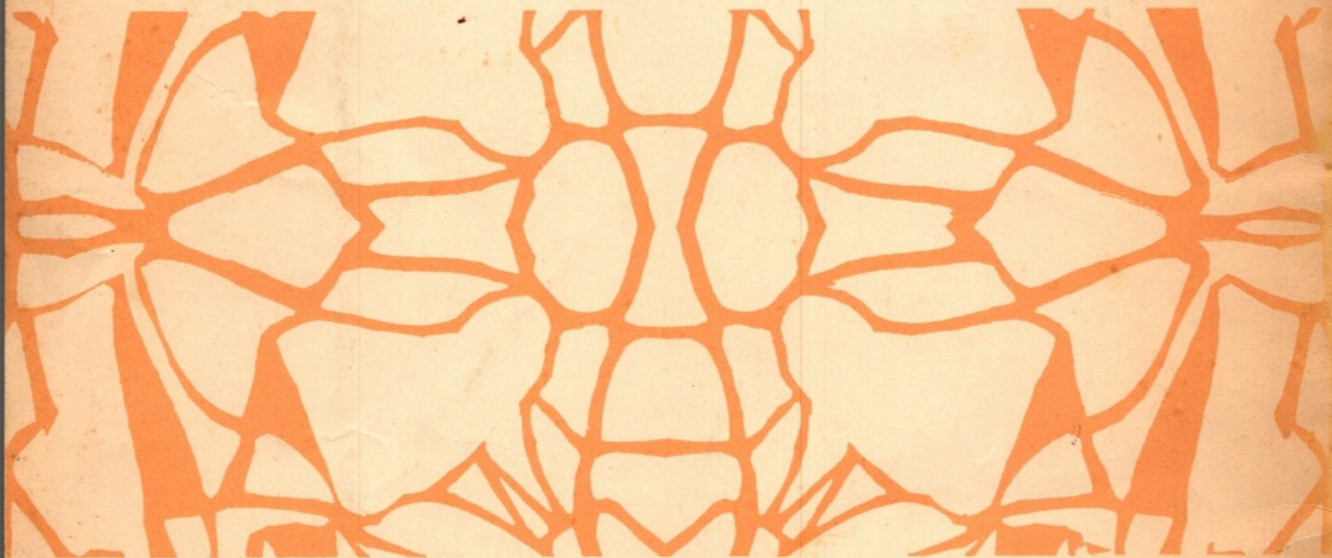


爽風

「精神障害者」が
なかまに語りかける雑誌



五
号

特集 薬とわたし

—上手なつきあい方—

〈座談会〉 薬に関して医師に聞く
浜田先生を囲んで

〈体験談〉 薬とわたし

〈編集室から〉 薬のアンケートを
めぐって

私の体験 手記 岩波 文太
私と病の道程

雑誌「爽風」五号目次

本誌を発行している母体「やどかりの里」は、精神障害者の社会復帰活動と、精神衛生活動の二側面を有している社団法人「やどかりの里」という民間機関である。

社会復帰活動としては週五日制の通所によるグループ活動（名称爽風会）と、それを終了した回復者クラブ活動（名称朋友の会）、及び両者の家族によって構成されている活動（名称浜砂会）とによって成り立っている。精神衛生活動としては、以上のような社会復帰活動の実践と共に広めるための出版活動―やどかり出版―、精神衛生全般に亘る相談活動―やどかり心理相談所―をはじめとし、研修所、研究所、印刷所等を含んだ幅広い活動を行なっている。

本誌は、社会復帰活動としての回復者クラブメンバー有志の編集によつて、同じ悩みを持った仲間達に語りかける情報誌として、やどかり出版から年に一回出版されている雑誌である。

特集	薬とわたし	4
	―上手なつきあい方―	
はじめに	………	4
座談会	薬に関して医師に聞く	5
	―浜田先生を囲んで―	
体験記	薬とわたし	14
アンケートから考える	………	28
私のページ	アバート独り暮らし	35
私の体験	手記・私と病の道程	36
	手記・グループを成長の場として	39
	二つの体験の間で	43
	私のストレス解消法	46
	やどかりの里のある日	48
図書紹介	「自己不安の構造」	50

読者の広場		51
はじめて「爽風」を手にする方に		53
編集室から		54

表紙題字	谷	しおり
表紙デザイン	岩	本正次
カット	宗	宮多佳子

特集／薬とわたし

——上手なつきあい方——

はじめに

今回のテーマを何にするかと話し合った時、編集同人の星大夢氏「薬をやめたら再発になる。服薬を続けなければならない。しかし、服薬を持続することにも障害がある」

「働くようになると通院が大変になり、職場で薬をのむ時まわりはどう思っているかと気になる。どのような気持でみんなは薬をのんでいるのであろうか」と発言があった。そこで、今回の特集は薬に対する気持や服薬を持続することに対する一人一人の思いをとりあげることになった。

特集の中で、浜田先生との話し合いはとても勉強になった。

或る人は「薬で幻聴は完全には取りきれない時がある。薬万能ではないと教えられた。とはいえ、薬は一生のまなければならぬ気がしてきた」と。

また或る人は「浜田先生の話を聞いて、主治医に自分がのんでいる薬の名前と効能をきいたのです。そしたら、教えてくれました。とても安心してのむことが出来ました。具合が悪い時は薬を増していただき、自分で調子をみたりえて増加分をのんだりしています」と。

薬とのつきあいについてのインタビューやアンケートなども加え、服薬している方々の気持をうかがうことが出来ました。

この特集を通して、私達は薬に依存することではなくて、己を知り、薬の力をかりて、主体的に生きる大切さを学ばされました。健康の自己管理ということでしょいか。

どのような気持で薬をのんでいるかについては他の慢性病（心臓病、肝臓病等）の方々からもうかがいたかったのですが、今回はできませんでした。私達の気持をお読みいただき、同じ病の方、他の慢性病の方のご意見も是非お寄せいただきたく願っております。

（編集同人一同）

☆☆☆☆☆☆☆☆
座 談 会
☆☆☆☆☆☆☆☆

於やどかりの里

薬に関して医師に聞く

―浜田先生を囲んで―

司会

本日は、お忙がしい中を集っていただき、ありがとうございます。これから「薬に関して医師に聞く」という座談会を行います。講師は「ふれあいの精神医療」などでおなじみの上野でクリニックを開業していらっしゃる浜田晋先生です。浜田先生、ようこそおいでくださいました。よろしく願います。司会は朋友の会の星がつとめさせていただきます。

薬が幻聴に及ぼす効果

岩波

僕はまだ幻聴があつて、それにこだわらるわけではないのですが、今飲んでいる薬に幻聴に効くものも入っているか主治医の先生に聞いてないんですが、薬がどの程度効くものなのか、パーセンテージまでは先生の方もむずかしいのではないかと素人ながら思いますが、その点をお聞きしたいのです。

浜田

私もコンピュータではないので、キーを押すとボンといい答が出て来るというふうにはうまくは答えられないかもしれませんが……。そうですね、幻聴という症状がおこってくるのには様々な原因があります。まず心理的な背景としては例

えば非常に追いつめられた状態、自分の立つ瀬がない、拠り所とするものがない、非常に不安定な状態にさらされているとか、家庭や職場や学校などでの様々な葛藤などが負担になっておこってくる場合があります。第二にこれとはちがって、ご本人の身体的条件、なかでも脳の中の生化学的な過程がなにか普通とは違った病的なものになってそこからおこってくるとも考えられています。更にこの心理的、環境的な原因と身体的原因とが複雑にからみあつておこってくるようでして、その個人個人によつてまた場合場合によつて違つてきます。

一般的には、一つの原因によつて幻聴がおこってくるというのではなく、色々な原因が絡みあつて起つてきているのだと思います。したがうして、一つの治療方法だけでその幻聴をとつてしまうと、いうのはなかなか難しいわけで、百パーセント薬で幻聴をとつてほしいと言われても今の医療ではそれにお応えすることはできないということです。しかし、幻聴などがありますと非常に精神的に不安定な状態になってきますし、逆にまた不安定な状態が幻聴をよけい増強するといふ悪循環を断つひとつのきっかけにはな

薬の量と医師との信頼関係

ると思います。そういう意味で薬はかなり期待できますが、同時に、仕事のことであるとか、友達のことであるとか生活の問題を全部ひっくるめて考えていかなければ、薬だけで完全にとるのは難しいですね。十数年前には幻聴をおこすハルチノゲンという物質が脳のなかにあって、それをとるために特殊な薬が非常に有効だという一つの説が出て、フレンケルという薬がよく使われました。しかし今では全く使われなくなってしまいました。分裂病の特効薬としてよく新聞などに出てまいりますね。去年でしたか、松沢病院の医師が特効薬がでたと書いていましたが、あゝいうものは最初非常に大きな期待をもたせて、結局最後は効かないという風なことになっていくわけです。しかしその歴史の中でも今なおクロルプロマジンであるとか、ハロペリドールなどという薬剤は息長くつかわれていて幻聴をやわらげ、また不安な状態をやわらげるかなりの効果が期待できると思います。それとともに生活療法とか環境療法とかよばれているものがうまくかみあえばいいということです。それでよろしいでしょうか。

春日

私には実際にそこにものがないのにあるようにみえたり、人がなんにもやらないのにやっているとつちやうところが被害妄想だと思ふんです。例えば、赤いひもがかかったギターがあるんですけどね。その時、ギターには赤いひもがかけであるから弾かないでくれということだと思つたのです。ポランティアの人に聞いたら、あれは肩にかけて弾けてことなんだから。同じように、横にいる人がなんにもやらないのにやっているとつちやうで、そこで人とうまくいかないで、まわりの人もつらいけど自分が一番つらい。かといつて入院するといつても主治医は入院させてくれないし、困つてゐるんですよ、先生。その上薬をいっぱい飲まされちゃつて、神経が侵されて体がうごかなくなつちゃうんですよ。心臓にも負担がかかるから心臓の薬まで入れてもらつて、こんなに飲んでたら最後には死にますよ。

浜田 いろんな問題がでましたね。被害妄想が何とかならないかということが一つと、薬をいっぱい飲まされてかえつて具合が悪くなつてしまふということと大

きく分けて二つでしょうか。ありもしないことがあるような気がしたり、ギターの赤いひもが弾いてはいけないサインのような気がして不安になる……。それに対してはお薬はある程度の効果はあります。ただお薬だけで不安や被害的な気持ちをとりぬくのは難しく、不安の原因がどこにあるのかということがひとつ問題になりますね。何かかくれた原因があるかもしれない。それを主治医の先生といっしょに考えてみるという方法も大切でしょう。

もう一つ、先生が薬をいっぱい飲ませちゃつて死にそうになると思つてしまうのも困るね。それを先生にあなたはどうかどうに話してるの。

春日

診察室に入つていくと、最初に調子はどうつてきかれるの。私の顔をじつと見てきくのよ。急にいわれてもわかんないから下むいちゃうわけなんです。とにかく二、三分しか診察してくれない。夜はよく眠れるとか、血圧計つたりしてはいいそれでおわりつて、なつちやうんですよ。薬を減らしてくださいていうとね、あなたの場合はいらいらがあるから減らせませんといわれちゃうの。それに生理の前後にいらいらしない新薬でもで

ればいいなと思ってるんだけどそれが一番困ってるのよ。つらいのよ。

浜田

先生に本当の気持ちを話せないというのがひとつ問題ですね。先生とあなたがよい関係で結ばれていて、あなたは先生にいろんな話ができるし、先生もあなたにいろんな意見をのべるというように関係が深まっていかないと……二、三分の診療のなかではあなただつて充分いたいことを云えないですね。薬の効き方もそのものとして効くよりは、信頼している先生の出した薬だから気持ちよく飲めるという気持ちの通じ合いがないと効かないということがあります。だから新薬ができたらそれですべて解決ということにはならない。

薬を減らしていいかどうかは、あなたが今どんな薬をのんでいるかわからないからうまくお答えできませんが、薬の量は症状とのかね合いだから、症状が激しいときには大量に必要だけど、症状が軽くなっているにもかかわらず大量の薬を使っていると問題ですね。薬の副作用でかえって症状が悪いようにみえることもあります。症状が軽くなってきたら、「少し気持ちに余裕ができました。夜も眠れるようになりました」ときちっと先

春日

生に話してみることでしょう。今おきゝするとその辺がうまくいくかどうか若干心配だけど、ただ自分の判断だけでお薬を加減しないで、よく先生と相談してやっていかなきゃいけないね。

ところが私ひとり患者じゃないんだからまだ他にカルテを作らなくちゃならないんだから早くしてくれておわっちゃうんですよ。

浜田

たしかに今の病院や診療所はとても混んでいます。特に知名度のある大病院はなおさらね。だから時間をとることはかなり難しいと思うけど、前もって先生に「話したいことがあるので時間に余裕のある時には話をきいてくれないでしょうか」といっておいて待ってるのね。いつも二、三分ではあまりにも悲しいから、時には十分、二十分と時間をとって気持ちをきいてもらえろというような関係がもてると思います。

あなたは今その先生とても憎らしいというだけではなく、もしかしたら「もう少し自分の話をきいてほしい」とその先生を求めている部分があるのではないでしょう。にくらしい反面求めているという矛盾した気持ちは誰にでもあるものです。その先生嫌いだからと他の先生

にかえても果してそれでいい結果が得られるかどうか疑問ですね。

薬の効きめが恐い時も

司会

うつの時に抗うつ剤がでていたが、薬で心理的な面まで影響するののかという質問が出ていますがどうなんでしょう。

浜田

効きましたか？

星

効きませんでした。

浜田

一般論でいいますと、うつ状態の時に抗うつ剤というのは非常によく効くわけです。幻聴などをとるよりはもっと容易なこと、そうですね。五人に三人ぐらいいは一週間もすれば少しほっとして、二週間もすれば非常に気分的に楽になるという方が多いわけで、うつ状態に対する抗うつ剤というのはかなり有効といえます。

