

用爱来治愈精神疾病

有爱就有奇迹发生！

< 与疾病抗争的感人励志故事 17则 · 05-2019 修订版 >



(西伊豆・乐乐农园 从展望花园远眺富士山)

精神复健

Mental relief

「乐乐农园」

Easy Go Farm

Mail Address : shinjirogo@hotmail.com

Home page : 日文网站 乐乐农园 搜索 ([http:// rakurakunouen.com](http://rakurakunouen.com))

英文网站 <http://ezgofarm.com>

仔细想想，其实市面上关于精神疾病的名著和知名解说多如牛毛，却因为①高深难懂，②售价昂贵，③需要到指定地点购买等原因，无法送到最需要它们的人——与疾病斗争的人及其家人的手中！

因此，乐乐农园出于“尽可能将这些内容以简单易懂的形式免费送达到需要之人的手中”的目的而制作了本册。这个思想也得到了“精神疾病”领域各知名老师的全面赞同，且本册所有书稿均为各界人士的无偿投稿！因此，需要的人士均可在下方网站免费下载本册所有内容。

（本册也译有日文、英文、西班牙文版。）

此外，参阅卷末结语，可了解分发本册的这一行动当中所包含的期望。

搜索“乐乐农园”或浏览<http://rakurakunouen.com>

目录

序言（卷首特稿）

“自由才是最好的疗法！”	3
爱的体现 — Open Dialogue.....	7
伙伴的力量	10
美丽心灵	12
人生报告	15
我家的抗癌生活奋斗记	17
上帝治愈了我的躁郁症	19
大脑及大脑以外的康复	22
给病人维生素爱吧	24
何为强大？	26
神啊！我好好过了一生！	28
若即若离	30
寻找温暖的现实	32
何为爱情	34
与背负精神分裂症重担的儿子同行	35
感谢闭门不出的儿子	37
乌~鸦啊？你啊啊啊~.....	39
乐乐农园介绍	41
结语	42

序言

与欢乐汇聚时相比

悲伤汇聚时

更接近幸福

与强者汇聚时相比

弱者汇聚时

更接近真实

与幸福汇聚时相比

不幸汇聚时

更接近爱

出处：星野富弘诗画集「四季抄风之旅」
(立风书房)

1. “自由才是最好的疗法！” 20世纪意大利的心理健康革命

心理护理的起源可以追溯到19世纪初，当时法国精神病学家皮内尔释放了像罪犯一样被囚禁起来的所谓的“疯子”（精神病患者）。此后，皮内尔被称为现代精神病学之父。

在20世纪后期，即皮内尔的壮举过后大约200年，意大利在心理护理领域又掀起了一场革命。佛朗哥·巴萨格利亚（Franco Basaglia）博士将精神病患者从毫无尊严的精神病院中解救出来，放他们回到当地社区，并大声喊出了他那句著名的口号：“自由就是最好的疗法！”

下面是一个发生在我们这个时代的真实故事。我们应该牢记这个故事，并将其作为对精神残疾人士的爱的典范代代流传。

.....△.....△.....△.....

安德烈于1970年左右被关在精神病院，他向国有媒体抱怨道：“我们八十人像沙丁鱼一样挤在一个窗户上装有铁栅栏的单人间里。房间里没有椅子，所以我们都是坐在地板上。他们甚至不允许我们上洗手间。每当有人去世，我们都会听到一次铃响，我们都向上帝祈祷，如果死的人是自己，那该有多好！我再也不想过那种生活。”

佛朗哥·巴萨格利亚（Franco Basaglia）当时是刚刚派到意大利北部戈里齐亚市医院的一名精神病学家，他亲眼目睹了精神病院的种种暴力：精神病患者被束缚在紧身衣中，电击和冷水澡让他们一次次窒息并晕倒，躺在湿漉漉的床单上，排泄物也没人清理。

巴萨格利亚出版了一本名为《精神病院不肯承认的事》的书籍，将精

神病院中发生的可怕场面公之于众。这本书籍畅销欧洲各地。

巴萨格利亚把精神失常与心理科学区分开来，并将前者视为由家庭和工作环境等社会因素引起的一系列现象。他认为，精神失常是一个人无比痛苦的体现，同时也是人之所以为人的条件之一。因此，精神病学家应该重新考虑看待这种人为现象的方式，以便正确应对患者的精神失常现象。

此外，他批评精神病院加重了患者的精神失常程度。他认为，由于身处恶劣的环境之中会加重患者的精神失常程度，因此应该通过改善患者所处的环境来控制其精神失常现象。

有鉴于此，他将精神病院称之为极权机构（意思是“监狱式机构”），并建议关闭所有精神病院。然后他投身于一场将精神病患者从精神病院中解救出来、立法禁止精神病院并在整个意大利废除精神病院的重大革命。

巴萨格利亚认为，精神病学家应当用心关爱精神病患者。因此，对精神病患者而言，他犹如道德和宗教意义层面的传教士。他非常友善，除了履行医生的职责之外，他还运用一切可能的创新手段来挽救患者并恢复患者对心理护理的信任，始终致力于在黑暗隧道的尽头寻找光明。

他首先决定让精神病学家脱掉身上的白大褂。然后，他帮助患者建立了属于自己的自治社区和协会，并将医院改造成团体住宅。他甚至允许患者进入自己的寓所。为了让自己的患者高兴，他还与一家航空公司协商，要来了多余的航空餐点，并让他们感受了一次飞行体验。为

了纪念这些精神病患者的“解放”，他和患者一起，制作了一匹名为“马可”的纸马，然后穿过从此关闭的精神病院的大门，走到了小镇。这一幕登上了各大电视节目，此举让参与游行的村民们也深受感动。之后里雅斯特市的市民们终于开始接纳精神病患者。

但“解放”这些精神病患者的革命并不总是一帆风顺。随后发生的几起恶性事故让人们们对“解放”精神病患者并接纳他们融入社会产生了怀疑：一位刚出院的名叫乔瓦尼·米克卢斯（Giovanni Miklus）的精神病患者杀死了他的妻子，另一位名叫佐丹奴·萨瓦林（Giordano Savarin）的精神病患者则杀死了当初将自己送到精神病院的年迈父母。这几起事故让巴萨格利亚大为震惊，他甚至怀疑“解放”精神病患者的合理性，并考虑引咎辞职。此外，他和其他直接参与护理这些患者的精神病学家也因为“解放”这些精神病患者而遭到了起诉。但幸运的是，得益于法国哲学家让-保罗·萨特（Jean-Paul Sartre）以及法学界领袖的辩护，

再加上涉案的精神病患者并未遵照医嘱服药，巴萨格利亚最终被宣布无罪。

还有一件事也促成了转机的出现。在1977年召开的雷佐里雅斯特会议上，1500名参会者挤进一顶只能容纳250人的大帐篷，提倡保护社会安全的保守派和改革派之间爆发了一场激烈的争论。

