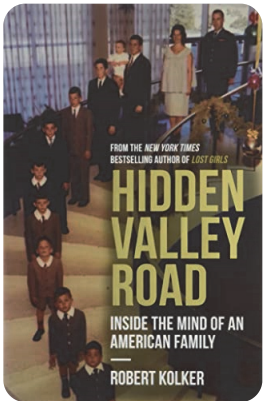
心の病は愛で癒(いや)す

愛があれば奇蹟(きせき)が起こる！

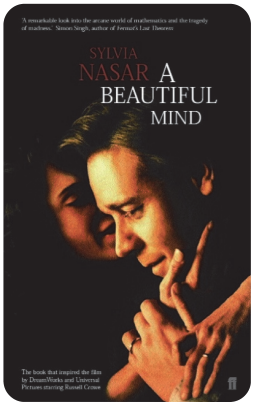
＜ 心を打つ回復体験エピソード 19 話・ 05-2023 改訂版＞

自由こそ治療だ！
イタリアの精神病院撤廃改革

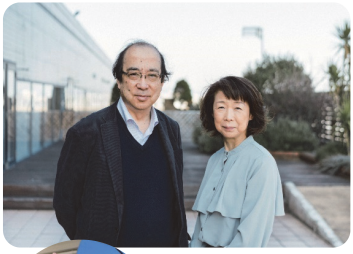
オープンダイアローグは愛の実践活動だ
精神科医療の世界最高の回復実績



12 人の子供のうち 6 人が統合失調症の一家族の実話



統合失調症から妻の愛により回復した、ノーベル賞物理学者の実話



Hallucination &
Delusion Tournament

仲間の力
べてるの家　向谷地生良・悦子
“いつでも・どこでも・どこまでも”

この小冊子配布・配信の目的

心の病に関する名著や名説は、すでに街中に溢れるばかりにあります。しかし、一番肝心の闘病者本人やその家族が読むには難解・高価で入手ルートも不明な為、殆ど読まれることはありません。そこで、この小冊子では、心を打つ回復実話を、『ごく短く、平易な文章のダイジェスト版』にして、Hard 及び Digital 版にて、国内・海外に向けて、無料で配布・配信（4 か国語版）することにしました。

世界の精神病の医療・回復支援界の一流の活動家達も、当小冊子の目的に賛同され、茲に掲載された原稿も、全稿無料にて直接提供（プロボノ奉仕）されています。当冊子の編さん・配布事業は、全て精神保健関係者による、愛のプロボノ活動（全額無償奉仕活動）です。

この冊子の Digital 版は、Google 及び Amazon の Online 通販サイトにて、世界中で無料（又は、最低価額で）Download が出来ます。

また、この当冊子発行経緯については、巻末エピローグを参照下さい

お　願　い

この小冊子の内容をより良くするために、ここに掲載されている１９稿の中で、あなたの最も印象に残った掲載文の感想（できれば、あなたご自身の闘病体験や、支援経験も含めて）を２，０００字以内にまとめて、下記のメールアドレスまでお送りください。（最も印象的なストーリーについては、当冊子の寄稿者ご本人宛にもフィードバックさせて頂く場合があります。）

郵送宛先　　：小冊子感想文係 / Easy Go Farm Booklet
送信先メールアドレス　：　easygofarmbooklet@ gmail.com
あなたの名前と住所　　：
貴メールアドレスと電話番号:

＝　目　　次　＝

プロローグ

ページ

1. 『自由こそ治療だ！』・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
2. ビューティフル・マインド　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
3. オープンダイアローグは、愛の活動そのものです！・・・・・・ 13
4. 仲間の力　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
5. HIDDEN VALLEY ROAD　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
6. 人生のレポート　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
7. 我が家の闘病生活奮闘記　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
8. 神は、私を躁鬱病の苦しみから救われた　・・・・・・・・・・ 22
9. 脳と脳以外の回復　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
10. 人の強さとは、何か？　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
11. ビタミン愛をあげましょう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
12. 人助けの気持ちが人を傷つける時、助ける時　・・・・・・・・ 27
13. 神様！しっかり生きた！　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
14. 付かず離れず　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
15. 温かな現実を見つけて　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
16. 愛情とは　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
17. 総合失調症という重荷を負った息子と共に　・・・・・・・・・ 33
18. 引き籠りの息子に感謝　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
19. 「カーラ～スー」？「君ガワ　ヨうわー」　・・・・・・・・・ 36