ただ、こういうことをおっしゃる方がおられますね。自分はほんとに苦しくて、毎日死ぬことばかり考えていて、世の中がまったく灰色で自分が今まで抱きしめていたものがすべてがたがたにくずれてしまったところ。ところが非常に強い気持ちで悶々と一、二年過ごしたあと、そういう二、三粒の薬を飲むと、それがあと

かたもなく消えてしまつて、すると、自分が今まで苦しんできた精神の尊厳さみたいなのがばかにされたような気がして、自分が今までこんなに悩んできたことは一体何だったろうと非常に不思議に思える。精神と物質との関係についてまた新たな悩みが起こつて来るといふ方がいます。確かに効くんですが、効くことがかえつておそろしいというふうな、特に抗うつ剤などは心の作用に有効だという意味を考えてみると非常にむずかしい問題がそこに出て来ると思えますね。

司会

次の質問ですが、症状がきえて薬が減つてきたけれども、しばらくしてまた状態が悪くなったら、今度は薬がはじめよりかえつて多くなつたがそれは一体どういうことでしょうか。

浜田

いきなりふえたんですか？
もとの状態より悪くなつたという判断を先生がなさつたとしか考えられないと思いますけども。わりと細かくお薬を調合なさる先生は普通の比較的良心的な先生だとは思いますが。ほんとに大量の薬を症状のいかににかゝらず持続して使つておられる先生がありますが、症状が軽くなつたらそれに応じて少しづつ減量してこられた先生は、症状に見合つたお

早川

薬を調合なさつたと考えたのですが。今はずいぶん減つたんですが、まず喉が渇く、体がだるい、ねむい、あくびがでる、気がめいるなどは薬の副作用なのかよくわからないのですが、僕の場合は副作用ではないと思います。大量に薬が出たあと気分がめいるとか、疲れやすいとか、脱力感があるんです。

浜田

今あなたがおっしゃつたようないろんな副作用がたしかにでてきますが、副作用が恐いからといって自分で勝手に薬を減らすということはあまりおすすすめ出来ません。症状が強くてたり、軽くなつたりという動揺のはげしい人は、薬の最少有効量をその時の状態にあわせて、増減していかなければならないので、その辺は主治医の先生とよく相談し合いながら飲んでいくことだと思えますね。

薬の副作用

司会

副作用が問題になっていますが、どのような状態で薬の副作用を考えてよいのですか。副作用がないのは効かない薬で効き目があれば必ず副作用があるが、どこは我慢しなければいけないか、どういう状態が出た時に医者に話して副作用止

浜田

めか、薬の変更をしてもらうのかその辺の目安がほしいということですね。

非常に困つた副作用、我慢できない副作用はありますね。一日十数時間寝てばかりいて、御飯食べ終るとすぐ眠つてしまふという状態が長く続いた場合には、先生にいつて薬を減量してもらふ必要があります。第二は逆に落ちつきがなくなり、その辺をぐるぐる走りまわつたり、ビヨンビヨン飛び上つたり、体がムズムズしてきて我慢がならないというようなアカシジアとよばれている激しい副作用が起つてくる場合が時にあります。また、首が曲つてしまふ、目がつり上り、時には舌が出ちゃつたり、体がのけぞり返つてしまつたりで非常に不安になるといふ副作用もあります。これはすぐ先生に相談して下さい。薬をやめて副作用止めを注射してもらつとすぐ治ります。この様な副作用は患者さんが非常に怯えてびくびくしちゃうんですけど、長くて半日ぐらいですつかりとれます。

第三に困るのは便秘ですね。一週間も二週間も……。そしてお腹がはってきて痛み、吐いたりというふうになつてきたら、すぐ先生のところへ行くんですね。便秘をいたしますと肝臓にも悪いですし。

これはお薬だけが必ずしも原因ではなく、運動不足もあると思いますけど一般的に非常に多い副作用で、極端な便秘については注意しなければなりません。

それから、お薬の使いはじめに全身に発疹の出る人がいます。これも薬をやめて医者に相談することでしょう。

次に、ある程度我慢してもらわないといけない副作用では、軽い眠気です。動いている時は何ともないが、ちょっと休んだりすると居眠りが出ちゃうという程度のもんです。仕事中や授業中にもねむってしまうとか、重いものを持った拍子に力がぬけて落してしまうというふうなことが起ってくれば減量の対象になると思います。

口の渇きも非常に多い症状ですが、これは薬の副作用だけでなくて、不安緊張状態からくることもあります。講演する卓上に水が置いてあるように、誰しも緊張すると口が渇くことはよくあるのである程度は我慢してもらいしかありません。ただあまり強すぎて口の中がカラッカラになってしゃべれないというようになると先生に相談して下さい。

それから手の震え、ひどくなると全身が震えます。これには副作用止めがわり

に効きますから先生におっしゃってください。

そのほかに手のしびれ、立ちくらみなども多いですが、これは血圧を計ってもらって低いときには多少上げる薬をもらうことです。血圧がそれほど下っていないなくても立ち上った拍子に血圧がさがり起立性低血圧とよばれるものは、そうなりやすい体質の方にあらわれるものです。立った拍子に目の前が真暗になる、目のまわりにバアと星粒のようなものが飛ぶなどという症状はそれほど心配ではありませんのである程度我慢して下さい。

小石川 小石川 私、去年の今頃計った時、血圧が百二十と百六十だったんですよ。主治医は普通だとおっしゃいましたが、かぜをひいたので、かぜ薬と熱さましと精神科の薬と四種類も飲んだのです。すると心臓の動悸がはげしくなって苦しくてしょうがなく、先生に話してみたんです。するとそれは一時的なものでそのうちおさまるから、薬は三十分毎でなく一時間ずつずらして飲むように、便秘の薬は夜ねる時だけにしなさいと教えてくれたんです。いっぺんに飲むということはいくはないですね。

浜田 精神科のくすりをのんでいて、他の薬

をのむ時にはたしかに注意して下さい。

主治医と相談すること。とくに風邪薬には抗ヒスタミン剤などよく入っているのので、ねむ気が強くなったり動悸したりします。気をつけて下さい。それから血圧はその時々によってかなり上り下りがある人がいますし、血圧を計られることのために緊張してその時だけふっと上る人もいますので、ちょいちょい計ってもらって自分の血圧がだいたいどのくらいのところかを一応知っておく必要がありますね。

司会 じゃあ、次の質問にいきます。岩波さんからどうぞ。

岩波 最初、T病院に通院してから入院したんですけれども、リーマスがふえたんですよ。血液の中の白血球がちょっと少なかったもので。白血球の少ないのがわかった時それで減ったんですが、また白血球がふえて錠剤が少なくなりました。そういったことや、谷中先生のお世話でO病院に変わったら錠剤がかわったんですよ。病院によって錠剤が違ってますね。種類も色も違うし、大きいバックに入った錠剤を飲んでるんですけど、素人としては不安なんです。今のところ幻聴は少なくなりました。

浜田 医療機関がかわりますと、薬のみかけ

ががらっと変えるということがあります。

というのは薬のメーカーが違うからですね。例えばシオノギ製薬でビレチアという副作用止めの薬がありますが、それがヨシトミ製薬ではヒベルナとなっておりまして、片方はうすいブルーですがもう片方はオレンジ色をしておりまして、外見は違っても全く同じ薬です。

お薬が変わりますと誰しも不安になりますね。よく病院でたしかめることです。そして薬をのんでみてどういう変化があったかということを自分なりに観察した上で、先生との次の面接のときに話してみるのがですね。やっぱり薬というのは、一、二週間飲んでみないと結果はわかりません。

薬とは一生のつき合いか

司会 次の質問は、薬はできれば一生飲み続けたくない。一日一粒ぐらいになるにはどう努力したらよいかというのですが、

小山 小山さんの方から詳しくどうぞ。

小山 薬と症状は切り離せないことだと思えますが、以前、薬を持たずに里に来て泊ってしまったのです。一日全く薬を飲ま

ないで、仕事に行ったら一万円札と五千円札をまちがえて五千円多く払っちゃってごたごたしたことがあったんです。一日二回なり三回、きめられた時間にきめられた量を飲まない私の場合変になっちゃうことが何度かあったんですね。例えば、何分にバスに乗ったらどの駅から電車で何分乗るという計算が出来なくなっちゃって。状態が悪いと思われてヒルナミンを二十五ミリ飲んでいただけこともあったんです。睡眠を十二時間以上、一日の半分以上寝てないと調子が出ないんですよね。今は十ミリになっていますが睡眠を十時間とらないとだめなんですよね。夜遅くまでテレビを見ていると朝が遅くなるので、その点いろいろ工夫しているつもりなんです。薬が減ると十日間ぐらい不安定になっちゃうんですよね。調子がフワフワ高くなる時もあるし、落ちこんだりすることもあるし、今、薬がだんだん減ってきてるんです。あと何年生きられるかわからないんですが、注射でも一本うってもらったら一ヶ月ぐらい薬を飲まないで生活できるなんてことがあったらいいなと思ったり、信頼できる先生に恵まれば素直に飲みたいと思うんですが、これから先三十年も四十年も

一生飲まなきゃいけないんでしょか。浜田 深刻な問題なんですけど、人によって

違うと思うんです。現在では精神科の先生の八割か九割は一生薬を飲めというと思うんです。私の想像ですが。「薬は一生飲め！」とかなり断定的におっしゃると思うんですが、私はそうは思いません。では、どんな場合に薬をやめられるかにはいくつかの条件があると思います。一つは症状がすっかりとれてすっきりした状態がかなり長くつづいている場合。二番目は、症状が完全にとれなくてもあまり動揺しないでほど安定した状態が保てること。仕事が安定してるとか、家庭の中で安定した生活をおくるとか、又、本人だけでなくまわりの人達もこれくらいなら大丈夫だろうというゆとりをもって見守ってやれる安定した生活を保てるかです。三番目は、もしかりに病状が悪くなった時、「あ、これは危険だ」とすぐ医者のところにいけるだけの自分をつめる力が備わっているかどうかです。そんな場合には、お薬を一時中止するということも可能になります。四番目としては、地域のなかで生活している時に状態をくずした場合医者や家族がすぐ対応できるだけの信頼関係ができていること。

そんな場合私としてはかなり安心して薬をやめられるわけです。不用意に薬を自分だけの判断でやめてしまわないこと。

たしかになるべくならお薬は一生飲み続けたくないという気持ちはみなさんの中にあるでしょうが、しかし一方では薬をやめるのは不安だという気持もあって、この二つの間をいったりきたりしておられるようです。よくこの質問が出て来ます。これは、ある意味では自分が病気をしよいながら、どうやって日々生きていくのかということにもかゝわってきますし、自分の病気がはたしてなおっていくのかという問いの裏がえしでもあるわけで、非常に大事な問題だと思えます。短い答えでは充分伝わらないと思えますけれども、この問題はくり返しくり返しみなさんで話し合われていかれることを望みます。

私は、もう十二年来、セバゾンというマイナートランキライザーとヒブノジンという睡眠薬を毎夜かゝさず飲み続けておりますが、最初のうちはこれはやめた方がいいんじゃないかと悩んだことがありました。でも最近はずっかり薬となじんでしましましてやめる気はさらさらありません。食後のフルーツがわりという

軽い気持ちで飲んでおります。

しかし、みなさんにとっては深刻な問題だと思えますし、あまり今まで医者はこういう問いかけにきちっと答えてないですよね。ですからみなさんから機会をとらえて、一生薬は飲み続けなければいけないのかという問いかけをなさることを望んでおきます。

薬の量のコントロール

司会

次の質問は、薬のコントロールの件ですが、これは浅さんをお願いしたいと思えます。

浅

お医者さんが調査された薬を飲んでますが、二週間分いただいたっており、その間によっぽど悪い時はいつでも診察にいったいいことになってます。自分で具合が悪いと気づいた時は外出先でも水をもらって余分に持っている薬を今まで飲んでいたので、そういう処置でよろしいでしょうか。

浜田

余分にお飲みになってどうですか。少し具合はよくなります。

浅

あ、よくなりますか。いいことだと思えますが、ただそのことを先生にちょっとお耳にいれたい方がいいですよ。

司会

もう一つ浅さんの質問ですが、薬の名前をききたいがどう切り出せばよいか、効力もききたいということですが。

浅

私がきいてもお米粒の薬とかなんとか、そういう形容でおわっちゃうんですね。この前家族が無理して聞いたら、黄色い粒は副作用止めでオレンジ色はこうですよと教えてくれたんです。でも私には教えてくれないんです。

浜田

今までの日本の医者のかせとして、薬は医者が責任をもってきちんと出しているんだからまかせてほしいと細かいことは教えないんですね。知ってもあまり役に立たない場合ももちろんあるわけですが、自分がいったいどういう効果のある薬を飲んでいるのか知りたいのは当然でしょうし、わかっているのに不安でしゅう。先生が教えてくれないと困りますね。里でうかがって知ったものもあるくらいです。

浅

そうなんです。時々具合が悪くなつた時によけい飲むということは院長にはいつてあるんですか。

浜田

前に一回いったことはありますが、別に何ともおっしゃってませんでした。

浅

時々具合が悪くなる時があるので、その時には余分に薬をのみたいと思えます

ので、どの薬をのめばよいか、できれば薬の名前を教えていただければ安心だから教えていただけませんかとおっしゃったらいかがでしょう。薬局の先生は教えてくれませんか。

浅 教えてくれません。

浜田 そういう病院が多いのかも知れませんが、やはり、自分がどんな薬をどの程度飲んでゐるかははっきりさせた方が私は良いような気がしますので、これは今後の問題になるのでしょうか。

司会 どうもありがとうございます。次は千さんからどうぞ。

千 三ヶ月ぐらい前に前歯を治療したんです。神経を抜いたんですが、まったく痛くもなく、夜、一時的にちよつと痛みを感じただけでした。普段飲んでゐる薬も関係するのでしょうか。また、歯の治療などの際、麻酔がきかないことがあると聞きますがどうなのでしょう。