现场一片混乱，巴萨格利亚甚至断了一根肋骨，但呼吁大家保持冷静，他的热忱之情和义无反顾让所有人为之动容。（*请参见图片）



1978年5月，意大利国会终于通过了在意大利全国范围内废除精神病院的《第180号法案》，即通常所说的《巴萨格利亚法案》。

短短两年后，巴萨格利亚就因为脑瘤病倒了。佛朗哥·巴萨格利亚（Franco Basaglia）极富创造力，始终激励着身边的人。他被誉为“意大利的良知”和“《第180号法案》之父”。他去世时年仅56岁，让许多人都扼腕叹息。

政治家米歇尔·萨内蒂（Michele Zanetti）与巴萨格利亚合作超过十年，抱着大无畏的态度完成了意大利的心理健康革命，并且与巴萨格利亚一起访问了世界卫生组织并使得里雅斯特成为世界卫生组织指定的世界心理健康服务试点地区，他在巴萨格利亚的葬礼上发表了这样的悼词：“他心地善良，富有爱心，乐于助人。”然后，他对花费毕生精力为精神残疾人士谋求福祉的巴萨格利亚进行了最后的告别：“谢谢你，佛朗哥，再见。请安息吧。”

来源：《巴萨格利亚传》 LINT Editorial sel.Rieste Italy出版

作者：弗朗西斯科·帕尔梅贾尼（Francesco Parmegiani）和
米歇尔·萨内蒂（Michele Zanetti）

译者：铃木哲忠（Tetsutada Suzuki）教授和
大内俊彦（Toshihiko Ouchi）教授

2.爱的体现 — Open Dialogue

18世纪初，法国精神病学家皮内尔将“疯子”（精神病患者）从枷锁中解救出来。这是现代精神病学的开端。自此，人们便修建了精神病院。

20世纪后期，即皮内尔的壮举过后200年，意大利精神病学家巴萨格利亚将精神病患者从毫无尊严的精神病院中解救出来，放他们回到当地社区。

20世纪80年代初，芬兰凯罗普达斯医院的医疗团队开发出了Open Dialogue — 一种通过团队合作对精神病患者进行居家治疗的疗法，这种疗法由于其惊人的功效而受到全世界的关注。

亚科·赛科罗（Jaakko Seikkula）博士因有关Open Dialogue疗法的几项研究和多部著作而闻名。

从这段辉煌的历史中，我们可以看到人类孜孜不倦寻求通过爱的力量让精神病患者康复的智慧。

I .治疗成果：在西拉普兰对精神分裂症患者进行两年治疗的成果

每位患者的平均住院时间：	减少了19天
患者的服药次数：	从82%降到了35%
领取残疾补助金的患者人数：	从57%降到了23%
患者的复发率：	从71%降到了24%

II .治疗方法（采取的步骤）

< 常规治疗 >	< Open Dialogue治疗 >
最初向医院或诊所的精神病学家或工作人员报告	医疗中心的工作人员（护士、心理学家或社会工作者等）在24小时内组建一支由患者、患者家属、患者朋友、

	精神病学家和其他专家等组成的医疗团队；医疗团队成员到家探访患者。
精神病学家对患者进行诊断，选择和确定疗法，患者需要前往医生诊所接受心理治疗、职业疗法等。	医疗团队打开了患者和患者家属的心扉。医疗团队所有成员均参与到选择、确定患者的疗法的讨论中来。
治疗师、精神病学家和其他工作人员的立场为以更传统的医患方式对患者进行治疗。	通过进一步提高患者参与度，医疗团队可以打开患者和患者家属的心扉，从而通过治疗改善患者的状况。

III. 概念图



第一个接到求救电话
的人员担任负责人



在24小时内举行会议



必须有患者或患者家属
的参与才能作出决定



反思：听到他人对自己正
面评价后产生的良好效果



医疗团队成员应
该继续提供帮助



插图画家：池田萩野 (Igaku Shoin)

IV. 爱心在促进患者康复方面发挥的巨大力量

我们在出生后学到的第一件事就是成为对话的参与者。我们是关系的产物，并通过关系实现自我发展。主体间性是我们生活方式的人类经验和对话的基础。

“大脑不断对他人发出声音，也不断回应他人的声音。声音就是说出来的个性，说出来的意识”（巴赫汀，1984年）

各种形式的心理帮助面临的挑战都是放弃我们自己的变化目标，并对患者进行干预，从而让患者产生变化。作为专业人士，我们应该学会彻彻底底并且不带任何先决条件地理解患者的生活方式和他们的语言。这不容易。但这对我来说是挑战。为了帮助治疗师做到这一点，我们还开发了用来查看多角色对话中的回应性事件的特定的对话方法。



亚科·赛克库拉（Jaakko Seikkula）博士
心理治疗学教授
于韦斯屈莱大学心理学系

参考资料：

1. 赛克库拉·J（Seikkula·J），阿恩基尔·T.E（Arnkil·T.E）：《开放式对话和预期——当前要尊重差异性》，国家健康与福利研究所，坦佩雷，2014年。
2. 《什么是开放式对话？》，齐藤球纪（Tamaki Saito）教授（医学博士兼社会精神病学和心理健康博士），日本茨城县筑波大学；出版机构：Igakushoin。
3. 《社交网络中的对话会议》，高木俊介（Shunsuke Takagi）博士；出版机构：Nihon Hyouronsha。

3.伙伴的力量

参与了“Bethel之家”的活动后，经常遇到被“伙伴的力量”所震撼到的场面。

在1978年22岁时，我作为“社工”与当事人（患者）合住在北海道浦河町，在印有地址和电话号码的名片上写着“无论何时·无论何处·无论去哪儿”的口号，开始了公私混杂（？）的活动。因当时的工作方法太过离经叛道，“扰乱传统医疗系统”，而经历被迫离职5年。2001年我在Bethel之家开始了全球首次的《当事者（患者）研究》，研究开发当事者（患者）们与伙伴一起将自己所处立场放在第三者的立场来应对周围情况的方法。这些研究成果现在已经在着手准备作为“Bethel技能银行”公开发布出来。

《幻听救援队》队长林园子女士想到了将幻听看成是一个小朋友，并取了“KUDO KUDOKI君”的昵称，然后“郑重、亲切、耐心地拜托它”来应对幻听的方法。拜托爱管闲事的幻听小朋友“你不需要担心我。我不是一个人。我有了宝贵的伙伴，现在可以放心生活了。”拜托它一次两次没有效果时，就继续拜托它十次二十次，最终幻听小朋友坚持不下去了就会回到它自己家里。这就是林园子女士找到的方法。有一天晚上我收到了一位母亲发来的SOS求助信息，她家里有个反复暴力言行的儿子。虽然这很不符合常识，也非常不符合规定，但我还是请求了林队长与我一同前往。我站在门外隔着门报上自己的姓名“我叫向谷地”，解释说我想要帮助他。但对已经完全陷入空想世界的当事人（患者）来说，作为社工的我是个需要戒备的无用之人。然后换林队长来解释说“我是精神分裂症的当事人（患者），我现在借助着伙伴的力量生活着。我想和你交朋友所以就来了。”一同前来