エピローグ　38

以　上

プロローグ

人生最大の幸福は、自分が愛されていると確信できることだ。

ヴィクトル・ユゴー

愛とは、大きな愛情を持って小さなことをすることです。

マザー・テレサ

『自由こそ治療だ！』イタリア・２０世紀の精神医療大改革

１９世紀初頭にフランス人精神科医師ピネルが、罪人と同様に鎖でつながれていた狂人（精神病の患者達）を監獄から解放したことから、精神医療の歴史が誕生し、以来『 精神医学の祖（そ） 』とされてきました。

その後、２００年を経た２０世紀末、今度はイタリアの医師フランコ・バザーリアが、「自由こそ治療だ！」と叫んで、人間を人間として扱わない精神病院から、精神病者（狂人）を地域社会へ解放しました。

この話は、私達の生きた時代に、実際に起こった精神障がい者への「愛の実践」として、最も記憶され、永く語られるべき実話です。

・・ ・・・△・・・・・・・・・△・・・・・・・・・△・・・・・・

１９７０年当時のイタリアの入院患者であったアンドレは、国営放送の取材記者に応えて；
『鉄格子の中の相部屋で８０人がすし詰めにされ、椅子もなく床に座り込み、便所に行くことも出来なかった。誰かが死ぬ度に、鐘が一度鳴らされたが、誰もが、ああ神様、私が死ねたらよかったのに！と祈った。こんな生活はもう真っ平だ』と訴えました。

フランコ・バザーリア は、医師として最初の勤務地・イタリア北部のゴリツィアの病院で、狂人達が拘束衣（こうそくい）で縛られ・電気ショックや水風呂・水にぬれたシーツで窒息・失神させられ、汚物は垂（た）れ流しのまま、という「施設の暴力」を見たのです。
彼は、これらの惨状を『否定された施設』という文集で社会へ訴（うった）え、これがヨーロッパ全土でベストセラーとなりました。

彼は、精神病の「医学」から「狂気」を切り離し、狂気は、家族・仕事・環境などの社会的要因からの「一連の現象」であるとしました。
狂気は、深い苦しみに裏打ちされた表現であり、また、狂気は一つの「人間の条件」であるから、医師は、この人間らしい現象にどういった

姿勢で向かい、どのようにその狂気の要求に応えられるか、を思うべきであるとしました。更に『狂気は、生活環境によって増長されるので、環境によりその危険性を抑えることは可能』であり、病院は、狂気を増大させると非難しました。

彼はこの考えのもとに、「精神病院」を、全制的施設（マニコミオ・監獄のような施設）と称し、精神病院は閉鎖すべきと考え、「狂人（マット）を病院から解放」⇒「精神病院の法的廃止」⇒「イタリア全土での病院撤廃」、という大改革に取り組んだのです。

また、フランコは、『医師は患者の支えとなり、愛情を持って患者に関わることが必要だ』訴えました。
彼自身、狂人達にとっては、倫理的にも、また宗教的にも、まるで宣教師のようでした。彼には並外れた優しさがあり、医師としての仕事の他に、あらゆる独創的な手段をつくし、患者を救い、信頼を回復させる努力をし、いつもトンネルの先に光明を示そうとしていました。