浜田 クロールプロマジンという薬は痛みをやわらげる作用がありますので、歯の痛みをあまり感じなかったということはあります。向精神薬には痛みをやわらげる作用のあるものがあります。しかし、麻酔がきかないということはないと思いますけどね。

薬は何から出来ているか

司会 次は大官さんからで、薬は何からできていますかというのです。

浜田 薬の種類によってぜんぜん違います。天然のものをそのまま飲むのが漢方薬です。それから、天然のものからある種の有効成分を抽出して薬にするものでは、精神科の領域では初期の頃にありましたセルバシール、レセルビンで、インドジャボクという木から抽出したものらしいです。抗生物質は土の中にいる放線菌という細菌を培養して有効成分を抽出したものです。

最近では合成の技術が非常に進歩しまして、ほとんどが合成ですね。どんな先をたどると石油ということになるのでしょうか。コントミンとかウイタミンなど一番よく使われております薬は、フエノチアジンという核が三つくっついたような核で、それはすべて合成です。

薬害が心配

明日 調子が悪いと不安でおもてに出不来いとか、被害妄想で少し過敏になるので、

本来の神経科の薬の外に鈍感になる薬をもらつてます。それを飲むとねむ気をもよおすので、それをおさえる薬ももらい、その上神経痛の薬も飲み、全部で四袋と一粒も飲んでるんです。お友達はあまり飲まない方がいいんじゃないと云いますが、自分としては状態が不安で飲めばなるものならばと飲むんです。あまり量が多いんで物忘れがひどくなつてボケてみたいなんです。更にねむれない時にと予備にもらつてゐる薬も飲んだりすると、こんなに飲んでいいものか不安でたまりません。

浜田 まわりの人はいろいろと思うんです。友達、親戚、あるいは宗教関係の方とか御両親。「薬害がある」とよく言われるでしょうが、つらいのはあなた自身だし、あなたの先生は状態に応じたお薬を出しているのだから、その先生を信頼して薬を飲んで方がいいと思います。その先生をあなたがどこまで信頼出来るかという問題になってきますね。

小石川 薬で自殺未遂したことが二度あるんです。先生に話したら精神科の薬ではいくらかたくさん飲んで死なないとおっしゃったんで安心したんです。ほかに頭痛があつて、バップアリンを飲んでましたが、

最近きかなくなってきたんです。近所の人がサリドンがきくっていうのでそれに交えていいものでしょうか。もう一つ、お酒とたばこはよくないと言われてますが、やめた方がいいでしょうか。

浜田 お酒とたばこはなるべくひかえ目になさった方がいいと思います。とくにお酒と薬をいっしょにのむ人がいてこれはいけません。それから、サリドンはそんなに強い薬ではないし、頭痛止めにはいいお薬ですから、先生にだしてもらってお飲みになることは一向さしつかえないと思います。

司会 お母さん方で、ききたいことがある方は手を上げていってください。

家族A さつき石油系のお薬ときました、治って結婚し、赤ちゃんが出来た場合、どうかということ、この病気は大脳のどのへんの神経がやられてしまうのかということをお聞きしたいんですが。

浜田 現在飲んでいる薬が将来できる子供に影響があるというところはございません。ただ妊婦の場合問題があります。妊婦の初期から四、五ヶ月ぐらいまでの間に胎児に直接薬が作用して発育を阻害する可能性があります。普通よりも高いと云われていますが、確証はありません。動物実験

では畸型をつくる作用があるといわれますが、人間で胎児に畸型ができたというはっきりした証拠はございません。ですから、あまり神経質になることはございません。

二番目の質問は、大脳の芯になる部分、脳幹といいますが、そのへんに何らかの障害があるかも知れないと言われてますが、まだこれも確証はありません。神経がやられているのではなくて何か機能の上で代謝異常などがおこっているという説があります。

家族B 現在は精神科ですが、将来、内科、外科にかゝる場合、精神科の薬を飲んでいることを話した方がよいでしょうか。

浜田 肝障害の場合にはやはり言うておかないと内科の先生が判断を要やまることがありますが、軽い胃腸障害くらいならあえていう必要もありませんね。病気の質によって考えていくべきじゃないでしょうか。なかなか話にくいことですし、話をしたらとたんに他科の医師の態度が変わることがあります。残念なことですが。

さつき、生理がくるうという話が出てましたが、生理はストレスが高くなりま

すとはまりましたし、症状が非常にはげしい時にもとまります。ですから、生理がくるうのは薬のせいだけだともいえなですね。ただ、ドグマチールという最近出たうつ病の薬は若干生理がとまる傾向が強いようですが、心配なざる必要はないと思います。

司会 いろいろ質問がでしたが、各自家に持ち帰り参考にして病気が少しでもよくなるように努めたいと思います。浜田先生、ありがとうございました。

出席者

爽風会

桑名正子 千あや子

朋友の会

東 一郎 春日和子

朋友の会

小石川清流 仙波三郎

朋友の会

大宮太郎 早川次郎

朋友の会

星 大夢(司会)

朋友の会

明日陽子 小山忍

朋友の会

志村澄子 他

職員

谷中輝雄 荒田 稔

職員

湯浅和子 児玉照彰

職員

増田一世 齊藤 悟

体験記・薬とわたし

薬とのつきあい方をインタビューし、その要旨を掲載することにしました。

多くの方々にさまざまな体験を語ってもらったのですが、時間的制約のため、やどかりの里の「朋友の会」「爽風会」の方々に協力依頼をすることにしました。これはその記録です。

薬とのつきあいを語るためには病気とのつきあいを語らねばならなかったようです。今さら過去のことを語ることの辛さがあったろうと思うのですが、やはり多くの人は失敗の経験の中から学んだことが大きかったようです。薬とのつきあいも長い歴史があることをうかがい知ることができました。

飲み忘れ、いつもと違う雰囲気

福島 靖史

中学生の時、夜になると柱時計の音がカチンカチンとうるさくて、気になって眠れず、一睡も出来ないこともあった。そこで、親と中学三年の時の担任の先生と三人で、脳神経外科へ行きました。僕が話したら、その先生は解ってくれて、そこで始めて薬を飲みました。卒業式には出られず、中学の卒業証書は後でもらった。

その後、岩槻の病院に入院して、八月三十日仮に退院。隣り町で車の板金塗装の仕事をしたが、四日でやめた。九月三日には、東京の病院に入っていた。そこを退院して、足立区の機械製作所へ行ったが、三、四カ月でやめちゃった。会社で働いた後、家へ帰ると、気分がむしゃくしゃして、親に暴力を振るい、それで又、入院しました。

今度三月三十一日に退院して、四月七日にやどかりの里へ来ました。やどかりへ来て、スポーツや、ミーティングをしたりしているときは、そんなに苦しくもないし、辛くもないのです。でも周りの人が、僕の事をどう思っ

ているのか今でも気になります。でもミーティングの時は、我慢しています。僕の事をどう思っているか聞き確かめてみたことはないのですが……。

僕は薬を飲むとだるくなっちゃうのです。この前、二、三日薬を飲み忘れて、それで自転車に乗っている時におかしいなあーと思ったのです。回りの風景が、いつもと違う。意識がはっきりしているというか、ぼんやりじやなくて、いつもと違う雰囲気でした。薬は飲み続けたかと思っただけです。薬飲まないで困ることもあるので……。少し安心出来るし、いつも飲んでる薬だから飲まないと少し不安になるし。だけど、薬飲む時は、胃を悪くしないように気をつけて、食後二〇〜三〇分くらいしてから飲むと、いいと思います。

失敗して気づく

早川 次郎

最初に薬に出あったのは、診察を受けに大学病院に行った時だった。いろいろ重なって、精神的に不安定になって、夜あまり眠れなかった。精神的に異常っていうか、感情が高ぶったり、感情の落ちこみとか、波がいろいろ

あった。その他にも家族が見ている気になることがあったらしい。それで大学病院の脳神経外科に行き、脳波とか血液検査とか尿検査を受けた。いろいろな科を回ったけれど、診断がきちんと出なかった。精神薬を飲んでるとは気づいてはいたけれど、普通の薬をのんでいる気持だった。脳波が異常だったことをきかされたりしましたけど。

それから、大学病院の精神科の先生の紹介で〇病院へすぐ入院した。〇病院でも診断はしっかり出なかったけれど。一回目の入院は、思春期で情緒不安定だったから落ち着いたらはいどうぞという形で、比較的早く退院できた。でも、出席日数が足りなくなって高校に行けなくなった。高校に行きたいとは思っていなかったけれど、自分としては高校ぐらいは出ていなくちゃということで、復学して一年ぐらい行った。学校としては二年に進級させてくれることになってはいたけれど、退学届けを出した。仲のいい友達は退学する必要はないって言ってくれたんですけど。この時、薬はのんでなかった。家族の人が、代わりに病院に薬を取りに行ってくれば状態は悪くならなかっただろうと思いました。

退院後二年ぐらいで入院。この二度目の入院は一年。高校に行けなかった悔しさとか、親に対するうらみ、つらみみたいなのがすごかったと思います。

退院後、家の手伝いを二年ちょっとしていた。その時は、車で薬をとりに行ったりして通院していた。三回目の入院は一年半ぐらいで長かった。家に帰って来ては困ると家族に言われた。じゃあアパートに出した

らどうかって病院のソーシャルワーカーの先生がかなり間に入ってやってくれた。その時薬はのんでいたけど、あまり効いていなかったみたいだ。カーッとときやすかった。薬をのんでも飲んでもいないような気分だった。

一番自分の病気を意識したのは四回目の入院から。主治医が変わって、今の主治医の処方する薬の方が自分にあつてきた。カーッと興奮することが少なくなった。今だと、ほとんどそういうことになっても自分で抑えられる。それだけ薬が効いているってことでしょね。かなり薬が自分にあつていて、やどかりの里に來ても仲間と普通にやれた。

アルバイトをやった時があつた。少し刺激が強くて、周りに気を使ったりして、体調を崩した。調子崩す理由はその時によつてまちまちなんだけど不安が強いつていうか、極度に緊張しちゃったとき、仕事のことはかり考えて服薬しなかったことがある。服薬しないとよくないってことがよく分ります。少しぐらいぬいたりすると大分影響する。今の状態は気分が高まるとか、頭にくるとかがないのは服薬しているおかげだと思ひんです。服薬厳守でこのままずっと入院しないで続けていきたい。これは痛いめつていうか、失敗にあつて自分で気づいたんだと思ひ。医者ともいい関係で薬の変更ができる。自分でも薬をのむことを納得している。

後輩に言いたいこととしては、服薬厳守で高校ぐらひは出るように。それがこれから先の人生の最初の基礎。僕の二の舞はしてほしくない。

薬の変更も言えて

千 あや子

薬をのみ始めて十八年たちます。出産後まもなく、眠れなくなり、アパートに住んでいたのですが下で言っていることが気になり、自分の愚口を言われているような気がした。ごはんも食はず、ただ寝ているだけのことがあつた。

親から言われて病院に行かなきゃつて思つた。行つてみたら看板に精神科つて書いてあつてそれをみただけでびっくりした。私は気違いじゃないから、そういう所に入りたくないつて逃げ回つていた。入院して、その時初めて薬をのんだ。どんな薬かわからずにのまされていた。のんでこれて治るのかなと思つた。一回目の入院は二カ月の入院でした。退院後、退院したからもう薬をのまなくてもいいんじゃないかと思つてやめたら一ヶ月ぐらひで悪くなった。周りで自分のことが悪く言われていると自分で妄想しちゃつた。七回入退院をくり返した。退院してほとんど大丈夫だと思つた時もあった。きこえてこないし、とじこもつてないでやれたし。結局、七回も

入院をくり返したのは薬の飲み忘れ。調子のいい時は、三回のむところ一回にしてみたり、薬をもらっても残っちゃうことが多い。

やどかりの里に来るようになって、自分の思ったことを気軽に話せるようになった。主治医にも調子が悪い時は調子良くないと言ったりして、薬の変更も言えるようになった。気が楽になった。

薬はきいていると思う。飲み忘れるとやる気が出ないし、決断力がにぶる。だるい。これから薬をやめるのは不安。再発すると、入院費等お金がかかるからどうしようという気持ちになる。今は、どこかへ行く時、臨時薬を持って歩くなど、自分で薬の管理をしている。



薬とさよならできません

大宮 太郎

僕は生まれは秋田で、中卒後集団就職で浜松に行きました。半年ほどは仕事をやれていましたが、次第に疲れがでてくるようになりました。休み時間に皆がキャッチボールしていても、僕はそこで座っていました。そして、自分の目つきがおかしく、周りの人に変な印象を与えているのではないかと、気になりはじめ、電車の中で周りから自分が見られているようで辛くなりました。課長と眼科に行き、そこでは何ともないといわれましたが、実家に帰って休むように言われました。浜松での一年半は具合が悪くて苦しくて、我慢していましたが、新聞広告で精神安定剤をみて、買ってきて飲んだこともありました。

田舎に帰ってから、外の景色がとても鮮かに鮮明にみえてきて、足が宙に浮いている感じがありました。はじめは自分から内科に行き、そこで精神科を紹介されました。その後のことはあまり覚えていないのですが、父が亡くなりショックで、急に脈拍が早くなり、気を失い、

妹にタクシーで精神科の病院につれていってもらったようです。気づいたら病院の中で、まだ子どもでも何もわからず、鉄格子の中で外をみても「怖い、怖い」と言っていました。病気のことも薬のことも全然わかりませんでした。

その病院に一年ほどいて、大宮で就職している妹のもとに母親と一緒にいき、しばらく働きました。街を歩いていると建物が倒れてくるような感じがして、周りの人も自分に注目しているようで苦しくなり、自分から入院を希望しました。入院中も途中から急に苦しくなり、誰かにみられていたような、自分の目つきが変だというので、みせたくないというか。一年半ほどの入院で、退院後しばらく働きましたが、結局辛くなり、医師の紹介でやどかりの里に通うようになりました。