的其他成员也搭话说“我们交个朋友吧”。这时门开了，我们终于能够对话了！我震惊了！虽然长年以来在这个世界里我经历了好几次这样的场面，但我还是第一次从一开始就感受到了这么强烈的回应。在这个意义上，“幻听救援队”的活动也是非常出色的。后来，这位母亲打电话来说那天他儿子跟她说“妈妈，今天，交到，朋友了”！

发明出《与幻听小朋友的“独特交往方式”》的这位林队长一直精力充沛地外出演讲，作为Bethel之家的宣传部长活跃于各个地方。但她却在36岁时因突发心脏病而去世了。伙伴们在写给他的悼词中说到“去了天国也请你继续唠叨吧，我们随时等着你的电话”。

《爆炸救援队》 “向谷地老师，不好了！我早上起床后，脑袋扑通一声掉下来了！一半的身体去了东京一直没回来，希望你帮我把它带回来……”我觉得对当事者（患者）们来说，当他们能将至今为止深藏心里的话毫无畏惧如实说出来的时候，他们才终于找到了“能轻松活下去的地方”。将“自己是不完整的人”的这种感觉一下子冲散掉时所带来的“爆炸性快感”是其他任何东西都无法取代的。正是从**“依靠自己来拯救伙伴”**的这种想法出发，我们开始了“爆炸研究”，结成了救援队。现在，各方纷纷发来救援请求，甚至于流行起了“队长身体不舒服！出动！”这样的玩笑话。

北海道・浦河町「Bethel之家」

社会工作者 向谷地生良

北海道医疗大学 教授

（出处：Word of Life 出版社「Bethel之家吹新风」）

4.美丽心灵

小约翰·福布斯·纳什（John Forbes Nash）在三十岁的时候就有望在麻省理工学院谋得一份正教授的工作。从普林斯顿大学毕业的第一年，他甚至就约见了爱因斯坦。纳什在二十多岁时的洞察力和发现为他赢得了认可、尊重和自主。

然而，在三十岁的时候，他出现了第一次偏执型精神分裂症剧烈发作。在接下来的三十年中，纳什尝遍了严重妄想、幻觉、混乱的思想和感觉以及意志破裂的痛苦。他先后六次被强制送进医院，住院时间长达一年半，接受了各种药物和电击治疗，最后成了在普林斯顿大学校园里出没的一个凄惨幽灵。这位刚刚大学毕业就名噪一时的人如今衣着古怪，一边喃喃自语，一边在黑板上写下神秘的讯息。

纳什放弃了数学，转而研究命理和宗教预言，并相信自己是“伟大而神秘的弥赛亚”。他与其他人牵扯不清，不仅有一个秘密情妇，甚至还有一个长期被他忽视的私生子。他甚至扬言要对他的妻子艾里西亚提起离婚诉讼。在治疗期间，除了离婚，他不再提出任何其他威胁。

艾里西亚在麻省理工学院结识纳什时，曾是他的一名学生。她告诉自己的闺蜜，感觉自己就像一只“蜂后”。然而现在丈夫被关在疯人院里，威胁要伤害她，与她离婚，拿走他们的钱然后逃往欧洲，而她这样的一位弱女子仍然镇定自如。艾里西亚对纳什言听计从。她无意与纳什一较高低。她全心全意关爱着纳什。她从不谈论他们的孩子，只谈论纳什。她认为怀孕是一个麻烦，对纳什来说更是一种危险。她担心怀孕会让自己无法照顾纳什。然而，三年的劳心劳力让艾里西亚精疲力竭、身心俱疲，她对纳什的病情感到绝望，于是咨询了律师并提

起了离婚诉讼。艾丽西亚的律师随后提出了离婚申请。

另外，艾丽西亚的求职道路一波三折，儿子也不让人省心。但她的母亲带走儿子几个月后，她又非常想念他。纳什想要表示同情，他写信给艾丽西亚的母亲，说到“艾丽西亚正在看心理医生。她很沮丧。总是在哭。”艾丽西亚随后写信给纳什的姐姐，“亲身经历了某些和他同样类型的问题后，我觉得自己现在比过去更了解[纳什]的困境了。”怜悯、忠诚再加上意识到世界上没有其他人会收留纳什，艾丽西亚允许纳什和自己共同生活。

在与艾丽西亚的三十年婚姻生活中，纳什从妻子、朋友那里得到了很多关爱，他奇迹般地开始表现出康复的迹象。66岁那年，他的病情已经非常稳定，并成为了1994年诺贝尔经济学奖的共同获得者。

获得诺贝尔奖之后，他有了巨大转变，不再像年轻时那样冷酷而傲慢。纳什的智力可能有所下降，但就像让他得以康复的艾丽西亚曾经说过的那样，他比任何时候都更像是“一个非常好的人”。

离婚将近40年后，纳什和艾丽西亚准备再次说出“我愿意”了。用纳什的话来说，对他们而言，这是把被精神分裂症残酷撕裂的生活拼接起来的“一大步”。他告诉《美丽心灵》一书的作者西尔维娅·纳萨尔（Sylvia Nasar），“我们本来就不应该离婚”。“我们认为，复婚在某种意义上只是撤销离婚诉讼。”艾丽西亚的说法则很简单，“我们都认为复婚是个好主意。毕竟，我们大多数时间都是一起生活”。

纳什不仅和曾经“失去”的大儿子取得了联系，还与小儿子度过了很

多美好时光。结婚当天，他自豪地描述了他的小儿子最近试图发表的一项数学研究。而且，正如现场暗示的那样，他开始承认艾丽西亚在自己生活中起到的举足轻重的作用。

西尔维娅·纳萨尔（Sylvia Nasar）

《美丽心灵》的作者，哥伦比亚大学博士兼教授

来源：《美丽心灵》，西蒙与舒斯特公司

费伯·费伯出版社；同名电影 Kindle

5.人生报告

几天前我收到了一封来自于毕业生的书信。她的第一个孩子患有残疾。她曾经在信中坚定无畏地写道“神肯定是觉得我能好好养育这个孩子所以才把孩子交给我的，我决定这样想了。”

但是，看到别人的孩子们在茁壮成长，我就会感到很难过。这次的书信里写着“老师，都说要坚强，但什么才是坚强。太难了。”

我以前看书的时候，在某本书的卷首语里写着Life is difficult.（人世艰难、生活不易）。确实如此。这位毕业生的疑问也正是我自身经常自问的问题。虽然心想着要坚强，但事情却不能如愿发展，意气消沉的时候，要怎么做才能坚强下去呢？我记得我之前给她回信时说“不坚强也没关系。想哭的时候就哭吧。”以及“请珍惜这一字之差”。一字之差是指并非“把”痛苦化为无，而是“用”痛苦化为无。

每个人都希望自己的人生没有痛苦。但是，在这个并不完美的人世间，这是不可能的。我们大家或多或少都会经历痛苦，都会有不顺心的时候。我们要将这些痛苦看成是一件有意义的东西，用痛苦化为无。或许这样就可以帮助我们坚强生活下去。