先ず、医師の白衣着用廃止を決め、患者の自治集会や患者共同組合の結成を支援し・病院をGホームにまで改修しました。また、患者達に自分の宿舎まで明け渡したり、航空会社と交渉し、機内食の提供を受けたり、体験飛行までさせて喜ばせました。更に、自由解放のシンボルとして、張り子の馬「マルコ」を狂人と共につくり、閉鎖病院の門扉を打ち破り街に繰り出しました。テレビ局はこれを大々的に放映し、その行進に巻き込まれた村人は、この出来事に目を覚まされ、その後トリエステの町は狂人を受入れ始めるまでになったのです！

しかし、このような狂人を解放しようとする改革は、すべて順調には進みませんでした。
狂人たちを社会の中に解放することは不可能と想わせる大事件が起ったのです。退院したばかりの患者のミクルスが妻を殺害し、また、サヴァリンという患者が、彼を退院させた老齢の両親を殺害した事件です。
フランコは、その時、もはや、狂人を解放することは不可能かと迷い、

身を引くことも考えた程まで、打ちのめされました。そのうえ、直接治療に携わった医師らと共に、裁判で『狂人解放の責任』を問われましたが、仏哲学者サルトルをはじめ、法曹界の最高有力者からも擁護する声が上がり、患者が服薬をしていなかったことなども判明した為、彼自身は完全無罪となったのです。

また、レゾーという会議の、１９７７年のトリエステ大会では、２５０人用の大テントの下で１５００人もの人たちが、改革の保守（社会の安全を主張）・革新両派に分かれ、賛否両論の大激戦となりました。

その混乱の中で、自ら肋骨骨折まで負いながら、必死で叫ぶバザーリアの「鬼気迫る激しい訴え」に誰もが力強さを感じました。

１９７８年5月、遂にイタリア国会は、国を挙げて全国の精神病院を廃止する『法律１８０号法』（通称バザーリア法）を可決しました。

しかし、フランコは僅かその２年後に脳腫瘍で倒れました。人を惹きつけてやまない、独創性溢れる人物「イタリアの良心」・「法律１８０号の父」等と称され、多くの人々に惜しまれながら、５６歳にて、此の世を去りました。

バザーリアと共に１０年余にわたり、二人三脚で不屈の精神医療改革に挑み、二人でWHOを訪ねて、トリエステを、世界の精神保健改革の『パイロット地区』として指定まで受けた、政治家ザネッティは、その告別の辞で、『彼は、並外れた優しさと、愛情にあふれ、どんな時にも愛の手を差し伸べる気前の良さがありました』と話し、命を削る様にして精神障がい者の為に闘ったバザーリアに対し、『フランコよ、ありがとう。そしてさようなら。どうか安らかに』 と結びました。

出典：『精神病院のない社会をめざして』
バザーリア伝　著者　ミケーレ・ザネッティ
翻訳者：鈴木鉄忠・大内紀彦　（岩波書店）
（本稿も、弊園小冊子に、原作者 Michele Zanetti 氏及び和文翻訳者から、無償にて提供された原稿です。）

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と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（ファントム）」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しまっていた。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てやれなくなり、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。この挙式は、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を、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、本誌が特別許可を得て編纂されたものの和訳であり、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ヵ国語に翻訳されているメガ・ベストセラー作品である。）

オープンダイアローグは、愛の活動そのものです！

Open Dialogue as for Embodiment of Love

18 世紀にフランスの医師ピネルが、鎖でつながれていた狂人（精神病者達）を解放し、精神病の医療が始まり、精神病院ができ始めました。
1978 年イタリアの医師バザーリアが始めた、人間を人間として扱わない精神病院施設から患者達を地域社会に解放する改革が広まり、同国で「精神病院撤廃法」が成立しました。
1980 年代初期、フィンランドの臨床心理士セイックラを中心とするケロプダス病院のチームが始めた、地域での在宅治療法が驚くべき治療実績を挙げ世界の注目を集めています。