やどかりの里でも 最初は部屋の隅にいて活動が終ると疲れてすぐ帰っていく毎日でした。ある日、女性メンバーとあんみつ屋に行って親切にってもらって、頼れる先輩ができ、喫茶店にも行けるようになり、外でおどおどしないようになりました。辛い事をきいてくれる人もいたし、堂々とした先輩をみて、自分もあのくらいにになりたいと思うようになりました。

でも、爽風会にいた時も、ずーっと病気は出ていて、薬はあまり自分の気になる症状を抑えてくれませんでした。自分がぎこちなくロボットみたいに感じて、みられている感じ、まわりを滑稽に感じる、などということがありました。周りのことを気にする自分はあるし、気になることが失くなればいいと思っていますが、ありのま

まにしていこうと努力するようにしています。

爽風会を卒業し、朋友の会に移る頃から、少し気持ちが楽になり、気になることはあっても、前より意識しないでいられるようになりました。薬は症状を抑えてくれると思っていますが、あまり意識せず飲む時もあるし、これを飲むと楽になるかなと思ひ、飲むこともあります。薬をやめて入院したり、再発したりする人がいると聞くので、薬をやめるつもりはありません。かえって薬を頼りにしているし、症状がきちんと治っていないので、薬とはさよならできません。

薬と生活のリズム

小川 清流

私は十五才、中学三年生の時から薬を飲み始め、卒業前の一カ月ほど薬を飲みました。受験勉強や進学の問題で、眠れなくて、被害妄想があつて、新聞の三面記事に自分の悪口を書かれているように思えました。T病院につれていかれ、薬を飲むと妄想はおさまり、自分で薬をやめて学校へ戻りました。高校に入り、一年後に再発。その時には薬を窓から捨てました。それで母が入院させ

るのを決意しました。〇病院に三カ月入院。その間は薬を飲まされ、妄想は消えました。二度目の入院以降は薬を飲み忘れたことはあっても、一日一回は飲んでました。しかし、薬を飲んでいても落ち込んで入院を繰り返しました。しかしながら五回目の退院（昭和四十四年）以降入院していません。

薬は三度三度飲んでいると調子がよく、やはり忘れたいとガクッときます。薬が調子を抑えてくれているのがわかります。十七才頃、二回目の入院の頃から病気がとわかってきました。それまでは軽く考えていました。治ると思っていましたが、何回も入院しているうちに一生治らないんじゃないかと思うようになりました。

退院してまる十四年。入院しないでいられる秘訣は、やる仕事があるからではないでしょうか。一日一日これをするって仕事があるからでは。特にクラフト（革工芸）。クラフトでも週に一、二回の時には二、三ヶ月に一回は悪くなりました。毎日やるようになってからは、リズムができてよくなりました。薬だけではなく、生活のリズムをきちっと作っていくことが健康の維持には大切です。ほかには息抜き、気分転換のためにどこかに行くとか、映画に行くとかしています。友人と話をしても気が晴れます。

薬を飲み続けることに前は抵抗感がありましたが、今は飲みつづけた方がいいと思っています。安心感があります。これからは先生がいいと言いまですと飲み続けます。

ずっと前に寝られなくて、夜中に薬を飲んだが、朝起

きたら一番寝られる薬がこぼれていました。薬を飲んだという安心感で寝られるんだと思いました。薬を信用するということは、医師を信頼することでもあります。私は一人の先生と二十五年つきあっています。

薬をやめたらたちまち悪くなるんじゃないかなと思います。薬をのまないでよくなったときもありますが、自信過剰がよくないのではないのでしょうか。自信過剰にならないで、つねに謙虚でいて、薬をきちっと飲むことが健康を守る第一のことだと思います。

慢性的な持病だから

星 大夢

一番最初に薬を飲み始めたのは二〇才か二十一才の時、状態崩して病院に行って赤玉かなんかもらったんですね。それが毒だと思い飲まなかったんですね。それで入院しちゃって、それからずっと薬のんでるんです。その時の状態は寝こんでしまい、恐怖感があって、殺されるんじゃないかと思った。今思えば、ちょっとおかしいんじゃないかなっていうのは中学生ぐらいからあった。幻

聴があったり、気分がユウツになったりとか。その時は頼れる先生がいて話をきいてもらったりして自然に治っちゃった。それから高校時代はなく、大学も二年まで順調だった。二年の学期末頃に入院した。ちょうどその時学園紛争で騒然としていた。その頃、ニーチェの「神は死んだ」というのを聞いて、神を信じていたから、ああ頼るものがないんだというか、俺の基盤が失なわれたというか、そういう気持ちになった。それから、大江健三郎の「脱出」とか、実存主義って言うんですか、自分は何をやっているんだろうかと思った。自分を喪失しちゃったような……。それで、病院に行って入院するかって言われて、うんって言っちゃたんです。その時は、軽いノイローゼと知らされていて、四カ月ぐらいで退院しました。

退院して学校に戻って、それから卒業するまで薬は飲んでた。卒業後、会社に薬をのみながら勤めていた。副作用はちょっと眠い程度でした。それで途中で、治ったと思って薬をやめちゃったんですね。薬をのまなかったのもあるし、会社の仕事以外にもギターを習ったりとか、疲れが出たのかもしれないし。その時もう調子が高かったんですね。それで再発しちゃって、二回目の入院。三カ月か四カ月ですかね。結果的に会社やめることになりました。

その後、親父の会社に入って、二カ月ぐらいでやめて、また事務の仕事をして、一カ月でダウンしちゃった。それから、家の本社の方に入って経理とか配達の方とかやって、また手を広げちゃった。薬はのんでたんですけど

入院しちゃった。三回目の入院で、一ヶ月半です。この時、幻聴はあったけど、主治医に言わないで退院しちゃった。それが失敗でしたね。退院して一年ぐらいして幻聴がひどくなって、やっと主治医に言ったんです。そしてたら薬出してきて、それが強くてかなり心臓に負担が大きかった。寝てる生活が多かった。仕事もとめられて、それでやどかりの里に来るようになった。

やどかりの里に来た当初も幻聴が少しあった。でも、他のメンバーから幻聴があってもやれるんだというのを聞いてそれで大分救われました。幻聴があると全部そっちに気持ちがいっちゃうんですね。幻聴は薬ではすべからず抑えられないのです。薬は万能ではない。薬の量が増えても幻聴はきえなかった。逆に薬へらしていったら、一人でいることが少なくなり外にむかうことが多くなって幻聴もきえていった。薬をもらった時は、どれをのんでいいかわからなかった。睡眠薬には拒絶反応があつてすごく嫌だった。薬の中毒になつてしまひそう、それで薬をやめたりしてバランスくずした。

今振り返ってみると、もうある程度あきらめている。一生飲むんじゃないかって。のまなければのまないにこしたことはないけど再発でもしたら困るしね。確かに薬は抵抗感あるけれどしょうがないですね。結局、安全策をとるとのこと。薬をそれほど減らさない方がいいという気持ちになつてきました。ある程度薬の量多くして、仕事するにはさしさわりのあるかもしれないけれども、我慢しなきゃいけない部分かなという感じです。一度入院しちゃうと、とり戻すまでに二年ないし三年かかるし、

経済的な損失考えると……。

それから、薬を飲まないで入院するならわかるけれども、のんで入院するんだから、そこはちょっと問題かなと思う。だから仕事のしぶりだとか暮らしぶりだとか、何かそのへんで生活の知恵みたいなのを求めないと失敗する。幻聴が主な症状だけれども、症状にとらわれないというか、幻聴があっても生活できるんだ。関係妄想とかもありますけど、それは普通の人にもあるし、それを自分でわかってればいいと思うのです。あとは、無理しないことです。どうしても手を広げすぎちゃってハメをはずしちゃう。

先輩としてやはり言いたいことは、飲まないで再発する可能性が強いから安全弁として飲むということです。ね。あとは、医師とよく相談することです。薬が万能じゃないけれど主要な部分ですから、症状がおこってからじゃおそいので予防的にのむようにしたらよい。こういう病気は、一生のものだと思うんです。慢性的な持病だ。それほど慢性的なんだから薬はのまなきゃならない。胃かいようだったのみますし、薬のんでても生活できればいいのです。寝たきりの状態の慢性疾患もあるんだから。

本当は、夜間病院とか、一日一回の薬があれば心理的負担は軽くなるんです。病院に薬をもらいに行く時間的余裕をもらえない会社が多い。昼、薬をのむことが周りにどう思われているのかとかね。薬は重要なんだけど心理的に負担になることが多いです。

自分達にとって薬をのむコソとかいうことだけじゃなくて、慢性疾患だからのむということでも考えていって

ほしいということです。

心の栄養剤として

堀崎 太郎

最初に薬を飲んだのは勤めに行ってた頃。勤めを中断して通院し、N病院に二、三ヶ月通院した。薬は赤い玉を出された。最初に飲んだ時は、目があかなくて寝たきりになった。その時は周りに対して恐ろしい感じがあり、つけねらわれるように思えた。逃げ場がなくなり追いつめられて病院に行った。ただ診察に行っただけなのに入院させられた。入院で大分気分が良くなり、せっぱつまった気持ちにはどけてきた。退院して、薬はしばらく飲み続けてはいたけれど、途中で飲まなくなった。そんなに重い分裂病だとは思っていなくて薬も通院もやめちゃった。又、再発しちゃって、五十二年十一月にO病院に入院した。それから五十三年三月に退院して、それ以来ずっと薬はのみ続けている。薬はのみ続けているけれど、意欲は出なかった。自分からやろうというふうには思うまで半年かかった。自分で徐々に身体を動かしていった。薬によってせっぱつまった気持ちやつけねらわれる、

殺されるっていうのは変化するけれど、完全にきいてい
るとは思えない。普通の人ならあしたい、こうしたい
という要求があるだろうけれど、それがだんだんなくな
ってきたんですよ。力がだんだんなくなっちゃって。
前進する時には一歩後退して、そしてバネつけて前進す
るのであればいいけど、ズルズル後退していく感じ。そ
れは薬ではどうしようもできない部分だ。自分の我を抑
えたり、手伝いしたり、自分でも健康をとり戻すように
していかなくちゃいけない。以前は薬をのむと眠くなっ
たけれど、今はそれはないから、そのことを考えると回復
しているなと思うんですけど。幻聴も薬によっておさえ
られた。幻聴があると気持ちが悪くなる部分はあった。
薬は、心の栄養剤のようなつもりで、食事のつもりで
のむ。それを自分に言いさかせている。薬の変更は、医
者だから自分の考えを持ってやっていくからそこまで立
ち入ると悪いと思って速慮しちゃって言えない。

入院しないでやっていきたい

明日 陽子

私は十五才の頃から気になることがあり、一度母と外
来へ行ったこともありましたが、その時は薬をもらいま
せんでした。十九才で初めて入院し、成人式を病院で迎
えました。それから薬をずっと飲んでいきます。飲み忘れ
たことはあっても、自分で意識して薬をやめたことはあ
りません。薬を飲まないで悪くなるより、薬を飲んだ方
がいいと思っています。私は薬をいつも持って歩いてい
ます。現在通っているクラフト作業場の新人が薬をそん
なに飲むのときいてきた時、「私は悪くなりたくないか
ら飲むのよ」といって飲みました。友人には、「Sちゃ
ん薬のんだ」と声をかけて飲んでいきます。
以前はつらくなると自分で用意して入院し、数えきれ
ない位何度も入院を繰り返しました。入院すると楽に
なるし、病院で治してくれると思っていました。今は退
院しても完全に治ったわけではないと思っていますし、
親に経済的負担をかけないために、薬を飲みながら入院
しないでやっていきたいです。負けたくないです。

昭和四七年の三月頃、Kクリニックで谷中先生と出会い、五月からやどかりの里に参加しました。それ以来入院していません。自分の病気はかたまってきたようです。しかし、病気がかたまっていると思えていても、病気に對して開きなおれていません。苦しいし、恥かしいし、悲しい。自分の表情が変になってないかと不安になると苦しくて、苦しくて……。あまり気になると、最初の頃は入院していましたが、Kクリニックへ行つてからは、気になつたら神経を鈍感にし、寝てもいい薬をもらい、入院しないでおさまるまで待ちます。入院したくないから、少しボヤけてもいいからきつい薬を下さいと自分で言います。症状がきつくなると薬をつよくしておさえています。

薬をずうっと飲んでいても気になることは続いていきます。気持が楽になる時はないです。以前は母とのきびしい対立があり、六年前から一人暮らしをしています。親から離れて親のありがたみがわかりました。今は母が来てくれるとうれしいです。現在クラフトをやりに行つてますが、隣二軒が見てるような気がします。気になるのをおさえてやつとクラフトの作業へ行きます。それでも留守の間に私のことを変にすることをしているのではないかと気になります。そして、まわりの人を気にしながらやつと作業場に着きます。しかし、クラフトをやるのでも行事のために制作に追われ、家に帰つてもそのことが気になり、テレビもゆっくりみられませんか。

ずうっと気の休まる時がないです。それでも十年以上入院せずにやってこれたのを自分でも感心します。つら

い時、やどかりのスタッフに話をきいてもらい、アドバイスを受けると楽になります。つらくなつて話をきいてもらうということの繰り返しです。荒川を渡つてやどかりに行く時にはこれから救いの家に行くんだなと思ひ、荒川を渡つて帰る時にはまた地獄に帰るんだなと思ひます。家に帰るとつらいです。

私には万年気になることがあります。入院してない年月をたよりにこれからも努力したいと思ひます。

困りの言葉に耳を傾け

伊達 進

私が薬を飲み始めたのは不眠のためでした。オイルシヨックで営業成績が落ち、責任あるポストにあつたため、会社のことを考えると段々夜眠れなくなつたのです。人間関係もうまくなりませんでした。厭世的になり、夜中になると死にたくなつてしまいました。そして、ついに仕事をやめるようになり、東京の兄のところへ厄介になりました。二カ月ほどでした。そこでやはり眠れなくて状態が悪化しました。兄が見兼ねて市役所に相談に行き、病院を紹介されました。