在人格论课程中，我们讨论了维克多·弗兰克说的人类的自由。“人类的自由不是指不受制于各种条件的自由，而是指面对各种条件时，有选择自己态度的自由”。生下了不健全的孩子，这个条件是改变不了的。但是虽然不能从这个条件中跳脱出来，获得自由，但怎样去理解和接受这个事实，这个自由是有的。

Life is difficult.请在这个艰难的人生当中活出自己的样子。我认为，幸福的人生绝不是没有痛苦、没有十字架，或是只有很少的痛苦和十字架的人生，而是选择不把痛苦当成痛苦，行使了这种自由的人生。

渡边和子（原圣母清心学园理事长）

名著：《在所在的地方尽情绽放》（幻冬舍）作者

出处：PHP 文库《快要遗忘的重要之事》人生报告

6.我家的抗病生活奋斗记

这个悲剧在2006年5月突然降临到了64岁的妻子身上。

清晨，妻子身体痉挛，被救护车送去了医院。检查结果是抑郁症，而且已经是重度抑郁了。因此立即住院治疗。之前妻子也说过自己失眠、有疲倦感，但怎么也没想到病情竟然恶化到了这个程度。我是个上班族，身处竞争激烈的社会里，不仅周末经常加班，而且早出晚归，无暇照顾妻子及家庭。妻子一个人在家，长期忍受着孤独和寂寞。这种痛苦与日俱增，最终招来了病魔。

之后的4年间,妻子经历了3次住院，度过了总计437天的住院生活。我对妻子满怀愧疚，希望她能好起来。在我努力学习洗衣做饭，坚持每天都去医院探望妻子的过程中，发生了更加糟糕的事情。

我在2009年4月的体检当中被告知有可能患上了肺癌。虽然我自己没有感觉到任何症状，但复检结果显示已经到了肺腺癌四期（晚期）。在不安和恐惧一下子涌上心头的情况当中，我总算住进了妻子所在的那个医院。之后我们互相鼓励打气，专心治疗了大约5个月左右。幸运的是现代医疗飞速发展，我又遇到了优秀的医生和良药，所以在9月初和妻子同一天出院了。我至今也无法忘记当时妻子的笑容。

之后为了进行复健，我们每天手牵手散步，现在我们还在接受每月1次的门诊治疗以及检查。我们身体恢复状况良好，甚至恢复到了今年两人可以去国内旅行的程度。我觉得就像是在一段很长的隧道尽头看到了光明。在仅剩不多的余生里，我一边怀着有一天我能继续完

成环游世界的梦想一边努力过好每一天。

2012年10月 米山忠德

（宣布说“在妻子治愈之前，我都不能死”，并坚持进行了6年满怀深情的护理工作，一直照顾夫人到其病情缓解，于2013年3月永世长眠。）

7.上帝治愈了我的躁郁症

约翰·温茨勒 (John Wenzler) 和

卡里·温茨勒 (Karrie Wenzler)

2004年10月，我的丈夫突然在一个停车场昏倒。那年，他48岁。他随即被送往医院。进行两周检测后，他被诊断出患有脑动脉瘤，需要手术治疗。

我的丈夫约翰长期患有躁郁症，这让他的诊治以及我们的婚姻和生活都变得雪上加霜。他在住院期间服用了大量止痛药，在未服用心理治疗药物的情况下，这促使他出现妄想和幻觉。例如，手术前使用的强效止痛药让他失手拔掉了自己的静脉输液管和饲管。他无法入睡、休息，因为在晚上他认为电视机着火了以及其他压根没有发生的事情。他还提出离婚，多年来他在极端躁狂症发作期间已多次提出离婚要求。

我试图向医院工作人员解释药物的副作用以及他对心理治疗药物的需求，并敦促工作人员与我丈夫的心理医生联系时，他们直接选择无视，直至数周之后才有所行动。他的妄想情况越来越严重。晚上，他会在床上蠕动，“看到”各种稀奇古怪的东西。有一天晚上，他甚至“看到”了上帝，谢天谢地，这让他变得平静了一点。但妄想和在床上跳来跳去常常会害得他被束缚在床上。同时，由于约翰斥责我不肯同他离婚，他的家人和朋友都躲着我。我经常请假，自己的工作也岌岌可危。在此期间，我还不得不经营约翰的生意，沮丧的员工在办公室里大搞破坏，其他问题也有一大堆。有那么一段时间，我甚至想自杀。我写信给朋友和家人寻求帮助，并寻求药物治疗，但都没有用。

我丈夫这时还患有严重的呼吸系统疾病。九个月前他就已经患有肺炎，需要在脖子上插入人工气管才能呼吸。医院工作人员征求了他家人的意见，但由于他长期患有躁郁症，他们断定终止他的生命才是最好的选择。

他的家人要求我签署委托书，但我觉得上帝在告诉我应该让他活下去。因此，工作人员给他插上了气管，他又能呼吸了。

我认为，心理疾病远远不仅是一个医疗问题。如果一个人的身体出了问题，我们可以向他阐述各种治疗方案，并在护理或决策方面得到他们的配合。当心理疾病掌控了一个人的大脑和行为时，他就无法进行配合或推理，也几乎无法正确表述自己身上或者自己周围发生了什么。

2008年，在约翰多次提交离婚申请后，我终于对他摊牌了。这次是我怂恿他提出离婚的，因为我再也受不了了。我正在被他拉下水。我再也没有精力、时间或金钱来使他摆脱心理疾病的摧残了。一年后，也就是2009年的6月，我们办了离婚手续。我们在法庭上挽着彼此的手。我悲痛欲绝。我想要通过离婚摆脱的是心理疾病，而不是约翰。我爱他，但痛恨躁郁症毁了他的生活和我们的婚姻。

但一切都是命中注定，我们无能无力。约翰在2010年5月发生了一次持续了数周的严重躁狂发作，这严重影响了他的身体状况，甚至威胁到了他的生命。他需要居家护理2-3周，所以我让他住进了我当时居住的家中。他睡了一觉，并得到了当时急需的医疗护理，此外还有新医生为他提供治疗。我们讨论认为，在可以找到一个由心理医生和医疗专业人员团队组成的新医疗团队之前，仅允许他居家护理6个月。6

个月结束时，我们给约翰买了一枚新的结婚戒指，并同意由于我可能要承担的财务和法律问题，我们无法合法复婚。但从本质上讲，我们在上帝眼中是合法夫妻了，因为上帝和爱使我们重新走到了一起。

约翰在接下来的3年中得到了新的药物治疗、新的帮助，病情越发稳定。我们已经正常生活了3年，这无疑是上帝赐予我们的祝福。我现在很爱约翰，不再因他的心理疾病而愤怒和憎恨。我们现在的生活一切平和，我们祈祷这种平和的生活能继续下去。