これらに一貫する”愛による回復”を目指す流れは、人類の偉大な叡智と言えましょう！

・ ・・・・・・・・・・・・・・・・ ------ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

オープンダイアローグは、文字通り「心を開いて・会話する」もので、当事者を中心に、家族・友人・専門職でチームを組み、車座になって話し合いながら、回復に手を貸す、正に「愛の治療法」そのものです。
今、その治療効果に、世界の注目が集まっています！

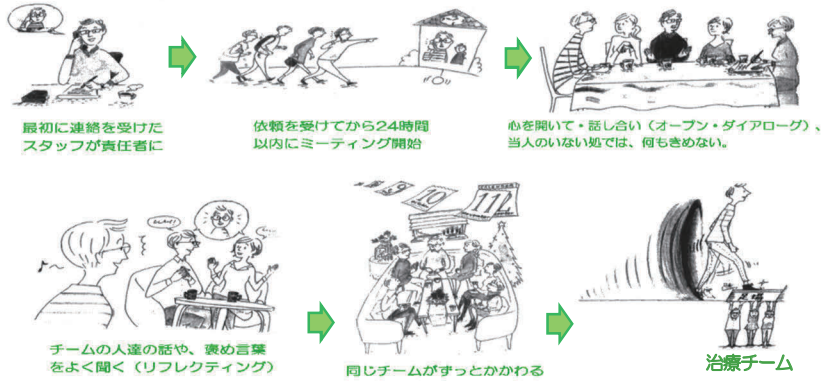
Ⅰ．治療効果実績：西ラップランド地区・統合失調症２年間の治療成果

一人当たり平均入院期間	１９日間の短縮		
投薬患者数が	82%	⇒	35%
障害者手当支給患者	57%	⇒	23%
再発率	71%	⇒	24%

Ⅱ.治療方法（対応のステップ）

	従来の対応	Open Dialogue の対応
初動通報先	病院・クリニックの医師・スタッフ	保健センターのスタッフ（看護師・心理士・療法士・ＰＳＷ等）
第一対応者	当直の医師	電話を受けた者が、責任を持ち、２４時間以内に治療チーム（当事者・家族・友人・医師・専門職等）を編成し、そのチーム全員で当事者宅を訪問する。
治療法の決定	主治医が症状の診断を下し、入通院・薬物・心理・作業等の療法を選択し決定する。	チームが当事者・家族の心をオープンにし、チーム全員で話し合い、治療法を選択し決定する。
治療者の立場	医師・治療スタッフがアウトサイダーとして治療に当たる。	チームがインサイダーとして当事者・家族の心を開き、変化させて治療に当たる。

Ⅲ イメージ図



イラスト：萩原亜紀子（『オープンダイアローグとは何か』医学書院）

Ⅳ 回復における愛の力

人は、生まれてから初めての体験として会話に触れ、人と人との関係をとおして人間が形成されて行きます。自分の体験や人との会話から得たものを基に、互いに自分の思いを交換させながら生きるのです。『思考は、日々交わす対話をもとに生み出されるものであり、人が発する言葉はその人の個性そのものであり、本音である。』（バフチン１９８４年）

心の病を抱える人を支援するには、本人の考えを替えるのではなく、あくまでも本人の生き様と発言に追随することに徹する難しさに、プロとして挑戦しなければなりません。それも、一切の先入観を捨てててです。

これは決して易しいことではなく、私自身にとっても大きな挑戦でした。しかし、私共は、チームワークによる会話により、この挑戦により確かな手応えのある治療法を開発できたのです。

ヤーコ・セイックラ（Jaakko Seikkula）

ユヴァスキュラ大学心理学博士・名誉教授

推薦書籍 ：

1. Seikkula, J , Arnkil, T.E. : Open Dialogues and Anticipations – Respecting Otherness in the Present Moment. National Institute for Health and Welfare, Tampere, 2014.
2. 『オープンダイアローグとは何か』斎藤環　医学書院
3. 『オープンダイアローグ』 ヤーコ・セイックラ/トム・アーンキル著
高木俊介/岡田愛訳　日本評論社