入院した後はほとんど寝てすごし、半年後開放に移り、院外作業で半年ほど働いて退院いたしました。退院した翌日からもう病気は治ったと思って働きはじめました。やはり眠れなくなり、薬よりもビールを飲んでねようと思いました。眠れさえしたら良いのだからと思って、徐々に薬を減らしていきました。やはり眠れなくなり、仕事にも出られなくなっていました。そして仕事をやめて一年十カ月ののちの二回目の入院になってしまったのです。

二回目の入院は開放にもすぐ移れたし、院外作業に出るのも早かったのですが、その後退院までが長くなってしまったのです。兄は僕の一番悪い時をみられて、迷惑をかけていたので、ケースワーカーから退院をすすめられ、やどかりの里を紹介された時も反対だったようです。はじめは病名も知らず、ただの不眠症だと思っていた。今回、市役所からの書類の封があいていたので、兄と一緒にそれをみて、「分裂病」と知りました。一瞬カクッとしましたが、知った以上はできる範囲でやっていかなきゃとかえって居直り、それならしょうがないと受け入れてやっていこうと気持の上ではずい分変りました。それまでは別に病気とは認めていなかったのです。そのためもあって、あまり薬が大事だと思っていませんでした。でも前に失敗して長い間入院していましたので、今は必ず飲もうと思っています。薬は専門のお医者さんが調合してくれているので大切にしないでほしいと思っています。

今は、スポーツなどで体力をつけて、社会人になると

そんなに時間がないので、じっくり本を読んだり、やることをやって、あせらずやっていこうと思っています。一人暮らしが多く、若かったこともありますが、自分が自分という気持が強く、自分がしっかりしていれば何を言われてもいいと思っています。でもそうするとやはり自分を見失ってしまいます。ですから今では自分だけの気持じゃなくて、周りの人の言葉にも耳を傾け、周りの人から援助してもらうことが大切なのかなと思っています。

病気への自覚が大切

春日 和子

薬を最初に飲み始めたのは中三で十四才の時。車で連れていかれて気がついたら入院してた。入院前は孤独で閉じこもって誰ともしゃべらない。家から出ないという状態だった。中三の後期に万博旅行に行ってからおかしくなった。線香のおいがしたり、赤いものや青いものが気になって、赤い色見たら泣く、ピンクだと楽しい、青色見たら淋しいなと思う。色によって気分が変わって、それによって自分が動いてしまう。他の人も消しゴムに

赤色で書きこんで、泣いたのを見たので、皆も赤い色を見たら、泣くのだろうと思った。

最初の入院の時、注射をうたれて目ざめた時、その時バツとみたら、ここは天国なんじゃないのかなと思った。その時の入院で薬をたくさん飲んだ。身体が動かなくなつたし、食欲もなくなつた。

薬をもやしてしまったことがあつた。そしたら母が、昔の悪い時に戻つたみたいなんて言われたんです。自分では病気がないと思つていた。最初は神経症だと言われていたし……。病氣と意識したのは七回入院したけれど、今度の入院の時である。退院してきた時に、ギターに赤いテープがはつてあつて、自分はみんなから、敬遠されているんじゃないかと思つておかしいと思つた。それを他の人に聞いたら肩かけだつた。それで被害妄想だと気づいた。信頼できる人から言われたので信用できた。それ以前は、「それが病氣でしよう」と言われても信用できなかった。初めて信用した。これが被害妄想だと気がついてから、病氣に対する自覚が違つてきている。入院の回数が多いほど重症みたいだ。それは体験的に知つた。

薬に対する拒否反応はあんまりないです。これから先、薬をずっとのみ続けていこうと思います。薬さえあれば大丈夫。今の状態で薬の量が多いのは仕方がないけれど、何とかして減らしてほしい。少し減ると良くなつていつているように思う。病氣に対する自覚が違つてきてから薬の間隔もあけなくて飲むようになった。間隔あけて飲むことは、こわいのとこわくないのと半分半分。

薬との上手なつきあい方としては、主治医に症状をちゃんと言うなり、紙に書くなり正確に伝えて納得してもらふこと。そして飲んでみてその結果を正しく主治医に伝える。あわない時はあわないと言つて、徐々にかえてもらうようにしております。

健康の自己管理を

——薬を知り、自分を知り——

片桐 亮

僕はもう十年ほど、ほとんど忘れずに薬を飲んでいます。情性、強迫観念的・盲目的にとでもいうのでしょうか。病氣に対するこわさがあるので、薬の効きめを実感せぬまま飲んでいました。

はじめの頃は、薬に対して不信感がありました。入院して、退院してもよくならないし、薬そのものが毒素で、自分の体を破壊するのじゃないかと思つた事もあります。でも、主治医を変えてから、そういう気持は少しずつ変わりました。新しい先生は薬の名前、効き目について話してくれました。やつぱりやみくもに飲むより、効用を聞いて飲んだ方が自覚がでて、意識して関わるようになります。

ある時、屯服のように、調子の悪い時だけ飲むようにと薬が出されました。そうすると今あまり調子よくないなと思う時に自分で飲んでいき、意識がかわってききました。薬の効き目が直接あるかどうかわからないけど、自分の選択で薬を飲み、一段階力がついて、薬に対して精神的に自由に近づくのです。

先日、薬が減りました。嬉しいという気持ちもありましたが、それ以上に不安な気持ちが強く、その後ちょっと調子がよくなかったですね。調子がよくて自分で減らしちゃいけないと思う時もあるし、主治医から減らしていいかと聞かれることもあります。自分が減らしてほしい時は大乗り気ですが、そうでない時は不安ですね。

一時、随分考えて、薬の力を最低限にして、自分の力で乗り切っていきたいと思ったことがあります。ちょっと調子の高い時でしたが。そういう試みは良い面と悪い面と両方ありますね。病理学的には悪いことかもしれない。でも僕にとっては突破口が開けたような大事なことであったと思いました。主治医もそれでいいといってくれましたし、それ以後は薬の利用の仕方がうまくなりました。やはり薬は自分で管理できた方がいいですね。薬を自分で管理するためには、薬のことを知らなくてはいけないけど、それよりも自分の病態像を把握するってはいけませんし、医師との信頼関係、心情的な結びつきが大きいですね。自分の健康管理のための作戦を医師と一緒に考えていくということでしょうか。でも自分の健康管理のための主役は自分ですからね。薬とも先生ともうまくつきあっていくことが大切ですね。

最後に、僕の意識の中には常に薬を飲んでいるうちは、本当の自分じゃないと思う気持ちがあるのです。今の僕は薬によって保っているのも、もちろん自分からやめようとは思わないけど、いつかもっとよくなって薬をやめてもいいということになれば、薬をやめてもいいのかなと思っています。

幻聴をおさえるために

桑名 正子

最初に薬を飲んだのは十九才の時だった。病院へ行って、行ったらすぐ入院だった。厄年のお払いに行くって言われてそのまま連れて行かれた。きこえてきたりして、夜眠れなくてごはんも食べれなかった。三ヶ月ぐらい、家の人も口をきかずにとじこもっていた。ふとんかぶってニヤニヤ笑ったりして、幻聴と対話していた。幻聴が病気だとわからなかった。高二の時、ラジオと対話しているうちに友達の声がきこえてくるようになった。今思えばそれが病気の始まりじゃないか。

入院して、初めてむりやり薬をのまされた。八ヶ月入院した。退院した時は幻聴がなかったけれど、やどかり

の里に来て一ヶ月ぐらいたつと、又聞こえるようになった。薬も時々のもなかつた。それで家にとじこもるようになったけれど、結局入院しないでやれた。それでもやどかりの里に来るのは重かつた。主治医が変わって、薬が減って、それから、グループ活動に積極的になった。薬が多いと、頭の働きがにぶいし、何をやるにも身体がだるい。

やどかりの里に来て良かったことは、明るくなったことと友達が増えたから悪くならなくなったことです。

薬は幻聴がひどくならないようにと思つてのんでいる。幻聴をおさえるために。幻聴がなくなっても自分がしつかりするまでのんでいく方がいいと思つている。結婚するまでとか、ある程度までのんでいきたい。やはり完全に治るまでやめない方がいい。

周りでいろんなことを言ったり、やったりすることを悪くならないようにしたのは、薬よりもむしろ、仲間がふえて気持の明るい所をひっぱり出されたことの方が大きい。



特集・薬とわたしー上手なつきあい方／アンケートから考える

編集室では、「薬とわたしー上手なつきあい方」を特集のテーマとして企画をすすめてきたが、各地の同じ「病」の体験をもつ方々にも広く意見を求めてみたいとアンケートを試みた。結果は次のとおりであるが、これをもとに我々編集同人の体験とてらしあわせながら、我々にとって「薬」とはどんな意味をもっているのか、この特集を通して我々が考えさせられたのは何だったのか、最後に話し合いをもつに至った。

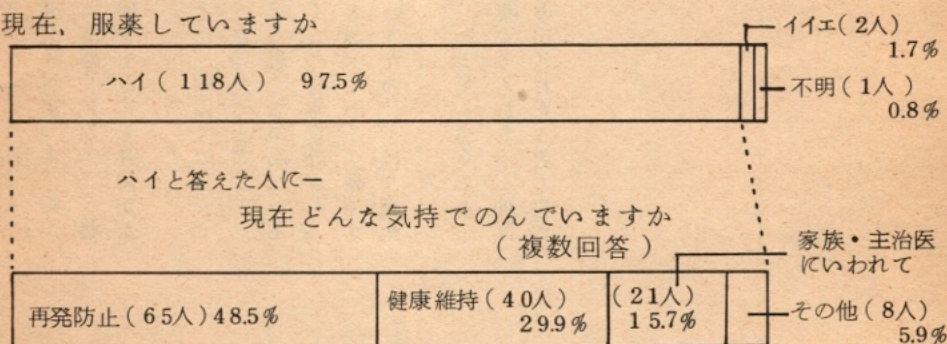
なお、このアンケートにご協力いただいたのは次の方々です。

栃木県ソーシャルクラブ連合会（トスカ）
国立犀潟療養所犀潟リハセンター
埼玉県精神衛生センターデイケア泉の会
すみれ会（北海道）
谷野呉山病院・サークルむつみ
国立精神衛生研究所デイケア
灯会（大阪・光愛病院退院者グループ）
やどかりの里（爽風会、朋友の会）

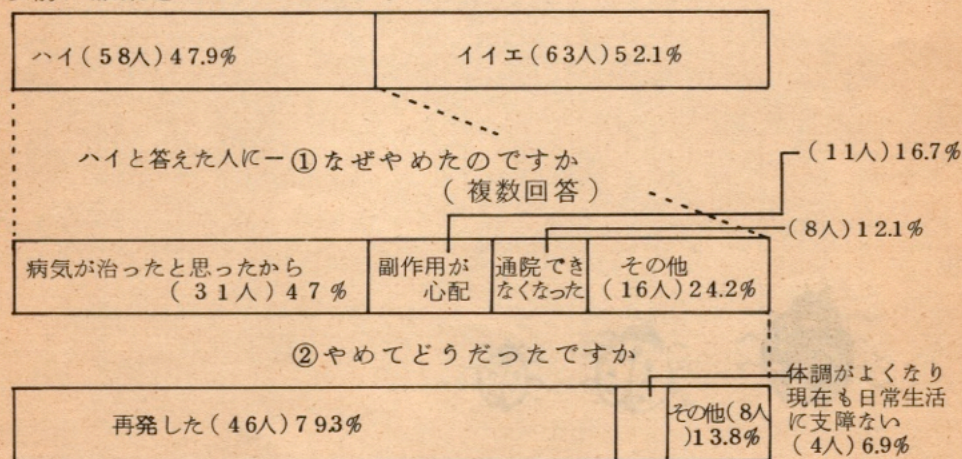
アンケートに快くご協力下さいました皆様と、関係機関の皆様に紙面をもちまして、深謝いたします。

アンケート結果

Q1 現在、服薬していますか



Q2 以前に服薬をやめたことがありますか



Q3 いつまで飲むつもりですか（複数回答）

主治医がいいというまで（78人）60.9%	一生飲む（24人）18.8%	症状がきえるまで	（18人）14.1%	その他（8人）6.2%
-----------------------	----------------	----------	------------	-------------

Q4 くすりをやめられたらいいと思いますか

ハイ（104人）86%	イイエ（17人）14%
-------------	-------------

Q5 くすりはあなたにとって効果がありますか

ハイ（84人）69.4%	イイエ（28人）23.1%	わからない（6人）5%	不明（3人）2.5%
ハイと答えた人に—どんな効果がありますか（複数回答）			
気持が落ち着く（47人）27.6%	眠れるようになった（46人）27.1%	（20人）11.8%	（19人）11.2%
		（14人）8.2%	（13人）7.6%
		（11人）6.5%	その他
		幻聴がなくなった	やる気が出た
		まわりが気にならなくなった	怒りっぽさがきえた

Q6 副作用がありますか

ハイ（41人）33.9%	イイエ（47人）38.8%	わからない（29人）24%	不明（4人）3.3%
--------------	---------------	---------------	------------

Q7 くすりの変更を自分から求めていくことがありますか

ハイ（69人）57%	イイエ（45人）37.2%	不明（7人）5.8%
------------	---------------	------------

Q8 自分の飲んでる薬の名前や効果を知っていますか

ハイ（34人）28.1%	イイエ（82人）67.8%	不明（5人）4.1%
--------------	---------------	------------

ハイと答えた人に—どこで知りましたか

主治医に聞いた（13人）38.2%	自分で調べた（7人）20.6%	その他（14人）41.2%
-------------------	-----------------	---------------

イイエと答えた人に—知りたいと思いますか

ハイ（64人）78.1%	イイエ（16人）19.5%	不明（2人）2.4%
--------------	---------------	------------

編集室から

「くすりとのかきあ
い方」のアンケート
をめぐって

出席者

片桐 亮、星 大夢

浅 撫子、岩波文太

谷中輝雄、増田一世

児玉照彰、倉内洋子（記録）

一九八三・六・一〇
—雑誌「爽風」編集
合宿において—

薬の効果を気づくのは

増田

アンケートの結果がこのように形で集計されたわけだけれど、その結果をみて感じたことと、自分の問題として振り返った時にどうなのか、その辺から話し合っていけたら、と思うんだけど。まず服薬をやめたことがあるかという問いに対して、一二人中五八人（四七・九％）の人がやめたことがあると答えているけど……。