卡里·温茨勒（Karrie Wenzler）女士

故事来自《上帝治愈了我的躁郁症》一书，作者约翰·温茨勒（John Wenzler）和卡里·温茨勒（Karrie Wenzler），这本书在 Amazon.com 上有平装本和 Kindle 版在售。

8.大脑及大脑以外的康复

25年前，在还是新手的我看来，精神疾病只不过是“大脑的疾病”。比如，某种幻听可以说是因为多巴胺受体的影响。因为用抗精神病药物来阻断多巴胺受体后幻听就会消失。抑郁情绪可以用血清素神经来解释清楚。因为用抗抑郁药物来提高大脑血清素含量后抑郁情绪就可以得到缓解。像这样，焦躁感与去甲肾上腺素能神经，不安感与GABA受体紧密相关。如果将精神症状与大脑的各个组成部分关联起来，那么精神疾病应该就可以全部被置换为大脑的状态。我以前是这样认为的。

这种认为所有疾病都能用大脑来解释清楚的疾病观是精神疾病医疗化的前提。医疗化是指将个人的身体状态不佳归因于本人的生理学状态，基于本人身上的原因来诊断这种不佳状态并将其作为治疗的对象。原因在本人身体内部。比如肺结核是因为感染了结核菌，服用链霉素、异烟肼、利福平即可得到治疗。胃癌是因为胃黏膜上皮的恶性增殖，通过外科手术摘除病灶即可得到治疗。因为就是将这种医疗化的前因后果模式套用在了精神疾病上，所以精神分裂症是因为多巴胺神经功能亢进这样的说法就显得正当合理了。因此，精神分裂症的治疗手段就是“通过阻断多巴胺受体的药来镇静大脑的功能亢进状况”。

但是，精神疾病中包含有不适合医疗化的部分。比方说，假设过劳之后产生了“失眠、食欲不振、情绪低落、轻生念头”的电通（日本知名广告公司）员工被带到了精神科门诊。如果从医疗化的结构框架来看的话，会认为原因在于面前的电通员工身体内部。这样的话，可以通过员工的生理学状态发现他的大脑血清素含量低下，所以会用

抗抑郁药物来提高他大脑的血清素浓度来进行治疗。但是，电通员工身体不适真的是因为他本人的生理学状态吗？不是，生理状态是“结果”，“原因”是他上司发出的令他们过劳的命令。这是因为，过劳和抑郁之间有着因果关系。从过劳中解放出来的话抑郁状态就会消失，因为这些都是成立的。在与体验有因果关系的精神疾病当中，体验是“原因”，精神症状是“结果”。

我从事分子生物学近30年了，最近头脑中一直萦绕着一个疑问，那就是有多少心理（精神）是大脑控制的。“精神症状全都可以还原为大脑的状态”这种我还是新手时的印象现在也有了些许变化。比如，不存在尊严或爱这样的蛋白质。也没有自尊心这种化学反应。尊严是指当我们把眼前的人当作无可取代的对象来珍惜对待时，在被珍惜对待的对方与珍惜待人的自己之间发生的共鸣现象。精神分为大脑控制的部分和非大脑控制的部分。当我们用药物医治大脑，用人药（与周围的人的关系）和时药（时间）来医治非大脑控制的部分时，精神疾病才能真正得到康复。

公益财团法人东京都医学综合研究所

副所长・医院等联合研发中心长

医学博士・都立松泽医院 精神科 糸川昌成

9.给病人维生素爱吧

一位重要的家庭成员突然发病了，那么作为家人，会带着祈祷上苍的心态不断给病人提出自己认为对他好的建议、忠告，甚至是斥责和指导等，想要以此来纠正病人的异常言行。作为家人来说这是理所应当的。虽然这个病按时吃药很重要，但这个病不仅需要按时吃药，还需要他人的关爱和温暖的支持。

并用药物疗法和认知行为疗法来开展治疗的原田诚一医生说只要满足了下列4个条件，任何人都会开始幻听。

这4个条件分别是不安、孤立、过劳、失眠。开始服药后，首先不安会得到缓解，之后是失眠。在精神和身体上显现效果后，接下来会对过劳的“过”的部分起作用。劳是存在着的。也许病人的亲人看到这里会想“他又没工作，怎么会过劳呢”。但是据另一个M医生说，病人感受到的过劳相当于攀登了3000米高的高山后的疲劳感。而且还是一直有这种感觉。

其次重要的事情是针对本不应该存在的“孤立”，是没有什么有效药物的。所以我认为应该由病人的亲属来填补这个孤立感，建议病人亲属给予病人最有效的药物“维生素爱”。

维生素爱是指以下3点。

- ①告诉病人“你是我所珍视的无可取代之人，是我的宝贝”。
- ②光是活着就已经很了不起了（因为承受着非常大的艰辛痛苦）
- ③理解病人的想法。

我收到了一位从未见过面的以病人姐姐名义寄来的信。

《我弟弟病史已有20年了。弟弟本人不觉得自己生病了，所以不吃药，整天闭门不出。家里人在这20年里一见到他就会一直对他说“你生病了！你需要吃药！”。弟弟一听到别人的劝说，就会变得很暴力，家里被打砸得不成样子，简直就像是鬼屋一样。偶然间我看了老师您的书，看到了维生素爱这一部分，感觉茅塞顿开。在我的提议下，家人们决定并开始对弟弟说“你是我所珍视之人”。一个月后，弟弟自己说“想要住院”。然后弟弟就住院治疗了。一年后，弟弟住进了集体之家并坚持服药，现在依靠年金和生活保护费过上了安稳平静的生活。我们现在也还在继续说充满了维生素爱的语言。非常感谢您。》

这封信太让我高兴了。对实行了我的建议的这些家人不胜感激。

心灵咨询师·SST leader 高森信子

每年举办300多场全国性演讲、著作、非营利组织comhbo

著有《你的力量可以改变家人》等多本著作

10.何为强大？

养了17年的爱犬在3年前离世了。它是大儿子捡来的被扔掉的杂种小狗。是在大儿子的再三请求下才决定养它的，所以一开始它并非受欢迎的新成员。但不知从何时开始，“元气”成为了我们家理所当然的存在。现在每当我看到空空如也的狗屋和空荡荡的院子时都会感到寂寞。

我一边想着“想再见一次元气”，一边思考“元气来到我们家真的过得幸福吗？”。这时我看到了一本写着“狗狗无法选择主人”的书。

哪怕邻居家的狗住的是大豪宅，哪怕自己的主人是流浪汉，狗狗都会认为自己的主人是最好的。“元气”在自己有“生命”的期间，将自己所有的“生命”都一心放在了我们身上。这样的“元气”不单单是作为宠物给予了我们以治愈，还教会了我很多东西。如果一个人也能像那样一生都毫不保留地全身心投入到一件事或一个人身上，那么这个人的一生也是幸福的吧.....

