしません。妹は、メガネを作ったり、歯を入れたりしましたが、いまはそれらも使っていないようです。聞いたり、勧めたりはしますが結論は妹任せです。生き方は様々。生きたいと思うように生きられない状況でも生きていかなければならない人生もあるでしょう。

二人の幸運を願うばかりです。必要な時には傍に兄がいることは二人とも分かっていると思います

杉本富太郎

沼津まごころ会・会長（会員100名）

温かな現実を見つけて

私は、精神病を発症して13、4年になります。この長い年月を、病気と共に歩んできました。発症した当時は何がなんだか全く分からず、ただ自分の苦しみから逃れたく、生きることを拒んでいました。

しかし、諦めずに治療を続け、今は本当にありがたいことに自分の家族にも恵まれ、その当時からは想像もつかないような生活をしています。まだ病気が完治したわけではありませんが、自分で病気に付き合えるようになって来ました。

だんだん自分を受け入れることができるようになってきたのは、やはり主人との出会いが大きいと思います。そのままの私を、受け入れてくれて愛してくれました。「現実と妄想の世界を行ったりきたりしながら生きていてもいいよ」と私の思いや感情を否定しませんでした。

病状が悪くなり、「誰かが私を見張っている」と泣きながら訴えても「僕も、そんな風に感じることもあるよ」と答えてくれました。「今のままでいいからね」と言われ続け、だんだん現実の世界が見えはじめてきています。

一度病気の世界を知ってしまうと、本当にそこから脱出するのがとても困難です。何が本当の世界なのか分からなくなるからです。

主人は私が救われる方法が一つあるよといいました。「それは子供を作ること」といいました。そしてありがたく子供が授かりました。出産や育児には大変苦勞をして、苦しい思いもしましたが、これは私にしかできないことだと、本当に私に光を与えました。やはり、私には荷が重く色々な人の助けを必要としましたが、一つずつ成長する子供を目の当りにすると、これが現実なのだと思うようになってきました。

『今では、子供は11才となり、家族三人穏やかに幸せに過ごしています。私自身、まだまだ簡単に毎日を送れませんが、一つ一つの積み重ねを大切に日々を過ごしていくことが、一番の治療だと感じます。人は弱い部分を認めあった方が絆が強くなるのだと改めて思います。どんなに苦しい事も糧に変えられる、そう信じています。これからも、私のことを温かく見守ってくれている周囲のかたがたに感謝をしながら、温かな現実を見つけていきたいです。』

美 里（ペンネーム）

愛 情 と は

ほぼ、十数年病氣と闘い、6年間ほとんど寝たきりの生活を送りました。毎日の5時の時刻の町内の鐘になると、また何もしないで一日が過ぎてしまったと、ドーンと重いものが心に押し寄せる毎日で、不安でどうしようもない毎日を送っていました。

しかし、ヒョンな事から今の旦那と会い結婚する事になりました。けれど、やはりいざ結婚するとなると、病氣の告白をする事に本当に戸惑いました。思い切って電話で、病氣の告白をすると、「僕は気にしない、いいんだよ。大変だったね。結婚しよう。今からすぐに行くよ。」と言い、夜中の一時半に台風が来るという日の前日の、雨風が強い中、40分レインコートを着て、重い自転車をこいで、一人暮らしの家にきてくれました。私の旦那は、顔は整っているとは言えない顔ですが、レインコートを着て、ビチョビチョになった顔が正直、本当に無様に見えましたが、その顔は今でも印象に残っている、忘れられないとても好きな顔です。

また、翌日、朝になると彼は「精神の病氣だといっているけど、そう思っちゃいけないよ。」と言いました。そしてメガネをはずして、「僕はね、とっても近眼でね、メガネをはずすと30cm先はまったく見えないんだよ。それと君の病氣は変わらないと思うよ。」と言ってくれました。

彼は、一切私の過去の事、病氣の詳しい内容を聞かず、また、自分の家族には一言も話さずに私と結婚しました。私が最近「お父さんたちに病氣の事を話さなきゃいけなくなった時にどうするの。」と聞くと、「その必要がなかったから話さなかったと言う。」と言いました。彼の深い愛情に、心から感謝しています。

これから大変な時もあると思いますが、主人や自分、支えてくださる人を信じてやっていこうと思っています。

MiMi (ペンネーム)

統合失調症という重荷を負った息子と共に

私の次男は高校一年生の時に統合失調を発症しました。入院も過去2回しました。そのうち1回は病院を脱走し裸足で4時間かけて自宅に帰って来ました。そして、間もなく息子は病院に連れ戻され、隔離室で身体を拘束され、2週間ほど洗顔も入浴もゆるされませんでした。

