よつば会だより

2023 年 7 月号
発行:NPO 法人
尾道こころネットよつば会事務局
尾道市 栗原東 2丁目 17-86
TEL・FAX 0848-37-6600

7月を迎えました。 令和5年も半分が経過しました。 この半年、何をしていたのかなと振り返ってみても、これといって成し遂げたようなことが浮かんできません。 ただ、思いが募るのが、また一段と老いが深まったということだけです。 そして、頭に浮かんでくるのが、中国の名言として国語便覧などに載っている次の言葉です。

年年歳歳花相似たり　歳歳年年人同じからず　（毎年花は同じように咲くが、人間は年ごとに老いていく）

褒める気持ちを持ち続けよう

～当事者に率直な思いを暖かい言葉で返しながら～

「みんなねっと」誌6月号の「みんなねっと相談室から」の記事にあった、夫からの相談事例です。 「結婚して数年後に妻の言動がおかしくなり、本人を説得して精神科を受診すると、統合失調症と診断されました。 数週間の入院の後、今は自宅で暮らしています。 妻は家事がほとんどできない状態になり、夫が毎日仕事から帰って二人の食事を作ったりしています。 子供はいないので育児の心配はありません。 この程度の困難さであれば、夫は妻を守って何とか生活を続けていく覚悟があるのだが、耐えがたいと思うのは、妻が夫に時々暴言を浴びせることです。 今後、このような生活を続けてゆけるか、夫には自信がなく、不安だ」という相談です。

この相談に対し、みんなねっとの相談員の方は、次のように助言をしています。

「奥様の暴言は、生まれてから味わってきた様々な苦しみから生まれた怒りの表現であり、今は自制力や思考力が弱まっているので、相談者(夫)に甘えてその怒りを隠さずにぶつけているのではないかとお話ししました。すると相談者は思い当たることがたくさんある、とおっしゃいます。 では、これからどうすればよいのかとお聞きになるので、奥様の回復に役立つ接し方すなわち、奥様を責めないで、褒めたり感謝したり、ねぎらったりすること、奥様のお話を否定しないで聴き、率直な感想を暖かい言葉で返すこと、奥様の自己イメージが肯定的になれるように協力することをおすすめしました」

奥様の暴言が耐え難いと思うのは、かなり激しい暴言だからと推察します。 しかし、「これからどうすればよいのか」という夫からの問いかけに、相談員の方は「奥様を責めないで、褒めたり感謝したり、ねぎらったりすること」と答えています。 荒れた当事者の状態を少しでも落ち着かせるためには、身近な人からの心の通じ合いが必要です。 そのきっかけは、褒めたり感謝したりする言葉かけからだと、相談員の方は言っているのです。

世の中あかるくなりました

今年は私の運転免許の更新の年です。 更新手続きの一環として、認知機能検査、高齢者講習の受験・受講が必要です。 先月、尾道自動車学校に行ってきました。 眼鏡をかけての両眼視力が 0.5 でした。 早速かかりつけの眼科医院に行き医師に相談すると、「白内障がかなり進んできているが、眼鏡を変えれば更新条件の 0.7 は見えますよ」と言う。 私が手術を希望すると、医師はやむなくという感じで「それでは手術を受ける医院に紹介状を書きましょう」と言ってくれました。 免許更新期限の3ヶ月前のことでした。 そして、6月19日に、白内障の進みが大きい左目の手術を受けました。 眼帯をして家に戻り、その翌日、手術を受けた医院で眼帯を外すと、世の中がパッと明るくなりました。 家に戻り手鏡で自分の顔を映してみると、何と顔の皺の多いことか、こんな顔になっていたのかと愕然としました。 しかし、左目の視力がかなり良くなったことは確かです。 右目の手術は6月30日です。 7月に入れば世の中がさらに明るくなることでしょう。　　(N.T)