我母亲患上了精神疾病，在精神科门诊治疗了半个世纪。母亲这一生不仅与疾病抗争,还经历离婚和解雇等，苦难一直连续不断。我一直认为母亲是“可怜之人”。但是，4年前我将母亲的病情以及我自己接受过精神科门诊治疗的经历公之于众后，我的想法发生了改变。

在诊察室以外的地方与当事人（患者）及其家属见面，且不是以医生和患者的关系，而是以朋友关系交谈身边小事时，我了解到了他

们身上的强大之处。

一直和我有书信往来的某位当事人（患者）在信中写着“我希望自己是个能够怀着您母亲所作的俳句“生或死，抉择时吹来的一缕风”（原文《生か死か、二つに一つの隙間風》），泰然自若地坐在公路上的残障人士”。

没有家人，靠生活保护费用生活的他挺起胸膛毫不卑微地认为“我有我存在的意义”。虽然他快被孤独压垮了，但他还是用尽心力说出了这样的话。

能将从神那里得到的“生命”毫不保留地全身心投入到生活中去的人应该就是真正“强大之人”吧。我这样想之后，便不再觉得母亲可怜，而是觉得她令人尊敬了。我要重新思考一下我的理想诊疗方法应该是什么样的。

烧津之径诊疗所 夏苺郁子

（儿童精神科医生・著作《患了精神疾病的母亲留给我的东西》日本评论社/《人要接触他人方为人》生命科学出版社等多篇名著及论文）

11.神啊！我好好过了一生！

我的人生“本不应该是这样的一生”。让我患上精神疾病这件事就是“本不应该是这样的一生”。又不是我自己愿意患上这个病的。我也从没想过想要过这样的人生。即便这样，神还是单方面地（可能这样说对神不敬）给了我带着精神疾病生活的人生，而我对此却无能为力。

今年是我与精神疾病共同生活的第21个年头。患上精神疾病后，我失去了很多东西。原先理所应当的事情现在也做不了了。我也见证了重要之人的悲伤的离世。结了婚，也离了婚。有两次精神都被逼到了走投无路的境地。比起喜悦，更多的是痛苦和伤害。

跌下深渊后又爬上来，爬上来后又掉下去，这在我的人生中不断上演。

朋友发给我的邮件中写到“非常感谢你选择活下去。因为你选择了活下去，所以我才能与你相遇。在神看来，所有事情都有一个好结局.....我这样想”。

虽然我的人生“本不应该是这样的”，但这个本不应该是这样的人生教会了我坚强。给了我哪怕容易受伤，哪怕弱小也能够活下去的坚强。正因为有这份坚强，我才能在被精神疾病折磨的情况当中，即便病陷入低谷也能重新爬上来活下去。让我没用死亡来逃避，而是好好活到了现在。

我看了柳田邦男的《牺牲》（他儿子的自杀手记），我在书的封底上写下了下面的话。



油彩 F30 号

圣女贞德 小林尚美 画

尽管精神上生病了 比起选择死 更要选择活 活下去 用力活下去 在这个世界上留下自己的痕迹 让自己身患精神疾病的人生得以宽慰和治愈

当我去到神的身边了，

我想对神说：

“神啊！我好好过完了这一生！”

小林尚美

12.若即若离

现在已经60多岁的妹妹与中学毕业后就一直窝在家里40多年的弟弟两个人一起住在已经去世的父母留下的家里。

弟弟除了不擅长与人打交道这一点以外，在我看来和正常人没什么两样。妹妹虽然患有精神分裂症，但正如世间所说，好像是因为年龄大了，所以病情转阴，状态很稳定。她最近好像也没有幻听了，但对以一日三餐为首的所有事情都提不起劲，现在每天只是为了吃午饭才会出门一次。

我会给弟弟汇生活费，每周探望1次妹妹并交给她四分之一的障害年金（国家对符合一定条件的残障人士或精神障碍人士发放的福利金）以作她的生活费，并每月陪她去1次诊所。

我和妹妹是在15年前左右认识的吧。当时，妹妹结了婚，和丈夫以及两个已经成年的孩子生活在一起。有一天，妹妹的丈夫因为妹妹的事前来找我商量。妹妹的丈夫说妹妹的状态很不正常。

处于急性期的妹妹在开往诊所的车中，要么一直不停地讲话，要么就是幻听假笑等，完全不能正常地生活。

之后经过治疗，现在绝大多数症状都已经消失了，但好像阴性症状表现得有点明显了。期间，妹妹经历了离婚、与孩子及孙子的分离等大事。在病情变得像现在这般稳定之前，想必妹妹经历了非常多的辛苦。

家务活有心无力、在家庭中受到孤立、病情严重、药物副作用、周围的人也被这些事情弄得团团转。妹妹也不说她现在的情况如何。

我对他们两人就是“若即若离”。妹妹和弟弟有他们自己的人

生，我也有我的人生。

他们有求于我时我也会帮助他们，但我基本上不会主动去靠近他们。妹妹之前配了眼镜，装了假牙，但好像现在都没有用了。虽然我也会听她说话，会从旁劝说，但最终决定都是让妹妹来做的。人有各种各样的生活方式。即便处在不能按照自己的想法来生活的状态，也必须要继续生活下去。这样的人生也是存在的。

我衷心祝愿两人能够幸运幸福。两人应该也明白在需要之时有我这个哥哥在身旁。

杉本富太郎沼津真心会・会长（会员100名）

13.寻找温暖的现实

我精神病发病已经有十三四年了。这么长的时间里疾病一直伴随着我。发病时我自己完全无法进行思考，只是想逃离自己的痛苦，不想继续活下去。

但是我没有放弃，坚持治疗，现在甚至还拥有了自己的家庭，过着当时完全无法想象的生活。虽然我的病还没有痊愈，但我现在能够与疾病共处了。

之所以我能够慢慢接受这样的自己，我觉得很大的原因是因为遇到了我丈夫。他接受了这样的我并爱着我。他对我说“即便往返于现实世界和妄想世界也没关系”，并没有否定我的想法和感情。

即便当我病情恶化，向他哭诉“有人在监视着我”，他也温柔地对我说“我有的时候也有这种感觉哦”。他一直对我说“现在这样就很好啊”，所以我也开始一点点重新认识这个现实世界了。

一旦进入了疾病的世界，要想真正从那里逃脱出来是非常困难的。因为会弄不清到底哪个才是真正的世界。

我丈夫说有一个方法可以拯救我。他说“那个方法就是生小孩”。然后上天赐了我们一个小孩。虽然在生产和育儿上吃了很多苦头，让我觉得很痛苦，但也让我明白了这是只有我才能办到的事，真的带给了我光明和希望。虽然养育孩子对我来说确实是一个沉重的负担，期间需要大家的帮助，但当我看到孩子一点点成长，才终于觉得这才是现实。

“现在孩子已经11岁了，我们一家三口过着平静幸福的日子。虽然我自己还不能过简单平常的日子，但我觉得珍惜日常生活中积累的点滴小事，照这样生活下去就是最好的治疗方法。我重新认识到互相认可对方弱小的部分，这更能加深双方的牵绊。我相信不管是多么痛苦的事情，我们都能将痛苦化为精神的食粮。今后我也将带着对一直温柔守护我的周围人的感谢，一边继续寻找温暖的现实。”