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・電話番号を載せ「いつでも・どこでも・どこまでも」のキャッチフレーで、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、「伝統的な医療系統を乱す」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「くどうくどき君」とニックネームを付け、“丁重に、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ウチにかえる方法を見 付けた、 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 歳で亡くなられました。仲間が、「天国に行っても“ くどく ”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、首がポロッと取れちゃったよ！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　向谷地(むかいやち) 生良(いくよし)
北海道医療大学　教授

（出典：いのちのことば社「べてるの家から吹く風」）

HIDDEN VALLEY ROAD

（子供 12 人のうち 6 人が統合失調症の米国一家の壮絶な闘病実話）

2016 年の春、友人がガルビン家の 2 人の姉妹、マーガレットとリンゼイ を紹介してくれました。この 2 人は現在 50 歳代ですが、12 人の子供がいる家族の中で、一番末娘の姉妹であり、年上の兄達 10 人のうち、6 人が統合失調症と診断されているのです。

この一家の話は、聞けば聞くほど、信じ難く、恐ろしい話でした。兄のドナルドは、妻を殺そうとした後、20 年以上にわたって州立精神病院に 20 回以上送られています。7 番目のジョセフは、米国大統領に脅迫状を送ったり、9 番目のマシューは、自分がポール マッカートニーだと信じていました。10 番目のピーターも、両親の目の前で実家の窓を割ったことがあります。そして、音楽的才能のあるロック ミュージシャンの 4 番目の息子ブライアンは、ガールフレンドを銃で撃ち、自分にも銃口を向けました。そして、この話をしてくれた二人の姉妹は、次男のジムから、幼児の頃から性的虐待を受けていたと話しました。

こんな恐ろしい出来事が、次々と 1 つの家庭で起こった事が想像できませんでした。そして、どうしてこの家族は、そんな恐ろしい状況にありながらも、ばらばらにならずに一緒にいることができたのだろうかと思いました。 なぜ、二人の姉妹は、早々とこの家を飛びだしてしまわなかったのでしょうか。私が此の事を二人の姉妹に聞くと、私達は、自分たちの家族を諦めきれず、“一縷の希望”を持っていたからだと答えました。また、自分たちのトラウマ的な子供時代の事も話してくれながら、逃げ出さなかったのは、同じ家族として、身体に組み込まれ「受け継いだ科学的なもの」があったからでしょう、とも話しました。

此の家族は、統計学的にも非常に珍しいので、統合失調症の遺伝的証拠を調べる為の研究対象として、実は米国国立精神衛生研究所によって、調査が開始された最初の家族の 1 つにもなっているのです。その後、私はこの家族の遺伝物質である DNA を分析した研究者達からも、ガルビン家の DNA サンプルが、現在でも統合失調症の遺伝子研究の礎石として役立ってきている、と聞きましたが、実は、その事は極く最近まで、この家族にも知らされていませんでした。
この 2 人の姉妹は、自分たちの家族の事を、世間一般のジャーナリスト達

によって広く伝えられる事を望み、家族全員もそれに協力すると言っています。

本書で最も重要視した点の一つは、精神病というものを正確に記述することでした。これは恐らく、過去のどのノンフィクションでも試みられなかった点でしょう。概して、我々の大衆文化は、精神病者を良きにつけ、悪しきにつけ「異端者」扱いする傾向があります。書籍や映画の中で、精神病者は時には怪物であったり、又は傷つきやすい宝石のような頼りない存在であり、普通の人にはない特殊な洞察力を持っ人達だと想っているようです。しかし、もし本書の読者が、このストーリーに登場する、重度の精神障害者たちに接する機会があったとすれば、この精神病者家族の全員が、「怪物である」もしくは「到底理解できない人達だ」と、簡単には片付けられないことに気付かれることでしょう。

つまり、私が考えた事は、6 人の精神病の子どもがいる家族のストーリーを書くにあたり、彼らのことを健常な子どもたちを描くのと同じように描いてみてはどうだろうかということでした。すなわち、彼らを障碍者として見るのではなく、独りの「人間」として描きたかったのです。

