



よつば会だより

2025 年 6 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

6月を迎えました。最近の私は、毎日ほぼ同じ時刻に同じことをしながら、なんとなく1日を終えるの繰り返しです。ほとんどの時間を家の中で過ごし、外出は「サロンよつば」と通院のみ、ときどきお酒を買いに出ます。畑仕事も体力の衰えて、まさにぼちぼちです。思ってもみなかった高齢まで生きているのですが、幸いなことにまだ認知症の状況はなく、いや、ないと思っているのですが、ただ、物忘れは多くなりました。そうそう、忘れないように書いておきますが、6月のよつば会家族教室は6月1日です。皆さんも忘れないようにしてください。



～見よう見まねで構わないから～ 対話実践をやってみよう



オープンダイアログの展開の対話実践について、よつば会だより5月号にそのまとめを書く予定でいましたが、「みんなねっと」誌4月号に掲載されていた、斎藤環さんの最近のオープンダイアログ(以下、OD と表現)への取り組み状況などを書いた投稿記事を見つけて、その記事の紹介を優先して5月号に書いてしまいました。斎藤さんの記事にあった「この OD の手法を用いた対話実践が医療現場にも浸透していくのは、時間の問題でしょう」という力強い文章に触発されてのことでした。

私は以前から統合失調症などの精神の病に対して、現在の精神医学では投薬によって症状をある程度落ち着かせることは出来ているものの、病気が治まったと言えるような治療例に出会うことはほとんどないと思っていました。医師の指示によって10年、20年と薬を飲み続けていても、医師から「そろそろ薬を飲むのはやめにしましょう」という言葉をかけられたという話も聞いたことがありません。そこに、薬は全く使わずに、対話で精神疾患を改善、治癒に導くという OD の話が「おのみち語り工房」の河原さんから伝えられて、関心を持った私は、「やってみたくなる OD」を丁寧に読み進めました。できるものなら「OD とは何か」という問いかけに答えることができるぐらいにはなりたいという思いで読み進めたのですが、2回、3回と読んでいっても、ストレートに「これぞ OD だ」という説明に出会うことはありませんでした。一つ見つけたのが、「変えようとしていないからこそ変化が起きる。この逆説(一見真理に反するようになって、よく考えると一面の真理を表している説。『急がば回れ』、『負けるが勝ち』の類)こそが、OD の第1の柱です。OD では治療や解決を目指しません。対話の目的は対話それ自体、対話を継続することが目的です。そうすると、一種の副産物として、勝手に変化(改善、治癒)が起こってしまう」という文章でした。この文章はよつば会だより2月号でも取り上げており、この文章に対する思いとして、「この文章がすんなりと納得できて、はじめて OD をある程度理解できたと言えるのではないか」と書いています。そして、頭に浮かんだのが、対話実践をやってみようということです。対話実践を見よう見まねでも構わないからやってみると、OD に対する理解が深まるのではないかと考えました。この、対話実践をとにかくやってみることは、斎藤さんが著書の「やってみたくなる OD」で勧めていることでもあります。

対話実践の展開に関するまとめが再びどこかに行ってしまうと、対話実践をやってみようという私の思いの再現になってしまいました。しかし、それでいいと考えています。実際に対話実践をする場合には、事前に何度かの学習会のようなものを持つ必要があると考えており、その学習会でいろいろ話し合うことになれば、まとめのようなことも出していけるからです。河原さんとも相談しながら、対話実践をやりたいと考えています。

5月の活動報告

- 04日 家族教室 (市民センターむかいしま)
- 11日 当事者との交流会 (サロンよつば)

6月の活動予定

- 01日(日) 家族教室 (市民センターむかいしま)
- 08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)





～ 病院の治療の枠にとらわれない支援の取り組みに注目して～ 「みつ帆」さんにいろいろ尋ねました



よつば会だより2月号に「みつ帆さんのパンフレットの内容について話し合う時間を持ちたいという依頼をしました」と書きました。しかし、私の体調不良で、その話し合いが4月14日になってしまいました。訪問看護ステーションみつ帆さんからは泊・工藤のお二方に「サロンよつば」においでいただいて、私が質問をしてそれに答えていただくという形で、話し合いを進めました。以下に答えていただいた内容を書いています。

【質問】 ATC 立ち上げのきっかけは「はなはな」の桃谷さんからの話しと聞いてはいましたが立ち上げにはかなりの決意のようなものが必要だったのではないのでしょうか。

・福山市で、介護保険のサービスで県が委託するアウトリーチ事業に参加したことや、精神病院に勤めていた時に、介護保険のサービス「小規模多機能型」でやっていたことが ACT の営みと重なることで、自分たちにも ACT ができるとして入りやすかった。立ち上げてから4ヶ月余りが経ちましたが、病院や相談支援専門員の方からの照会もあり、利用者も30名あまりになり、忙しい毎日になっている。

【質問】 パンフレットには、大切にしていることとして3点をあげられていますが、その裏にはみつ帆さんの、精神疾患を抱えた人やその家族に対する思いが重なっていると思います。そのあたりのことを聞かせてください。

・精神科病院に勤めていた初期のころは、与えられた営みが当たり前だと思っていた。訪問看護などに取り組んでいるうちに、当事者の家での生活の問題点のようなものが見えてきた。例えば、当事者が薬の副作用がしんどくて服薬をやめたいと思っていたとしても、入院中は言い出せなかった。しかし、退院して家で生活するようになると、当事者が自由にできるようになり、服薬をやめる人もいる。そうした当事者の状況を知ることで、何か病院の治療の枠にとらわれない支援の取り組みがあったらいいのではないかという思いを持っていた。

【質問】 ACT と訪問看護の違いを教えてください。

・訪問看護は医師の指導の下、家での健康状態の把握や服薬状況の確認を行っていく、医師の治療の延長上にあるものです。それに対して ACT は、もっと幅広く当事者の訴えなどに取り組んでいきます。例えば当事者が、一緒にケーキ作りをしたいと希望すれば、状況が許す限り一緒にやります。この、幅広い支援が持てることが、違いと言えるでしょう。

【質問】 ACT としての取り組みで、よかったと思えるケースがあれば紹介してください。

・相談支援専門員の方からの電話があつて家を訪問した、家に引きこもっていて医療にもつながっていなかった当事者への対応です。何度か訪問しましたが、会えない日もありました。そんなときには手紙を書いて置いて帰るなどして、つながりを切らさないように努めました。私たちが求めるのは本人がどうしたいのかを聞き出すこと。そのためには当事者との信頼関係作りが必要です。ああしなさい、こうしなさいという指示は一切出さず、当事者から語りかけてくれるのを待ちました。そうこうしているうちに当事者本人から、受診したいという話が出てきて、クリニック受診につながりました。

以上、話し合いの内容です。話し合いは2時間近く行われたのですが、こうして一面のスペースの記事にすると、話し合いの内容の一部分しかお伝えできていないように思います。みつ帆さんは、「よつば会の皆さんにもいつでも相談に応じます」と言ってくれています。ACT を理解するために、一度訪問してもらって話を聞かせてもらうということでもいいかと思います。しかし、何か相談事を持ち掛けるほうが、具体的な話になっていいでしょう。ただし、ACT の利用には、当然のこととして費用が伴います。訪問看護に準じた金額ということですが、ご承知おきください。みつ帆さんの電話番号は、080-2477-6969 (ACT みつ帆) です。 (N.T)