美里（笔名）

14.何为爱情

我已经和疾病斗争了约十几年了，其中有6年的时间我基本都是在床上度过的。每天5点镇上的钟声响起后，我就会想到自己又度过了无所事事的一天，精神都被压得喘不过气，每天都在无限的不安中度过。

但是，因缘际会下我邂逅了现在的丈夫并和他结婚了。但是，当到了谈婚论嫁的时候，我非常犹豫要不要向他坦白我的病。最终我下定决心，打电话向他坦白了我的病，他说“我不介意。没关系的。你之前过得很辛苦吧。我们结婚吧。我现在马上去找你。”然后他就在台风到来的前一天晚上凌晨1点半冒着狂风暴雨，穿着雨衣骑了40分钟自行车来到了我独居的家里。虽然我丈夫长得并不帅，虽然穿着雨衣，被雨打湿了的脸看起来真的很狼狈，但他当时的神色直到现在都还留在我的脑海里，令我着迷。

到了第二天早上，他说“虽然你说自己有精神上的疾病，但你不能这样去想啊”。然后他摘下眼镜对我说“我高度近视，摘下眼镜后只能看到30cm内的东西。我觉得和你的病没有太大差别的。”

他一点都没有问我我的过去以及我的详细病情，也没把我的病告诉他家里人，就这样和我结婚了。我最近问他“到了必须要和爸妈坦白我的病的时候你要怎么办”，他说“我会说因为没有说的必要所以才没说”。我从心里感谢他对我的深情。

今后应该也会有困难的时候，但我会相信丈夫和自己、以及给予了我支持的人，好好活下去。

MiMi （笔名）

15.与背负精神分裂症重担的儿子同行

我的二儿子是在高一时表现出精神分裂的症状的。以前住过两次院。其中1次在住院期间，他从医院跑出来，光着脚走了4个小时回到了家里。然后不久，儿子就被带回了医院，并且被绑着身体关在隔离室，差不多2周都不让洗脸洗澡。

哪怕只是一点点，我也想要替背负重担的儿子分担一些。我只能为他做这点事，我这个母亲太窝囊了。但是，我和我儿子都非常感谢周围的人对我们的支持。因为儿子患上精神疾病，我通过儿子了解了以前我不了解的东西。带有缺陷的儿子正是我的宝贝。

儿子马上就要28岁了，他能一直活到现在，这真的让我无比感激。

儿子向我敞开了他深受痛苦的心扉，“希望你理解我”“希望你不要认为我是在偷懒。我自己已经做出了最大的努力。我累的时候希望你不要勉强我”。听到他的肺腑之言，我才发现之前我勉强他做了很多事，并进行了深刻地反省。也认识到正因为是看不见摸不着的疾病，所以我才要应该对他更加理解.....

虽然儿子是这样的情况，但在他本人的强烈要求下，在他24岁的那个春天开始，他开始了一个人的生活。可能世人会认为我放弃了自己的儿子，或是认为我是个冷酷绝情的母亲吧。但是这是儿子的愿望，所以我想要帮他实现这个愿望。最初我也觉得他不能一个人生活，也反对过。但看到因被反对变得急躁的儿子后，我认识到不能一直都把儿子当成小孩子来对待，所以我站在儿子的角度重新考虑了他

的要求。对，儿子已经长大成人了。

之后，实际让儿子一个人生活后，我觉得他之前做不到的事情现在也能一点点做到了。可能是在当地专家的支援下，儿子能够按照自己的节奏来生活，对恢复有了一定帮助。

最近我的乐趣之一是儿子时不时发来的短信。希望儿子今后也能在接受周围的人的支援的同时，伴着欢声一步一步慢慢走下去。

精神保健福祉士・社会福祉士

结实优子（笔名）

16.感谢闭门不出的儿子

下方是我在马上就要退休前投稿并被刊登在朝日新闻报纸投稿栏《声》上的戒酒宣言。

【我在初二时第一次对酒产生了兴趣，经常偷喝好酒的父亲喝剩下的琥珀色威士忌。进入商贸公司后，因工作原因喝酒的机会非常多，即便在国外出差时也是流连酒桌，经常连着喝几天，丝毫不担心宿醉影响工作。就这样一直喝了45年，明年7月就要带着酗酒的习惯退休了。再这样下去的话，恐怕退休后的人生就全毁了，所以我在5月，对着担心我的儿子发誓戒酒。

之后每天5点开始，每天慢跑3次。我发现不仅是身上的赘肉，就连精神上的赘肉也都甩掉了。感受力也被锻炼得更加敏锐了。全身综合性健康检查的所有项目也都变成了A。明年是我的本命年——兔年。我要让自己脱胎换骨，要更加努力。】

但是，其实写下这个内容的背后发生了以下不能公开的事情。

在我投稿前的某一天，我儿子瞒着身体虚弱的母亲把我这个父亲叫到了他的房间。儿子右手上竟然握着从厨房拿来的磨得锋利的菜刀！然后儿子把菜刀用力扎进了我双膝所跪的榻榻米的前面，并用渗人的声音问我“老爸！你是要酒还是要命？”事发突然，惊得我哑口无言。然后我故作冷静，回答“要命”。儿子看着我的眼睛，好像相信了我的话，拔出榻榻米上的菜刀拿回了厨房。

从那以后的20年，我滴酒未沾。忍得辛苦的时候我就会想着“要遵守与儿子的约定”，狠下心来与自己斗争。现在之所以能够这

么健康，我觉得是多亏了儿子的那把菜刀，我从心底里感谢他。当时的酒友们都个个短命，早就不在这个世上了。

现在也仍是闭门不出的儿子8岁时，母亲出现了精神分裂症的症状，父亲又是重度酒精上瘾者。在这种糟糕的生活环境下，儿子一个人竟然坚强地度过了波澜万丈的人生。太了不起了！！感谢儿子，儿子，谢谢你！！

最近我试着问了儿子“你有没有想让我帮你做的事情？”儿子很认真地回答说“我是为了让父亲你戒酒才来到这个世上的，所以不需要你做其他事了”。直到现在每当我回想到这句话都会泪流不止。

多亏了儿子，我才重新活了过来！患有精神分裂症的妻子在2年前离开了这个世界，儿子至今也还是过着一个人闭门不出的生活。但是，儿子与我的隔阂也终于消失了，还偶尔会来找我闲聊说话了。我深刻体会到了亲人之间的爱、人药、时药的重要性。

2018年3月 铃木本陀理

17.乌~鸦啊？你啊啊啊~

啊~儿子终于还是疯了吗.....看到儿子只穿着内裤站在阳台上大声唱着跑调的歌，作为父母的我们吓了一跳。

当“失眠”的大浪向儿子袭来时，儿子即便是服用抗精神病药利培酮片的最大用量12mg，再加2种睡眠诱导剂以及安眠药都很难睡着。他变得全身乏力，整个人也逐渐变得神经紧绷躁动不安，陷入了随时都可能会发狂的境地。变成这样后就只有让他住院了。