私は生きながらえた、この家族の精神病の息子達のもとに何度も足を運びましたが、訪問は何時も心がとても痛むものでした。しかし、彼らとともに過ごす時を重ねるうちに、精神病というものは何も画一的な病気というわけではないことが分かってきたのです。なぜなら、同じ家族であってもそれぞれが異なった症状を発症するからです。本書の中で私は、彼らの精神病について語りながら、20 世紀の精神医療の発展の裏にある、暗い影の歴史、とでも呼べる事柄も織り込みました。これらは、きれい事ばかりではありません。それは、前頭葉切断手術（ロボトミー手術）のような野蛮な治療についてであったり、相互のコミュニケーションがない縦割りシステムに従事する研究者たちについてであったり、また、病気の進行を遅らせるための各理論の対立についてであったり、集団思考による、新しい発想の妨害であったりした歴史です。

勿論、本書で主に語られているのは、この 1 つの家族についてだけです。しかし、統合失調症は 100 人に 1 人が罹る病気とされています。つまり、全世界には 8 千 200 万人の統合失調症患者がいることになります。私は、この家族をより深く知るようになるにつれ、この実話は、ある家族の夢が粉々に打ち砕かれた、と語るだけに留まらないのです。本書は、生き残る

ことと、回復することについての物語であるだけでなく、「救い」について、そしてさらには「希望」について語る物語であることを実感するようになりました。

この家族は、自分たちが経験した幼少時代の苦しい謎を解き証しながら、両親の生き様にも想いを馳せ、自分の人生を再吟味しながら、病気の兄弟達を改めて一人の人間とし見直そうとする、今や成人となった一家族の物語なのです。

またある家族が、常に最悪の事態を起こりしながらでも、一つの家族としてばらばらにならずに居られたのは、ナゼなのかを知ることが出来る物語なのです。

ロバート・コルカー
出展：米国『HIDDEN VALLEY ROAD』Robert Kolker　メガ・ベストセラー
日本語訳本：『統合失調症の一族：遺伝か、環境か』柴田裕之翻訳・早川書房

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（ぼうとう）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。
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」なくするということなのです。

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

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。

早朝にけいれんを起し、救急車で運ばれたのだった。検査の結果は鬱病、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いもよらなかった。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り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しみの積み重ね 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とり、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、焦燥感は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でしょうか。いいえ、生理的状態は「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（夏苅郁子先生談）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

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 当たり前の存在になっていた。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、会いたいなぁ」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、飼い主が一番と思ってくれている。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ぁ・・・

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・解雇など苦労の連続の一生で、私は母の事を「可哀そうな 人」と ずっと思っていた。だが、４年前に母の病気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「夏苅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できる人が 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　夏苅郁子

（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）

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、家中荒れ果て恐怖の館(やかた) 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。

こころの相談カゥンセラー・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

人助けの気持ちが人を傷つける時、助ける時

私が住まいを失った人の支援活動を始めたのは、今から約 28 年前です。始まりは阪神淡路大震災での活動でした。当初は避難所で何か月も過ごす人たちの肩を揉むという活動をしました。

その最中に、会話をする人もいれば、ただ黙って眠る方もいました。
私が肩を揉むという活動には、何の意味も意図もありませんでした。一瞬の間、マッサージを受けて気持ちがよいと思ったとしても、次の瞬間からは冷たい体育館の床の上に敷かれた段ボールの上で人々は寝るのです。すぐに体は固くなります。

そうではありましたが、しかし私は、毎日、避難所を訪問しました。そして毎回、たくさんの人が、私のマッサージを希望してくれました。
今、思えば、その活動は、かれらに何かを強いるものでもなく、かれらに希望を尋ねるものでもなく、何か役立つ意図や成果のあるものでもなかった。だからこそ、かれらにとっても、そして私にとっても大事な時間になったのかなと思います。