片桐

やめるといのはどういうきっかけなんだろうか。

星

やめた時点で病気があるっていう場合もある。調子が高くなって、それで大丈夫だといって……。本当はそこでもう異常だった。

片桐

僕の場合は調子が高くなってもやめないう。用心深さかな、飲むのはそんなに苦にならない。

星

僕なんか飲んででも再発しちゃうから頭にきちゃうよね。

谷中

薬の効果がありますかと問いに対して八四人の人がハイと答えているけど、これどう思う。

浅

数値が高くて意外だった。

岩波

暗示にかかっているところもあるんじゃないかな。飲んでるから大丈夫という安心感というか。

浅

私は自分には薬が効いていると思って。以前は薬は効かないと薬をバカにしていた。今ほど大事に思わなかった。

片桐

薬を出している先生との信頼関係とも関係しているんじゃないかと思えますね。薬の力を借りなくても社会復帰できるというのが理想だと思うけど、薬を飲めば適応がもっとよくなるんじゃないかと、やめちゃうことへの恐れがありますね。

谷中

これ以上悪くなると困るから飲んでるってこともあるね。いつまで飲み続けるかという問いに七八人の人が主治医がいというまで続けると答えている。

岩波

専門的な医師の判断を信頼していればいいんじゃないかな。

増田

自分の病気がよくなったとか、悪くなったという判断は医者にかかせるということね。薬の効きめと医者を信じる度合は共通しているのかな。

岩波

そうですね。

星

僕の場合は薬飲んででも入院しちゃったからね。医者にやめてもいいよっていわれても、また再発するかもしれないっ

て思ってしまった。だから一生飲み続けるんじゃないかと思う。でも一回、二回の入院じゃわからないよね。三回、四回してみないとね。

増田 薬をやめて再発して、そういう痛い体験をしないと飲み続けようとは思えないもののかな。

浅 私はそうでした。若い頃は薬をのまなくて。三十代で二回くらいやめたことがある。

岩波 僕は薬を飲んでいたら白血球が減少してしまつて、医者から一時やめるようにいわれた。病気が悪くなっちゃうんじゃないかと心配でした。

谷中 アンケートのやめた理由のところで、治つたと思つたと答えている人が多いけど、その判断は危険だと思ふ？

星 自分、三者が認めてというのならいいけど、僕の場合は隠れてやめたからね。

片桐 僕は必ずしも調子が高くてやめる場合だけではないと思う。自分で障害観がないとかね。

谷中 自分の病気に対する知識のなさ、例えば慢性的なものなのに一過的なものに思つてしまつたり……。

片桐 そうですね。

谷中 薬の効果ということについて、もう少し話していきたいけど……

星 習慣的に飲んでいると、ききめがあるかどうかかわからないね。

谷中 片桐さんも気持ちが安定している時には、薬の効果をそんなに感じないということがあつたでしょう。

片桐 普段はあまり感じないけど、調子が高い時は乱れたりして、そういう時には薬のききめがわかりますね。それがわかるまでは薬がきいているのか疑問でした。

谷中 少しずつはよくなっているんだけど、割合症状が固定化されてきていると、薬の効果は実感として感じない。ゆれた時とか落ち込んだ時に気づかされる。

片桐 前からおフクロの方が気づいていたみたい。薬を飲むとおさまるといわれても、そう思えなかつたけど、この頃やつぱり薬がきいているのかな……と。

谷中 もうひとつ重要なのは副作用があるすかという問いに四一人がハイと答えている。副作用というのには深刻な問題、我慢している人が多い。

星 僕なんか、眠気とかかつたさとか、状態がよくなると余計ひどくなる。

谷中 状態がよくなつて、薬の量が一定だと薬の方が重くなる。自分の状態がよくなつても、薬の変更がない時、自分から薬の変更を求めていくのかな？

星 僕は行きますね。良くなっているなあと考える時は減らしてくれませんか。逆に薬を減したために悪くなったということもあり得る。

谷中 このアンケートでは、六九人の人が薬の変更を求めていくと答えているが、それでも四五人の人が自分から求めていかないとしている。その辺はどうなのかな。

片桐 先生に言にくいということもあるかもしれないけど、自分の状態と薬の変更が結びついていけない場合もあるんじゃないかな。

岩波 薬に関する知識も関係する。知識もなくて変更を求めるのはね……。自分でも不安だし。

谷中 知識がないと変更を求めずらいわけ。じゃあ医者と同じくらいの知識がなきゃいけないじゃないか。(笑)

岩波 薬を飲んでいて感覚的にいいとか悪いとかわかるのは自分でしょう。外側からみている者にはわかりっこない。やつぱり自分の知識のなさで言いづらいのかな。

岩波 そうですね。

薬と医師との関係

谷中 その辺の心理は自分に知識がないから

医者まかせというのがあるのかな。

星 じゃあ言わなかったら、ずっとそのま

ま飲むのかな……。

谷中 医者はだるくて朝起きられないとか、

そういう話をきいて判断するわけでしょう。だから自分の状態を適確に伝えるかどうか重要だね。だけど言わない人もいるんだよね。『どうですか』『いやかわりありません』『元気でですか』『ハイ、いつも元気でです』と。薬の変更を求める時に、ちょっと悪くなりかかっている時だとかえって増量されちゃうんじゃないかと心配になるのかもしれないね。

星 薬をのんでいて状態が一定していると、

そのまま薬とつきあって、一生へららないのかな。

片桐 そのままでいく可能性はあるよね。医

者はすべてを見通せるわけではないのだから。本人よりわかる場合もあるかもしれないけど、内面的な問題というのはいかならないでしょう。

谷中 目つきが鋭くなるとかは分るけど、さ

ほど変化しない時には言ってくれなきゃわからない。

片桐 谷中先生の場合には普段生活を一緒に

していて、その辺わかるということもある

るでしょ。

谷中 やどかりの場合にはね。本人抜きにい

ろんな情報も入るしね。でも病院の外来の場合にはわからないね。本人が言ってくれないと。自分がどう感じていて、薬が適当かどうか。今はこのくらい動いて、だるさや思考が抑えられる……などいわないとわからないよ。

でも、言えないという中には、医者にケチつけると、むしろの気分を害してしまうのではないかとという心配もあるんじゃないかな。

片桐 ああ、ありますね。そりゃあ、言い方

なんかは工夫して言ったりしますけどね。岩波 自分の状態がちょっと悪かったりして、

不安になったことはあるけど、どう言ったらいいかわからない。

星 診察の時間が短かいですしね。それに慢

性病で長くなっていると、医者とも話すことなくなってくる。それほど深刻みもなくなるしね。

谷中 この病気もベテランになると、病気の

なりたてのように症状や不安を訴えていくことに鈍感になっていくこともあるのかな。仕方ないときき始めちゃったりね。だけどおもしろいんだよね。自分の飲んでる薬の名前や効果を知っているか

という質問に八二人の人が知らないと答えている。

星 知らないというか教えてくれないとい

うのが事実。

薬の自己管理

片桐 知りたいと思っている人が多いんじや

ないかな。僕も前の病院の時には教えてもらえなかった。今の主治医はこの薬にはどういう効きめがあるか教えてくれる。

谷中 薬の効果を教えてもらってから、気持

のうえではどう変化した？

片桐 自由をひとつ取り戻したという感じ。

自分で管理できる、判断できるというのは喜び。先生にも認めてもらえたのかなという感じ、信頼関係かな。

浅 私も教えてもらってから、きこえるの

がひどくなったりした時に『先生、すみませんけどセレネースふやしていただけますか』『って言っちゃったんですね。そしてらじゃあ増やしてあげますって……。セレネースを臨時薬みたいに追加薬として出してくれたんです。それからよくなりましたね。やっぱり薬のことは知っていた方がいいと思いますね。長く飲んでいては

谷中 医者の方だって、そう言われれば気が

楽になるんじゃないかな。ちょっと強い薬だけれど、周りからきこえてくる時には飲んで、気にならない時には飲まなくていいよ」と。

岩波 僕は全然知らない。でも自分の症状を

適確につかんでいて、自分の状態をはっきり言えれば後は先生が考えてくれる。

谷中 それも基本的に大切なことだね。薬の名

前だけ知っているのではあんまりね。

星 あんまり知りすぎちゃって、勝手に薬

をぬいてしまったりしてね。

谷中 医者の方は常にその心配があるんだよ

ね。眠ればいいんだということで、眠剤だけ飲めばいいと自己判断してしまったりする場合もあるからね。

さて、全体的にこのアンケートを実施してみてもうだったかな？

治るということは

星 少数だけれど、薬をのまないで体調が

よくなったという人が四人いた。一時的にでもそうならいいなと思うけど、そういう人はどんな生活をしているのか、もっと知りたくなりましたね。

増田 薬をやめたことのある人は約半数、そ

の中でほとんどの人が再発している。その数の多さにやっぱりそうかという気持ちと半分残念な気持ち。

児玉 一生飲み続けるというのはどういう気持ちなのか。

岩波 僕なんかまだ若いからそこまで思えないね。

浅 治るということはどういうことなのか。

片桐 簡単にいえば症状が全部なくなるとい

うことなんじゃない。

浅 私は幻聴はこの二三日ないし。

谷中 それなのになおかつ薬を飲むというのはどういうことか？

浅 薬が減っていかないですものね。

谷中 徐々に減っていくならいいけど、薬が

ふえていい状態になったと。薬を飲んで以上、治ったと言えないんじゃないかと。でも、今薬飲んでてもすばらしい状態、それでいいんじゃないの？ 一種の慢性病って思えば。

星 違うのと言えない病気でしょ。

谷中 薬を飲むことで健康の維持をはかっているのは他の慢性疾患と同じ、でもそれを公けにすると不利益が生じるから隠す。その不利益って何？

片桐 白い目でみられる。

谷中 一言でいえば偏見？

片桐 そうですね。でも外科や内科とは違

みたい。人間のもっとも大切な部分がや

られていて。薬なしでやっていきたいけ

ど、精神活動の中枢がやられちゃうのは

まずい。生活のあらゆるところに影響を

及ぼしてしまふ。これは不利益ではなく

て、病気の本質。

谷中 そう自覚してくると、薬をやめると人

間の中枢的なところがやられちゃうわけ

だから、これは大変なことだということ

で、薬をやめられない恐れになっていく

わけだ。

片桐 話が戻るけど、人間の中枢というのは

ね、人間の人間たるゆえんとなる大切な

ところ。指一本なくても生活できる。でも人間であることが歪められちゃうよう

な耐えがたさですよ。

谷中 例えば足がなくても日常的には補助具

を使ってやっていけるよね。

星 補助具が薬なんですかね。

谷中 そういう面もあるね。乱れたものを薬

で調整するという認識。乱れた自分を、

薬の力かりても、自分を取り戻せば、

それでいいんじゃないかな。ここで治る

星 是つかにたくない！
手とか足とかは戻らないけど、頭の中は戻るかもしれない。そういう期待がある。

谷中 いつかは戻るだろうという期待がある。そこが他の障害とは違うし、慢性疾患と言われると困る。ズーっとというのではなく、いつかは戻るんだと。このアンケートをみて、現実的にはあきらめているんじゃないかと思っただけど、皆の結論は可能性はつねにもっていたいということなんだね。

片桐 その辺はつきりしていないというのがある。飲み続けようという気持がある一方、治るかもしれないと、僕自身もはつきりしていない。区別がないし、整理しきれないね。今の自分には、自分が自分じゃないって実感があるから、そこがまた問題になってくる。問題が大きくなっちゃうね。

増田 薬とのつきあいというのは、単にくすりを飲む、飲まない、ということではなくて、自分の病気をどうみていて、その病気とともにどう生きていったらいいのか、ということにつながっていく。また、この雑誌「爽風」で取り組んでいく大きなテーマにつきあえた感じがすね。



私がこのアパートへきて、あしかけ九年目になる。や
つと独り暮らしのペースがつかめるようになってきた。
退院してこゝを決める時、院長は「家へ帰ってもいいし、
アパート暮らしでもよい」とおっしゃった。私はどちら
を取るべきか迷った。が私は「アパート暮らし」をする
事にした。丁度リプトン紅茶に勤めていたので、アパー
トから引きつづき勤めることにした。始めは近所の道が
わからなくて、とても不安だったし、淋しかった。家へ
毎日のように電話した。父が出て「テレビ見たり、ラジ
オ聞いたりしなさい」と強い語調で云われ淋しかった。
会社の中では病気が知られるのが怖くて、皆とあまり
付き合わなかった。昼休みはひとりでボツンと喫煙室で
タバコを吸って過した。でも会社の先輩は皆いい人ばか
りであった。月一回のお鰯の日はとりわけ楽しかった。
月給の出る日に誰かが鰯屋へ電話しておいてチラシ鰯を
食べた。会社の営業不振で止めさせられる迄二年半ぐら
い勤めた。翌日から今度は漬物やに勤めた。ここではあ
んまり気がねせず勤められたが、疲れて再発しまた入院
した。十ヶ月で退院し、また同じ所に勤めたが、こども
人員整理のため解雇になった。友達がほしいし、何処か
寄り処がほしかったので、次兄に探してもらったら「や
どかりの里」が見つかったので嬉しかった。
谷中先生にお会いした。遠いので断われそうになっ
たが兄の熱心と谷中先生の御はからいで入る事が出来た。
ひとりの暮らしは味気ないものであった。帰ってきて
も「おかえりなさい」と言う人がいない。良い点と言え
ばテレビが自由に見られる事。起きるのも寝るのも自由