重荷を背負う息子の、その重荷を少しでも分けてもらおう。私はそれしかできない情けない母親です。しかし、息子も私も周囲の人たちに支えられていることに感謝しています。息子が精神疾患にかかったことにより、今まで知らなかったことを、息子を通して教えられました。ハンディを負う息子はまさに私の宝なのです。

もうすぐ28歳になりますが、今まで死なずに生きてくれたことに、本当に神様に感謝です。

息子は「僕を理解してほしい。」・「怠けていると思わないでほしい。自分では精いっぱいやっている。疲れている時は無理をさせないでほしい。」と苦しい胸のうちのうちを明かしてくれました。私は彼の、この言葉にハッと、今まで随分無理をさせてきたことを強く反省しました。目に見えない病だからこそ、もっと理解してあげるべきだったと。。。。。

そんな息子が、本人の強い希望で24歳の春から一人暮らしを始めました。世間からは随分思い切ったことをとか、なんて冷たい母親だろうなんて思われそうですが、ただ、息子の望みなので叶えてあげたかったのです。最初は無理だと思い反対しましたが、暴れる息子を見て、いつまでも息子を子ども扱いしてはいけないと、息子の立場に立って考え直しました。そう、息子はもう、立派な成人なのですから。

そして、実際、一人暮らしをさせてから、今までできなかったことが少しずつできるようになってきているように感じます。地域の専門家の支援を得ながら、自分のペースで生活ができることが回復につながっているのでしょう。

最近では、時折来る息子からの短いメールも楽しみの一つになりました。これからも、周囲の方々のサポートを受けながら、ゆっくりと、一歩ずつ、喜びをもって歩んで行ってもらいたいと思います。

精神保健福祉士・社会福祉士
結実優子（ペンネーム）

こも 引き籠りの息子に感謝

以下は私の定年退職直前に朝日新聞投書欄“声”に掲載された、禁酒宣言である。

『私は中2の時お酒に初めて興味をもち、酒好きの父が飲み残した琥珀色のウィスキーを盗み飲した。商社に入社後は、仕事柄飲酒の機会が多く、海外でも乾杯などを繰り返し、二日酔いも恐れず連日飲み続けた。こうして45年間飲み続け、アルコール依存症のまま、来年7月定年になる。これでは、定年後の人生も台無しになると恐れ、5月に心配する息子に禁酒を誓った。

以来、毎朝5時から、日に3回ものジョギングをして、身体のぜい肉から、心のぜい肉までとれ、感性も鋭く磨かれていくのが分かった。ドックの検査もオールAとなり、来年は、うさぎ年の年男だ！生まれ変わってさらに頑張ろうと思う。』

しかし実は、この記事の裏話として、公には出来ない、次のことが起こっていた。

上記投稿前のある日、息子は病弱の母親に内緒で、父親の私を自分の部屋に呼んだ。ナント息子は右手に台所から持ってきたピカピカの出刃包丁を持っているではないか！そして、私の両膝の畳の前にブスッ！と刺すや、ドスの効いた声で『親父！酒を取るか？命を取るか？』と聞いてきた。とっさのことだったので、驚いて言葉が出なかったが、冷静を装い『命を取る』と答えた。息子は私の目を見て信用したらしく、畳の出刃包丁を抜くと台所に戻っていった。

あれから20年、酒類は一滴も口にしていない。辛い時は、「息子との約束を守り」心を鬼にして自分と闘った。今元気でいられるのは息子の出刃のお陰と思い、心より感謝している。当時の酒飲み友達は、皆命を縮め、とっくにこの世にない。

現在も引きこもりを続ける息子が8歳の時、母親が統合失調症を発症し、親父はアル中の大酒飲みという、最悪の生活環境の下で、波瀾万丈の人世を、よくも一人で力強く生き抜いてきたものだ。立派だ！！ 息子に感謝、息子よ、ありがとう！！

最近、息子に「何かお父さんにしてもらいたい事は無い？」と聞いてみた。すると息子は本気で『僕はお父さんのお酒をやめさせるために生まれて来たのだから、もう何もいらない』と言った。この言葉に、今でも涙が止まらない。

私は息子のお陰で生き返った！ 統失の妻は2年前にこの世を去り、^{わだかま}息子は今も引きこもって一人で生活している。しかし、ようやく私との蟠りも消え、時々訪ねては世間話や楽しい会話が交わせる様になった。家族愛・人薬・時間薬の大切さをしみじみ噛みしめている。