その後、私は、東京にいる、路上生活をする人たちの支援活動への参加を始めました。そこでも、ただ肩を揉みました。私は、当初は、かれらを助けようと思ったかもしれません。しかしそれは本当の助けではなかったと今は思います。私はただ肩を揉む。かれらに今の現状から抜け出す方法を伝えるのでもなく、生活保護を受けることや施設に入ること、よりよい生活になることなどを求めることをしない、そういう活動になっていたのだと思います。

今、困っている人が目の前にいたとします。その人を助けようと思うとき、私たちは何をするでしょうか。かれらがより良い何かになるように、私たちは手を差し伸べようとしている、ということはないでしょうか。
その行動は、時には人を助けたとしても、もしかしたらその人をただ傷つけてしまうだけになることがあります。助けようとして傷つける。
それは、その人を良い方向に導こう、助けようという行動の前提が、かれらを傷つけているからでしょう。それは、その人の現状が、悪いものだ、否定されるべきものだ、と言っているのと同じだからです。支援をする人たちは、善意をもって人を助けようとします。しかし同時に、現在のその

人を否定しているということが、その行動に同居しています。

このことは、相手が子どもであっても、家族であっても、生徒であっても、患者であっても、同じことです。今のその人を否定し、良い未来に向かえるように助ける、ということであれば、それは助けにはなりません。

できることは、ただ、肩を揉むことです。その人と、ただ一緒にいることです。そして現状が苦しくてどうにかならないかと思っているその人が選択する道を一緒に歩むことです。時には相談がある、例えば、どうしたらいいと思う？と聞かれるかもしれません。ときには、その人がどうしようもない選択をしようとしたならば、それを止めようと全力でその人と向き合うことになるかもしれません。ときには、あなたが持っている知識が助けになることもあるかもしれません。

しかしそうだとしても、本人ではない周りの人が助けになる唯一のことは、ただそばにいることです。その人が歩む世界を一緒に見て、一緒に歩む。その人がどうしたいと思うかを一緒に考える。その人の選択を一緒に歩む。

だれもがそうだと思います。自分自身のペースで生きている。一人ではどうしようもないときに近くに一緒に考えてくれる人がいる。それが一番助けになることのはずです。

精神科医、鍼灸師、オープンダイアローグトレーナー、森川すいめい

著　書：老人ホームレス社会（朝日文庫）. 朝日新聞出版.／Kindle 版.
　　オープンダイアローグ　私たちはこうしている。医学書院

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」といってくれた。

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

油彩 F30 号
ジャンヌ・ダルク 小林尚美 画

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。

小林尚美（ひさみ）

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、病状が今のように落ち着くまでに、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(あたた)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があるよ」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労をして、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えるようになってきました。

『今では、子供は１１才となり、家族三人穏やで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、十数年病気と闘い、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がなると、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、病気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、病気の告白をすると、「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「精神の病気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。それと君の病気は変らないと思うよ。」と言ってくれました。

　彼は、一切私の過去の事、病気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 病気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、その重荷を少しだけでも分けてもらう。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。ハンデイ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。」と苦しい胸のうちを明かしてくれました。私は彼の、この言葉にハッとし、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）

引き籠(こも)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(こはく)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、　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(わだかま)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　　鈴木本陀理(ほだり)

「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度量一杯の 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。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、夜通し付きっ切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、真っ昼間から大鼾をかき始めた！そのまま一気に 18 時間ほど昏睡（こんすい）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！」と一言嬉しそうに叫び、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

追記；息子は現在 52 歳となり、21 年間の無入院記録を達成しましたが、両親が高齢になり、2 人の弟と嫁が「今後、兄貴は僕達が面倒を見るよ」と言ってくれたので、現在一時入院しグループホームへの入所を準備中である。

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。入院の度びに、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、医者の中には、『この病気は３回以上入院したら治らない』と自説の様に言って廻っている人達もかなり多くいた。
『そんな馬鹿な！』と猛烈に反発を覚えた。その昔は、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、なんと申し開きが出来るというのか！