私のページ

アパート独り暮らし

浅 撫子

私のページ

で、仕事も洋裁をやっているが自分の好きな時間にすれ
ばよいし、すべてわずらわしくなく気を使わないので、
病気が良くなったのではないかと思う。わがまま勝手な
のかも知れない。ひとり住いを勧める医師もいらっしや
る事だから良くなってきたのではないかと思う。今困っ
ている事は留守中の火事が心配なことである。里の友達
が「心配してない」とおっしゃるので本当に驚いた。夜
分男性からのいかがわしい電話があると怖いから電話も
引かない。押売りも怖い。新聞の勧誘員も怖い。夜は戸
をたたく人がいると電気を消す。たいがい帰っていく。
また「具合の悪くなる前に何か前ぶれがあると思うが」
との谷中先生のアドヴァイスもなかなかつかめない。気
温の低いどんより曇った日はとても具合が悪い。今は般
若心経を勉強している。食事の前に二回乃至三回お経を
読んでいる。そのせいか幻聴の音が小さくなったし、数
もへって来た。外へ出る時も道を歩き乍ら暗誦して云っ
て見る。
こんな事もあった。アパートの下の部屋の人の声が手
に取る様に聞こえるので悩まされた。今でも何をしてい
るか他の部屋から見られているようで、ブライバシーは
まもれない様な気がする。
今後の展望としては仕事があるほうがよいし、やっぱ
り忙しい方がよい。暇だと幻聴が多いし、怖い気分が多
い。早く良い薬が出る事を望んでいる。自分でもアンビ
バレンツにならない様、世間一般の常識を持ちたいと努
力している。

私の体験

手記・私と病の道程

岩波 文太

病気のはじまり

十八才の時だった。大学一年の頃から、まわりの人の声が自分を混乱させているように感じられたり、講義の時の先生の声も自分に直接言っているように感じるようになっていった。笑いが自分のことをバカにしているようであったり、でもその頃はそんなことないんだ、と自分で打消していた。それがひどくなったのは大学二年の終り頃。友だちの妹さんの声で自分のことをひどく笑っていたり、歩いていてもきこえてくるし、講義の時にもきこえてくる。それでも大学には通っていた。授業の時には集中しなくてはならないし……。今思えばその初期の頃専門医にみてもらえばよかったのかもしれないが、我慢してしまっ

た。

大学時代は、都内で下宿して、牛乳配達をしていた。一人になることが多かったと思う。大学でも浪人の人が多く、年上の人だと話しくくく、クラスには友だちがいなかった。クラブに入っていたので、その友だちはいたけど……。

大学三、四年になるとますますひどくなっ

た。自分でも危機感を感じるようになっていった。心が落着かなくて、ずさんでいくような。心が荒廃していく。身がもたない、限界だ……。親戚の家に行って、ひどい言葉をいわれているような気がしたり、こたつでわざとけとばされているみたいで、ケリ返したりもう自分じゃわからなかった。幻聴も、友だちの妹さんの声で生死に関するような、生きていなくてもいいと思うけど、とか。切羽つまって気持が荒廃していった。

それでも何とか卒業し、家に戻った。家に帰って、親のいる会社で就職したので、多少安心した。でも相変わらず声は追いかけてくるし、何てしつこいんだろうと思っていた。そして、就職して六ヶ月ほどたつて、駅のホームで前から歩いてくる女の子を殴打してしまった。気晴し、うっ憤をはらすような感じだった。それは中三の時に自分は何もしていないのにボールを顔面にあてられて、それ以来被害者意識のようなものが心のどこかにあって今思うとそれがつながっているように思える。その女の子のことは示談で解決したが、暴力を振るったり、職場での人間関係がうまくいかなかったので、兄と相談して、仕事で疲れているし、休養をとって、またスムーズにやれるようにしようということで、K病院の神経科を受診することにした。

はじめての入院

ーやどかりの里との出会いー

医師からは、精神分裂病で少しの間入院していれば治りますよ、といわれた。

病院でも人とのつきあいがあり、穏やかにうちとけて話せていた。面会も叔母がよくきてくれた。病院自体は閉鎖的な感じ、外に出るのは週に一回くらい、閉じこもった感じだった。六ヶ月ほどの入院で、少し早目で、幻聴は残っていたけれども、気持が落ち着いてきたので退院という事になった。退院後の生活については病院のMワーカーが相談のってくれた。はじめはビル掃除でもしたらどうか、と話し合っていたが、半年の入院でバイトに体力がついていく心配だった。それでやどかりに行つて体を鍛えて、再出発したらどうかとやどかりの里を紹介してくださった。

やどかりに来て、フレッシュマンとして、爽風会グループに参加した。はじめの印象は、正直いって物足りないな、という感じだった。他のメンバーの人たちとどんなふうに話したらいいかわからな

くて、とけこもうという気持はあったんだけど、何かしら自分で求めているものがあつてもっと自分の力を引き出せるものがあるんじゃないかと思つていた。話し合いやスポーツが直接就職に結びつかないということも物足りなく思つた原因の一つだったかもしれない。

グループに入つて、自分の力を試したい、自分中心の気持が強かった。そして、グループの中で自分にとっては衝撃的な出来ごとが持ち上がった。グループ室で活動中に、部屋の中に蝶だか蛾が飛びこんできた。女性メンバーが恐がついていた。蝶だか蛾がわからなかったので「羽をとじてるから蝶だよ」とその女性メンバーに対してよく見える様に蝶を差し出した。そしたら、すごく恐がつてしまつて、その後自分が加害者になつてしまい、一人でグループの皆からの攻撃をうけてしまった。グループ担当者も真剣に怒つていた。

グループで自分の力を発揮して

その後、他のメンバーともうちとけられるようになってきたし、グループ活動にも関心が向いていった。七月にはメンバーになつてすぐにキャンプがあり、それに参加した。キ

ャンプ中は一生涯懸命動きまわっていたが、キャンプが終り、家に帰ったら朝起きられなくなる程疲れてしまつていた。グループに参加して四ヶ月目、体力的にゆきづまりというか疲れが出たんだと思う。だから爽風会というのはい分体力的には鍛えられるところである。

爽風会に入つてすぐ行なわれたソフトボール大会では、ピッチャーとして、チームブレよりも自分中心に動いてしまった。しかし、秋に行なわれたスポーツの集いのバレーボールでは他のメンバーと協力して、チームブレで動けたように思えるし、自分の気持も徐々になごやかになつていったように思われる。十二月のバザーではグループ全員で協力して動けていった。

このようにグループの中では溶けこめて、自分の力が発揮できるようになつた頃、白血球の減少のため医師の指示で一ヶ月ほど服薬をやめる事になった。幻聴は相変わらずあつたし、でも体のためなので仕方なかった。

そして、昭和五十六年四月から、父親が仕事を独立して始めるので、爽風会の休みの日は仕事を手伝わないかといわれた。父親としたり、もう大部よくなつてきたというふうにみてくれたのだと思う。でもそれは自分にも迷いがあつたり、仕事をまかされて緊張が先

立って、今思うと緊張感が裏目に出た感
じである。

再発、再入院への道のり

この頃から、音に対して過敏になって
いった。音が自分を混乱させるように感
じられるようになってきていた。自分で
はそんなことはないかと消しながらも、
妹がTVなんかでアニメの宇宙戦争みた
いのをみていて、バーン、バーンと音
がすると、とてもひどくきこえて、そん
なのみるのよせ！とかいって、妹にきつ
くいたりしていたことがある。

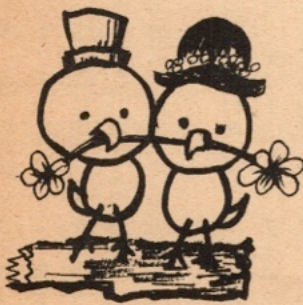
それでも、やどかりでは自分の気持を
コントロールしていた。堀崎さんが入会
してきた頃で、大学の話とかできて楽し
かった。でも、本当のはりあいみたいな
ものがみつけられずに焦っていたところ
もあった。

やどかりに通う途中、駅の階段を登り
終ったところで、女性が横から割り込む
ようにして歩いてきたのでスカートを蹴
ったこともあった。グループではキャン
プに向けての準備がはじまり、自分も準

備を進めていたが、自分の状態がまた悪くな
ってしまったと不安を感じていた。そして、
谷中先生と入院してやり直そうと話し合い、
グループを休んで今回はやどかりの近くのO
病院を受診。二回目の入院となる。

再出発をめざして

入院してわりと早く落着いた。幻聴はな
かとなかった。病院の部屋は暗かったけ
ど、わりと広いし、開放的だった。入院中に
爽風会メンバーの堀崎さんが来てくれて、と
てもうれしかった。退院したら一年間はやど
かりで腰をすえてやろうと思った。やどかり
で入院前に一年間やったけれども、まだ納得
のいくことをやっていないし、もう一度、自
分でやってみようと思っていた。



私の体験

手記・グループを

成長の場として

―ともに活動する中で―

増田 一世

昭和五十五年四月やどかりの里を訪れ、爽風会活動に参加し始めた頃の彼をグループ日誌より振り返ってみよう。

緊張と不安の中で

―仲間の厳しさを体験して―

昭和五十五年四月五日 午前中は何度もトイレに立ち落ちつかない様子。遅れてきたメンバーには自己紹介し、相手の名をたずねている。

昭和五十五年四月二五日 終始落着かず、常にソワソワしている。トイレに立ったり、ズボンのホコリをはらったり、くしの掃除をしたり、お茶をのんだり、お湯を沸かしに立ったり……。グループの中でも勝手に活動内容を含めて行動してしまふ。他のメンバーからひんしゅくをかう。

五月十七日 爽風会運営委員会で彼の問題となる。彼について他のメンバーからの発言。「一緒に朝来ても話をしない、自分のやりたいことを主張するのはいいが、皆と一緒にやろうとしない」「自分の病気のことが話さないから得体がしれない。とっつきにくい」「テニスやって、下手なプレーをする」と大声で笑う」そして、運営委員会で

の結論は「ブライドの高い人だし、今はとても不安があるようだ。彼がうちとけられるようになるには時間が必要だろう。気づいたところは自然な形で注意してあげよう」と。

五月三十日 昼休み窓から入ってきた蝶をつかまえて女性メンバーの前に放す。担当者より「やめなさい、いやがっているのに」と彼はつかまえて窓から離すが、「そんなにたいたことじゃない」と。

五月三十一日 昨日の蝶の件もあり、再びグループ内で問題となり、運営委員会が開かれる。グループ内で彼をまじえて話し合うこととする。

S氏 昨日の蝶の件だけでなく、Oさんたちをおびえさせて、あやまらないでしょ。そういうところがわからない。

岩波氏 あやまりました。あやまりましたよね。

増田 私にはきこえなかったけど……。

岩波氏 ああ知らん顔してたんだ。他のこと話してたんだ。Oさんには謝りました。

H・M氏 担当者が注意したのに笑ってた。

H氏 今だって、こういう話題に笑っている。

岩波氏 蝶ぐらいでたいしたことないと思うんですよね。

H氏 テニスやってても失敗すると笑ってた……。

岩波氏 別に軽べつしているわけじゃなくて、漫才やってみたいにみえる。もっと真剣にやればいいじゃないかと思う。K氏 やってる方は真剣なんだ。なかなか上達しなくても仕方ない。

岩波氏 そうは思えない。やっぱり真剣味がたりない。

荒田 さっき、蝶ぐらいでさわぐことなっていてたけど、皆の話きいていてどう？

岩波氏 恐い人もいるんだなと気づきました。その時にはこういう蝶もいるよ、という感じで、やったんだけど。

荒田 悪気はなかったけど、あなたの尺度で動いていたみたいね。

S氏 動きはわかるけど、その後増田さんに注意されて、弁解ばかりで……素直に反省している感じがないんです。

岩波氏 Oさんにはきこえるようにあやまった。そんなことであやまるなんて、驚きの感があった。

荒田 岩波さんは今までの生活した中で得た価値判断でやってきた。でも皆の気持ちをきける耳をもっていないといけないということかな。

岩波氏 Sさんから素直になれと。参考になりました。

グループメンバーからは、今までの経過もあり、かなり厳しい指摘を受けた。その夜、担当の荒田より電話をいれる。「前から社会性が五年程遅れているといわれていて、今一つ一つを分析していたところだ」と語っていたという。

六月十四日 合同ミーティングにおいてメンバーとして承認される。「今までフレッシュマンとしてがんばってききましたが、ふつつかかな面が行動や言葉にあらわれてしまいました。これからは自分のことだけでなく、自分と他人とのかわりあいをするようになっていき、爽風会全体のことと考えて楽しくやっていきたいと思う」とメンバーの前で表明した。

七月十八日二十日 夏季キャンプに参加。その後キャンプの疲れがでて、不眠、幻聴がひどくなり、しばらく活動を休む。

グループ経験を重ねる中で

四ヶ月間のグループ経験を通して、やどかりについて、自分自身について当時次のように語っている。

「退院してすぐに働きたい気持ちが強かったですね。でも病院のケースワーカーに職場に

行く前にやどかりで訓練した方がいいといわれて来た。でも、二―三ヶ月で爽風会をやめようと考えていたので、色んなこと考えて行動するのではなく、走りすぎちゃって、疲れがでたりした。そして、やどかりに来ても仲間同志仲良くやっていかなければ、障害を乗り越えていけない。と気づいた。その点いろいろ悪い点も出ましたから、仲間をつくっていく上で、こういう行動じゃいけないんだということ学びました。」

そして、グループ場面でも積極的にかわわり、練習方法を提案したり、リーダーをかってたりという動きがでてくる。グループの中でも信頼を得て、グループの要としての活動がはじめられている時に、白血球の減少により服薬が中止され、それ以後幻聴に悩まされる日々が続いていたらしい。

△幻聴に悩まされて▽

五十五年十一月二十五日 谷中に面接要求。「本当の声とウソの声をみわける方法を教えて下さい。病院の先生に本当の声とウソの声の区別ができないといけないといわれたんです。ねてる時にまわりに誰もいないのに聞こえて