2018年3月

鈴木^{ほだり}本陀理

「カーラ～スー」？「君ガワ ヨうわー」

あアー、遂に息子は頭が狂ってしまったのかも・・・！ベランダでパンツ一丁で調子はずれの大声で歌いだす息子を見て、親はがく然とした。

息子は、「不眠」の大波に襲われると、抗精神薬のリスパダール限量一杯の 12mg と、睡眠導入剤2種類、更にトンプク（眠薬）まで飲んでも、ほとんど眠れなくなる。本人はフラフラになり、次第に不安と緊張が高まり、いつ発狂の瞬間がやってきてもおかしくない状況に至る。こうなるとスグ入院しかない。

息子は11年間で10回の入退院（一回平均6ヶ月）を繰り返してきた。入院の度に増薬と、生活能力の低下が確実に進み、本人の絶望感のみが強まっていくことが明白だ。そこで両親は、「11回目は、もう絶対入院させまい。余程の暴発行為でも無い限り、自宅で直してヤル！」と硬い決心をした。

11回目の不眠の大波が襲って来た。こんどは、夫婦交代の24時間フルアテンドをして、本人が「不安」に襲われないよう、片時もそばを離れず、夜通し付きっきりで話し相手を務めた。本人が喋りたくないときは、黙って横に座り、夜が白々と明ける日が何日も続いた。

2ヶ月ほど経ったある日、なんの前触れもなく、突然、真っ昼間から大騒をかき始めた！そのまま一気に18時間ほど昏睡こうすいを続けたあとで、ビックリしたような顔で目覚めた。はじめキョトンとしていたが、スグに自分が熟睡できたことに気付いて、満面の笑顔で、「やったア！」と言嬉しそうに叫び、タバコを一服うまそうに吸った。

遂に11回目の入院をせずに不眠のトンネルを抜けたのだ！二ヶ月ぶりに正気に戻った息子は、ベランダのハンモックに横になり、嬉しそうに空を見上げ、いつまでもハンモックを揺らし続けた。

その後、転地治療を目指し、家族3人で西伊豆へ移住し、ミカン園を始め17年を過ごした。また最近では、両親の高齢化に伴い、千葉の九十九里浜の医療・リハビリ総合施設に移り住んでいるが、薬も当時から大幅に減り、無入院記録も17年を超えて、多くの笑顔が戻り、至極平和な暮らしを取り戻すことができるようになった。

呉（ごう） 慎次郎・衣久子

心のリハビリ 楽楽農園主・精神保健福祉士

楽楽農園について

楽楽農園では、心の病と闘う仲間とその家族の方々に、西伊豆の自然の中で、ひと時の「安らぎ」を味わって頂く目的で、年間を通じて農園を無料開放しています。

農園は、約30アール（1000坪）の土地に、小規模なみかん畑と展望花園があるだけの、個人の非営利施設に過ぎませんが、西伊豆・国立公園の中にあって、駿河湾越しに雄大な富士山の全景が望める、“心 安らぐ” 美しい村里にあります。（NHK・BS 放送「21 世紀に残したい日本の自然 100 景」のラストシーンにも選ばれました。）



井田には優しく安心できる民宿もあり、ご希望があればご紹介できます。

エ ピ ロ ー グ

（編 集 後 記）

長男（‘70年生れ）が、英国の大学在学中の 20 歳で統合失調症を発症し、以後 11 年間に 10 回の入退院を繰返した。入院の度に、薬がどんどん増え生活能力の低下と、本人の絶望感のみが強まり、両親はこのままでは薬漬けの廃人になるとの危機感に襲われた。

当時、医師の中には、『この病気は3回以上入院したら治らない』と言って廻っている人達もいた。

『そんな馬鹿な！』と猛烈に反発を覚えた。昔は、多くの病が不治の病であり、医師達は自分や妻子の身体に細菌を注射までして、治る病気として来た筈だ！ 治らないとの放言は、裁判官が終身刑を言い渡す弁で、医師の使命を放棄したのも同然だ。また、彼らは安易に「病を受け入れよ（受容）・・・」というが、その言葉に失望して自死する若者達に対して、なんと申し開き出来るのか！