儿子在11年间反反复复住了10次院（1次平均6个月）。每住一次院，他的药量就会增加，生活能力也会明显下降，能够明显地感受到他本人日益增加的绝望感。于是我们下定决心“第11次的时候绝对不会再让他住院了。只要他没有过度的发病行为，那么就在家治病！”。

第11次的失眠大浪袭来了。这次我们夫妻两人24小时轮流贴身照顾他，片刻不离身地通宵陪他说话，以便不让他本人被“不安”情绪所侵袭。他本人不想说话的时候，我们就静静坐在他旁边，连续几天就这样陪他彻夜到天明。

大约2个月后的某一天，在毫无征兆的情况下，儿子房里突然在大白天传来了震天的鼾声！儿子就这样一口气连续昏睡了18个小时后，一脸震惊地醒了过来。刚开始他还一脸茫然，但马上就意识到自己成功熟睡了这么久，然后就一脸笑容地欢呼着“我做到了！”，并好好地抽了一根烟。

儿子终于在第11次时，在不住院的情况下成功走出了失眠这条

隧道！时隔两个月重新恢复理智的儿子躺在阳台的吊床上，满脸欢喜地仰望着天空，不停地晃荡着吊床。

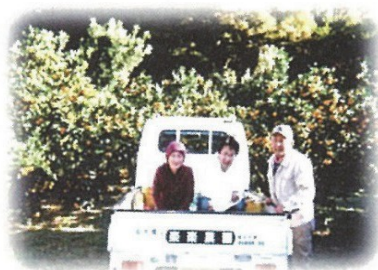
之后为了给儿子进行异地疗养，我们一家三口移居到了西伊豆，开始经营蜜桔园，就这样度过了18年。最近因为我们上了年纪，所以儿子搬进了千叶的九十九里浜的医疗复健综合设施，但他的药量已经减少到了当时的三分之一，也已经超过18年没有住过院了。儿子现在也找回了笑容，恢复了平静祥和的生活。

吴 慎次郎・衣久子

精神的复健 乐乐农园园主・精神保健福祉士

乐乐农园介绍

农园虽然是一个占地面积约3000m²，只有一个小规模蜜桔林和展望花园的私人非盈利设施，但农园位于西伊豆·国立公园中的一个可以隔着骏河湾远眺富士山全景，可以“平和内心”的美丽村落之中。（被选为NHK·BS频道播放节目《希望留给21世纪的日本自然100景》的最后一幕）



井田也有能够安心入住的温馨民宿，如有需要可为您介绍。

结 语

(编者后记)

大儿子（1970年生）是在英国大学留学期间出现精神分裂症状的，那个时候的他刚好20岁。之后的11年里反复住院了10次。每住一次院，他的药量就会增加，生活能力也会明显下降，他本人的绝望感也在日益增加。这样下去他就变成泡在药罐子里的废人了，我们也深深感到了这个危机感。

当时医生当中很多人都四处主张说“这个病住院超过3次就治不好了”。

我坚定地反驳说“怎么可能！”。以前很多病都是不治之症。医生们甚至不惜将细菌注射到自己或妻儿的身体，将很多不治之症都治好了！

信口开河说治不好，如同法官宣判无期徒刑一样，这就等同于放弃了作为医生的使命。另外，他们轻易就说出“要接受这个病……”这种话，但面对那些因这句话而失望自杀的年轻人，他们又要怎么去为自己辩解呢！

好吧，这样的话就让我来治！我下定这个决定，辞掉工作并开始为了考取“精神保健福祉士”资格而努力学习，把专业书籍都翻了个遍。但是没有一本书上明确记载了这个疾病的真正原因，全都是关于疾病的假说和推论。总之就是，至今人们还未弄清这个疾病在医学方面的真正原因，其治疗方法也只是对症治疗（不是根治，而是止步于改善症状），这个疾病无法根治。

既然如此，那我就在2000年1月决定和妻子儿子三个人到伊豆西岸的偏僻山村进行异地疗养，并开始经营以前从未接触过的蜜桔园。

农园位于能够隔着骏河湾远眺到雄伟富士山的大自然当中。我觉得我们一家人独享这个美丽的大自然太可惜了，所以将农园向患有相同病症的病友及其家人开放，接待着相关的来访人员。虽然只是个小规模的私人农园，但这里的景观是超一流的，所以我将这个可以让人放松游玩的设施命名为了精神复健“乐乐农园”。

我觉得将来访病友们讲述的各种疾病斗争经历故事听过就忘的话太可惜了，所以开始将这些故事当中共通的部分——关于“用爱的力量来恢复病情”的令人难忘的故事汇编成册，分发给全国的病友们互相勉励。

虽然鄙人是医学上的门外汉，但我个人认为精神疾病是一个人苦闷在心的“丧失自信的孤独之症”，是一种“渴望爱的疾病”。对于这个疾病，“爱”能发挥强大的不可思议的力量，本册中记载的所有真实故事都证明了“爱”的伟大力量。分发本册的目的是希望能在更多的病友、亲属、医疗护理支援人士之间尽可能广范围地普及和进行“爱”的实践。

细想一下，精神疾病不会让我们失去身体的某个部位！我坚信随着电子分析和细胞医学等的进步，精神疾病成为“可以根治的疾病”的这一天肯定会到来。今后我也计划着搜集海外各国的真实体验故事，将这本小册子制作成为一本完整的书，并且将其放在网上，免费发布给世界上的与疾病斗争的伙伴们。这就是我这个老骨头的梦想。



从东名沼津出发
车程75分钟

~~伊豆纵贯道路线~~

东名沼津IC・新东名沼津・长泉IC→
伊豆纵贯道→伊豆中央道・长冈出口
→130号县道→17号县道→井田

らくらく 楽楽農園

精神复健”乐乐农园”

吴 慎次郎（精神保健福祉士）

衣久子・龙介

（我们也是精神疾病患者的家人。）

Partner: 榎原周一郎・Marie Shimane・伊东越朗

中文翻译志愿者: 李强丽

千葉連絡事務所 〒289-2513 千葉県旭市野中3976-2 laforet充伸101

非卖品: 由于与疾病斗争的病友们大部分在经济上都比较困难, 所以本册全册都是免费发布的。但如果有赞同本册的企划主旨并希望提供支援的朋友, 无论捐助金额多少皆可, 请明确记载您的住址和电话, 并将您希望捐助的金额汇至下方账号。(不接受现金捐助, 敬请谅解。)

《从国外汇款》

Beneficiary's Name: Easy Go Farm, 101, 3976-2 Nonaka, Asahi City, Chiba 289-2513, Japan

Beneficiary's Account Number: 270-0120478 MUFG BANK, LTD CHIBA BRANCH

SWIFT CODE: BOTKJPJT

《从日本国内汇款》

JAPAN POST BANK・戸田支店・記号12340 番号13166541 乐乐农园)

2021年6月 印刷・发行