６月の活動報告

１８日　家族教室　（市民センターむかいしま）

＊「サロンよつば」は水・土曜日にオープンしています。 AM10:00～

７月の活動予定

１６日（日）　よつば会家族教室　（市民センターむかいしま）

＊13:30 より開始します。

～当事者・家族の精神科医療に対する一番の望みは～

一緒に悩んでくれる医師の誠実さ

尾道市のアンケートへの回答に書いた、強く提起していきたいことの3点目が、精神科医師の患者への対応でした。　回答にはスペースがなくて、次のように書くだけでした。

「ある当事者のお母さんが医師に、『娘が薬でいらいらが増したようだ。　薬を変えてほしい』と伝えたら『薬を変えたら、いらいらはもっとひどくなりますよ』と、てんで相手にしてもらえなかった。　こんな話がよく聞かれる。　医師の良識を疑う患者への対応、どうにかならないか」

この文章の前半は、精神科クリニックに通院している統合失調症の娘さんを抱えたお母さんから聞いた話です。娘さんは病気のせいで人との会話がしんどくて、医師に相談することができず、母親にイライラすることを度々訴えていました。　そこで娘さんの診察に母親が同席して、勇気を出して医師に娘さんのいらいらのことを話しました。　母親は、少なくとも医師は話を受け止めて『薬を変えてみることも考えてみましょう』などの言葉を返してくれることを期待していたのですが、医師からは直ちに跳ね返されて、それ以上何も言えなかったということでした。　この話を聞いて思い出したのが、夏苅郁子さんの著書です。　以前によつば会だよりに、著書「精神科医療の7つの不思議」について書いたことがあります。　その時に以下のような文章で、夏苅さんを紹介しています。

「夏苅さんは児童精神科医・医学博士の方ですが、お母さんが精神の病を抱えていて、ご本人も精神科の治療を受けていた時期があり、家族・当事者・治療者という3つの立場を経験されている方です」

夏苅さんは著書の中で、次のように書いています。

「実は、私は主治医からきちんとした病名を説明されたことはありませんでした。　それでいて、薬を飲むように求められました。　『説明されないなら、聞けばいいじゃないか』と思う方もおられると思います。　それはもっともな話ですが、医療場面において患者と医師は決して対等ではありません。　質問どころか薬の副作用さえ訴えることもままならない時代で、医師の言うとおりにおとなしくしているのが『よい患者』と思われていました。　私は、全国を回ってたくさんの患者さんやご家族とお話しする中で、『統合失調症の治療ガイドラインを作るとしたら、どんな内容を盛り込んでほしいですか』と聞いたことがあります。　第一に挙げられたのが『病気の説明』でした。　この『病気の説明』には、『今後の見通しについても、具体的に説明してほしい』という願いが込められています。　例えば、① これから私はどうなるのか ② 私は何をしたらいいのか ③ 今後、具体的には何をしてもらえるのか ④ 私は病気の過程の中のどのあたりにいるのか、どの程度の確率でどんなことが今後起きるのか、こうした質問が『病気と共に生きている』患者にとってどれだけ大切か、私は患者だった当時を思う度に身にしみて感じています。　当時を振り返ってみると、実は私が一番望んでいたのは、『一緒に悩んでくれる』医師の姿勢でした。

薬を飲むといらいらするという当事者の訴えを無視した医師は、この夏苅さんの文章にある「医師の言うとおりにおとなしくしているのが『よい患者』と言われていた時代の、一段高いところから患者を見ていた医師の体質から、いまだ抜けないままに患者と対応しているのだと思われます。　また、病気の説明を医師が行なうことは、当然の義務として求められていると思います。　しかし、夏苅さんが著書で指摘しているように、精神疾患の原因は分かっていません。　精神疾患に処方する薬の作用するメカニズムも分かっていません。　それなのに精神疾患の説明を求められる医師も難しさもあるでしょう。　そこに、「一緒に悩んでくれる」医師の誠実さが望まれるのだと思います。　(N.T)

尾道こころネットよつば会　(事務局)尾道市栗原東２丁目17-86　☎0848-37-6600
(　サロンよつば　)　尾道市栗原町5083-1
ホームページ URL・http://onomichi-yotuba.net