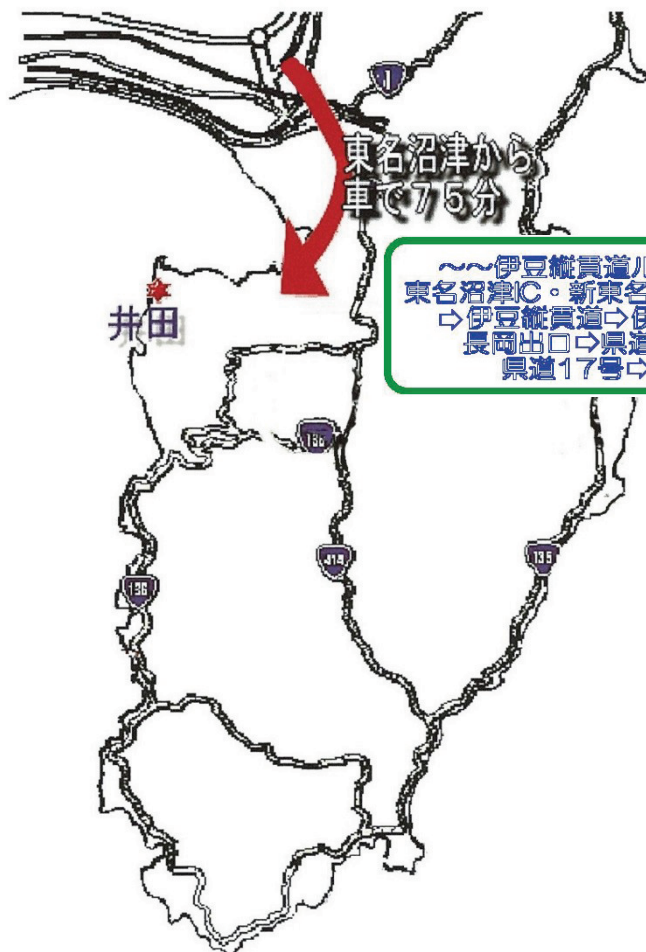
ヨッシ、それじゃ俺が治してやる！ と発奮し、会社を辞め「精神保健福祉士」の資格をとる勉強を始め、専門書を片っ端から読み漁った。しかし、何処にも病気の真因について、確定的な表現は見つからず、全て仮説と推論のみであった。要は、未だほとんど医学上の真因は未解明であり、その治療は対症療法（完治ではなく、症状の改善に止まる）で、完治を期待できるものではないということだけが分かった。

ならばと、2000年の1月に妻と3人で伊豆西岸の僻村への転地療養に踏み切り、生まれて初めてのミカン園を始めた。駿河湾越しに雄大な富士を望む大自然を独り占めするには勿体ないと感じ、農園を同病仲間と家族に開放して、来訪者を受入れている。小規模な個人の農園だが、景観だけは超一流なので、楽しく遊んで貰う施設として、心のリハビリ“楽楽農園”と名付けた。

訪れる同病仲間が語る様々な闘病体験談を聞き流すには勿体無いと感じ、それらの話に共通する“愛の力による回復”について、心に残る話を冊子にまとめ、全国の闘病仲間とその家族に配布を始めた。

小生、医学の門外漢だが、心の病は一人悶々として悩む『自信喪失の孤独病』であり、『愛に渴望している病』だと独断している。この病に「愛」は、絶大で不思議な力があり、この冊子に掲載されている実話は、「愛」の偉大な力の証明で貰われている。冊子配布の目的は、できるだけ多くの同病仲間・家族・医療・介護支援者の間に、「愛」の実践が広く普及・実行されることを願うものである。

想えば、心の病は身体の何処の部位も失っていない！ 電子解析や、細胞医学の進歩と共に、必ずや「完治する病」となる日が来ることを信じて疑わない。向後は、海外各国からも体験実話を集め、いずれ小冊子を一冊の完成本とする計画であり、出来ればインターネットに乗せて世界の闘病仲間へ無償発信するのが、老骨の夢である。



らくらく 楽楽農園

心のリハビリ” 楽楽農園”

呉（ごう）慎次郎（精神保健福祉士）

衣久子・竜介

（ 私たちも心の病を抱える家族です。）

千葉連絡事務所 〒289-2513 千葉県旭市野中3976-2 ラフォーレ充伸101

農 園 〒410-3401 静岡県沼津市井田523-1

非売品：闘病者の殆どが、経済的に余裕がない為、全冊無償配布していますが、本書企画の趣旨にご賛同頂き、ご支援頂ける方には、金額の多少にかかわらず、随意のご芳志を、ご住所・電話番号を明記の上、下記口座にお振込み願えればこの上なく有難く存じます。（現金のご送金はご容赦願います。）

ゆうちょ銀行・戸田支店・記号12340 番号13166541 楽楽農園

2018年 5月 印刷・発行