ヨッシ、それジャー俺が治してやる！　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を読み漁った。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。

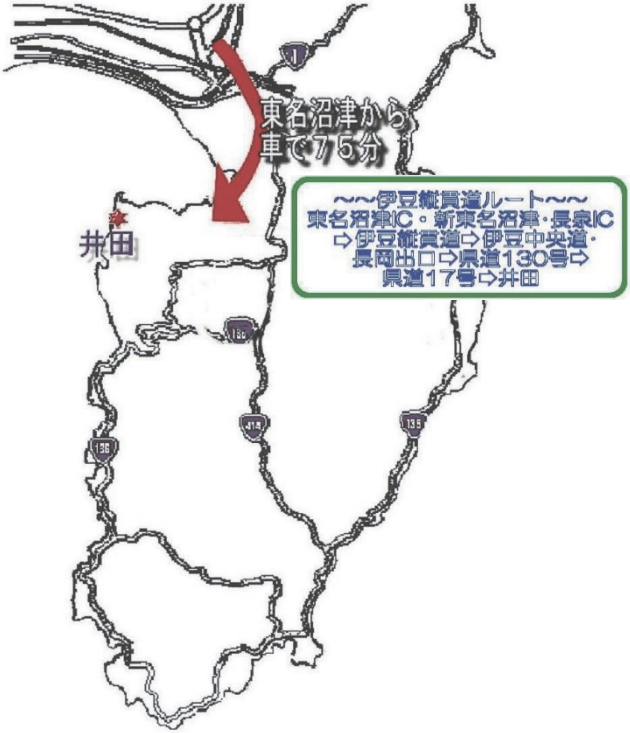
訪れる同病仲間が語る様々な闘病体験談を聞き流すには勿体無いと感じ、それらの話に共通する“愛の力による回復”について、心に残る話を冊子にまとめ、全国の闘病仲間と分かち合う為に配布を始めた。

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、『愛に渇望している病』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貫かれている。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、インターネットにも乗せて世界中の闘病仲間へ無料発信するのが、老骨の夢である。

伊豆西岸・井田村の楽楽農園 Mathis Garden から駿河湾越しに望む世界文化遺産の富士山。(David B. Mathis と Toni 夫人は農園開設以来の支援者です。)

イリノイ州レイクフォレスト在住のデビッド・マティス夫妻に感謝の意を表します。また、ウィスコンシン州セント・フランシスの故シスターディユーン・コレッタ。冊子掲載原稿を無償にて寄稿したり、寄附をくださったすべての皆様。更に、プロジェクトパートナーの樫原周一郎、Marie 島根、城森慎司、伊東越朗、呉佳代子の各位にも深く感謝いたします。



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。）

パートナー：樫原周一郎・Marie Shimane・城森慎司・伊東越朗
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： 静岡県沼津市井田（郵便物受取不能）

この冊子は全冊無料（非売品）です。

ご寄付のお願い

当冊子配布事業は、心の病を患う闘病者とその家族の多くが、『厳しい症状・収入途絶・社会的偏見』の三重苦に喘いでいる為、全冊無料にて配布をしています。掲載原稿の提供や収集の指導・協力は、精神保健界の専門家と実践活動家の無償奉仕(プロボノ活動)により支えられていますが、製本や配布の資金源は、一般読者からの暖かいご声援とご寄付によってのみ支えられています。今後世界各国からの原稿を集め、当事業の継続を計る為に、金額の多少にかかわらず、暖かいご寄付を下記口座まで振込んで頂ければ、この上なく有難く存じます。

ゆうちょ銀行・戸田（へだ）支店・記号12340 番号13166541 楽楽農園・尚、ご寄付者の住所・電話番号を 明記されない場合は、着金確認のご連絡を差し上げられませんので、是非ご明記願います。（現金のご送金は、固くご容赦願います。）

2023年 7月 印刷・発行