くる。だから実際には誰も言っていないと思うんですけど、自分には本当に思えるんです。いわれたような感じが残るんですね。朝、起きると、まわりで自分のことを笑っているように思える。今は我慢しているんだけど、我慢にも限度があって、イライラしてきて思いきって発散させないといられなくなるんです。誰がなんと言おうと自分には本当に思えるんです。でもまわりに誰もいないのも事実なんです」

谷中より「きこえてくるものに本物が偽物かそんなに真剣に取組まなくていいよ。いずれわかってほしいと思うけど、今はあっさり聞き流したり、他のことで気持ちをまぎらわしてはどうですか」と伝える。

五十五年十月の薬の中断、父親の仕事の手伝いなどが重なり、彼自身のあせりや病状の悪化がグループの中で表面化したのが昭和五十六年六月十六日のミーティングの場面であった。

フリーミーティングにいつものように送語記録をとりながら臨んでいた増田に対して、突然「なぜ攻撃するのか」と抗議する。「記録をとること自体がボクを攻撃していることになるんだ」と。グルー

プメンバーに説明され、その場はおさまる。翌日、面接し、彼は次のように語る。

「前にもそう感じたことがあったんです。実習生が記録かいていて、それが政治的圧力をボクにかけているような気がして、昨日も増田さんに政治的な圧力がかかっていて、それでボクに攻撃しているような気がしていました。ボクは、ボクのかん違いかもしれませんが、NHKのニュースなどきいていても、そう感じる時があるんです。昨日は朝からイライラしていたんです」と。

六月十八日 面接。幻聴があり少し辛かった。電話で声をきいたことのある人で……。原因をみきわめようとしているんだけど……。今はまだ我慢できています。

その後、グループ活動中など動きが活発になっていき、スポーツなどでも休憩時間も休みなく動きまわってしまう。発言も多くなり、他の人の話をじっくり聞く姿勢がもてなくなってしまう。

七月に入り、キャンプ準備が盛り上るにしたがって、彼の行動にも落着きが失なわれていった。

状態悪化に歯どめがかかず

七月四日 やどかり研修センター主催のセミナーに参加。会場は都内であったが、カメラをもつてきてキャップをつけたまま撮影したり、カセットレコーダー、心理学の本、道徳教育の本などボストンバックに二つほどもつてくる。宿泊を希望していたが、薬を忘れてきていたため宿泊をとりやめて、帰宅してもらった。

七月五日 朝の九時頃からセミナー会場に来る。夜中一時半まで、テレビでテニスの決勝をみていたとのこと。今朝は七時には起床。昨日のように本、カメラ、カセットレコーダーを持参する。全体討議の際には挙手し、二回程質問する。後半は机の上につぶしてねている。

その後、彼にとってグループ活動は刺激が多すぎることで、グループでは彼の状態悪化を支えきれなくなったとの判断により、グループ活動ははずれ、個別のケアに切りかえる。しかし、終始落ち着いていることができず、次から次へと仕事を捜し出し、動き回る状態が続いた。相談役は谷中、日常的なかわりは増田と、役割をわけて何とか彼の状態悪化を食い止め、できるなら再入院をさせたいと体制を組んだ。服薬については、今まで通院していた病院のワーカーとも連絡をとって

だが、病院のワーカーより近くの病院に転院をすめられ、やどかりの里の近くの〇病院に移る。そこで薬の増量が行なわれ、多少状態は改善のきざしをみせたが、時すでに遅しという感じはぬぐえなかった。

それでも、やどかりの里の中においては、何とかすごせていたが、心配なのは往復の列車や人ごみの中であった。何か事がおきてはとりかえしがつかない。やどかりの里においてのナイトケアも考えられたが、彼自身、家の方がゆっくり休めるということで、通う形をとっていた。彼がグループをはずれ、彼と一対一のつきあいをしていた数日間の記録はほとんど記されていない。彼が恐らく無我夢中ですごしたように、私自身も彼とともに無我夢中で数日間をすごしていたようだ。入院間際に、少しずつ落ち着きを取り戻した彼をみて、何とかこのまま入院がさけられたらと強く思っていたことだけが印象に残っている。

再入院を一つのステップに

五十六年七月十七日 キャンプを目前にひかえ、責任感の強い彼らしく、何とかキャンプには参加して、きめられた役割を果たさなければという気持が強い。しかし、入院の必要性は彼自身も認めており、早目に入院し、早く退院できるようにしようと谷中に説得され、本人も納得の上入院する。

昭和五十七年三月二日退院。入院中はグループの仲間が面会に訪ねたり、彼からやどかりの里の仲間にあてて、何通もの手紙が届き、近況報告のやりとりは欠かさず行なわれていた。谷中がパートとして勤務する病院であったため、谷中との定期的な面接は行なわれていた。入院中から、グループ復帰は彼の中で決心されており、退院後すぐグループ活動に参加する。はじめの一ヶ月ほどはグループ記録によると、グループ担当であった私は、彼の状態に危惧を覚えていたが、グループに慣れていくにしたがって、彼のリーダーシップぶりを安心してみていくようになった。グループ活動を主体的に捉え、積極的な関与があったことをはじめ、以前と大きく成長してきた点は人に対する配慮にふくらみや奥行きをみせていったことである。時に几帳面すぎて、仲間うちから厳しすぎる、融通がきかないと評価を受けがちであった彼であるが、彼が本来もっていたやさしさや謙虚さ真面目さが、

彼の雰囲気にもふくらみをもたせるようになってきた。

グループ体験をもとに

発病、入院、やどかりの里との出会い、再発という道のりは彼が淡々と語るほどなまやさしいものではなかったであろう。私はその中でグループ活動を通しての一部分にかかわりをもっているにすぎない。しかし、グループの中での仲間からの厳しい突き上げや、また仲間のやさしさによって彼が成長していったことを目のあたりした。それは成長というよりも、彼が本来もつ自分自身を少しずつ取り戻す道程だったのかもしれない。

私はグループ担当者として、グループを通して彼とつきあいを重ねてきた。時には彼に対して本気で怒り、それを彼にぶつけてきたこともある。それだけに今振り返ってみると、彼と距離をもって接することができず、彼の姿を見失ってしまったことのあることに気づかされる。そういう意味では、これは私の「私の体験」でもあるのである。

二つの体験の間で

谷中 輝雄

私は今二つの体験を手に行っている。岩波さんの体験と増田の体験である。岩波さんの病気のはじまりから現在に至るまでの道程を淡々とつづったものである。増田のはグループを共に歩んだものとしての記録を過去のグループ記録からぬきだして述べているものである。

私は二つの体験を手にして、体験と体験のはざまで身動きとれないでいる。岩波さんがやどかりの里を訪れてきて以来、その人柄や活動ぶりをつぶさに見たり、聞いたりしてきた。もちろん、活動の様子はグループ担当者より聞かされ、一人一人の動きに喜んだり、困惑したりもしていたのである。体験と体験のはざまと云ったのは、一つの場で同じ体験をした者同志が語る中で感じ方の違いが妙に気になったりするのである。しかし考えてみればそれは当然のことなのである。いま過去のことを想い浮かべ、あれはどういうことだったのかとながめつつ、今の自分におもいはせることなのである。

その意味では編集同人の依頼をうけ「私の体験」に挑戦したことは勇気のある行為と云えよう。

岩波さんがやどかりの里に見えたのは昭和

五十五年四月のことである。東京のK病院の医療ソーシャルワーカーの紹介で来里し、退院後の体調を整えるために「爽風会」という社会復帰をめざすグループに入会した。当初緊張が大変強く、仲間にとけこむことに苦労している様子がまわりでみているものになんて伝わっていた。それに加えて、三ヶ月程で就職したいという気持があせりになって、いろいろな面で空まわりをしているようにうつつた。グループの中でさまざまな「事件」となって、きびしい指摘をされたのもこの時期であった。夏のキャンプを体験したりして、秋には徐々にグループにとけこんでいき、緊張もしだいにやわらいでいったようだった。グループの中ではリーダーの役割をとるようになっていった。

丁度その頃、白血球の減少傾向が強くなり、薬物の減量や服薬を中止する時期があり、昭和五十六年一月から幻聴がやや増加し始めた。四月には父親の仕事の手伝いをするようになり、音に過敏になっていった。テレビの音が自分を攻撃してくると訴えてきた。やどかりの里へ通う途中にも衝動行為が目立ち、自分でもコントロールできないで困っていると云ってきた。それでも、グループの中ではがんばるので、今しばらく入院しないでやりぬきたいと希望する。K病院のワーカーとも運

絡をとり、外来を〇病院に移した。七月であった。時すでに遅く、入院を説得することになってしまった。

入院に際してのやりとりは今でも印象深く覚えている。

体調を崩したため、グループ活動を離れ私が君の相談役になった。すでに六月よりグループの中で他のメンバーや担当者まで自分のことを攻撃してくる。自分のことをやりこめるためにメモしている」と訴えがあった。

私は休むことをすすめた。しかし、君は暴力をふるうことは絶対しないし、私を心配させるようなことはしないからと云って活動を続けさせてくれと云う。グループの中で辛いことを実に良く耐えていた。しかし、グループ活動中にも少しグループをはなれて、足踏みしていると聞いた。きつと、「こんちくしょう」とさげんでいたのではなかっただろうか。正直いってハラハラしながら見守っていたのだった。

七月に入り、「行動が活発化し、自分の文化圏がゆれてきた。落着かなくなり、今自分は何かをしなければならぬ。し

かし、それがわからない」と云ってこられた時、私は内心入院を覚悟した。しかし、君はキャンプを無事終了するまでは入院どころではないと云う。グループ担当者もまだ支えられと云う。もともと入院させることを残念なことだと思っている私にとって、本人や家族、そしてグループ担当者がまだがんばれると云う中で、今が入院の時期だと判断して切りだすことは大変つらいことであり、この時がそのような状態であった。

七月十七日〇病院の外来で面接。君は「やはり不安、すこし混乱きみ。自分でもまとまれないと思う。おこりっぽくて、すっきりした気持ちにならない」と云う。さらに、「テレビを見ていても現実としてうけとれないし、別世界のような感じ。被害的になる」と。私が入院は考えているかと問うと、君は「入院も考えてはいるんですが、やどかりのグループも心配である。自分がぬけるとリーダーがいないので……。できればキャンプを経験して、その後に入院したい」と主張した。

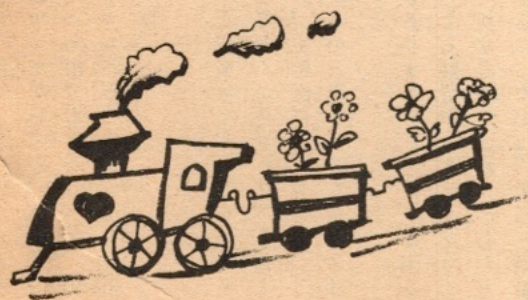
私は早目に入院して、またグループにもどれば、これから先いろいろ経験ができること云って、入院を強くすすめた。君は「入院は残念だが、今入院した方がよいなら、入院します」と云って自ら入院した。一緒にきていた母親も安心した様子であった。

昭和五十七年二月二十七日に退院となった。約七ヶ月の入院であった。すぐにグループに復帰した。入院中からやりのこしたことを一年かけてやってみると覚悟を決めての参加であった。入院中もグループ担当者や仲間が病院に行つて話したりもできた。あまり、休みの空白を感じさせないでグループに参加できたように思えた。一年間グループのリーダーとして活躍し、五十八年四月には朋友の会という回復者クラブに入会した。さらに、雑誌「爽風」の編集同人として活動が続けてきている。五十八年の夏にはアルバイトに挑戦し、十七日間無事終えた。そして、報告に見えた時その感想を述べてくれた。

「始めのうち、慣れるまでは緊張して、頭をいろんな方向に働かせるのに時間がかかりましたね。職場で怒られたりして、顔が赤くなったり、心の晴れない時もありました。でも、段々スタミナがついてきた感じがします。幻聴も自転車で通う時にいつものあの人の声できこえてきたり、でもほんの少しでした。次の目標は、一カ月ぐらい続けたい」と。

今は父親の仕事を一緒にして三ヶ月を経過した。そして、原稿を託しに来里した時に、

「グループでやられましたからね。増田さんの原稿見てガアーンという感じでした。でも人と比べてまだ成長してませんので、これからですよ」と語ってくれた。グループの中でもみぬかれたことが飛躍のバネになっているのをそこに見た。長いつきあいにはいろいろな出来事があるが、一つ一つの出来事をのりこえてたくましくなっていくものである。どっしりとした存在感を仲間や我々に感じさせてくれる今日この頃の彼である。



その5

鈴木仁史氏にお聴きして

仕事に興味？やりがいをもつて！

精神科医になって十年たちました。はじめの頃は患者さんに会うことが不安で、すごく緊張していましたね。今では数多くの患者さんに会い、経験の蓄積もあるし慣れてもきましたねが……。今でもはじめて会う患者さんの時は緊張しますね。短かい時間で患者さんの状態をつかんで、その苦しみからどう抜けて、それから入院に際して、家族と本人の言い分が違ふ時や本人をだましてつれてきている時など、その調整には苦しみですね、でも精神科医のだいごみともいえますけどね。

診察がストレス……といっても仕事だからね（笑）、でも疲れはためないようになっていますね。手とり早くはともかく眠ること。寝不足が続いていたりすると、昼休みに昼寝したりね、それで大部楽になりますね。精神科医というのはストレスがかかって大変だけれども、やりがいのある仕事だと思っていますね。また、そういう気持がないとやれないです。精神科医になったのも人間に対して

の好奇心や、自分って一体なんだろうと思う気持が強かったからですね。人間が好きだから、仕事が終わった後でも人と会って、酒のんでワイワイやっているんです。夜も仕事の関係が多いですね。

—どんな患者さんがストレスのもとになりますか？私なんか再発して、入院したりするとずい分、主治医にストレスをつくっているんじゃないかと思っているんですけど……。

それもありですけどね、一番困るのは、こちらに対する期待が大きすぎたり、全部を求められたりする時ですね。こちらと距離がもてなくなるんですよ。医師と距離をもてることが社会とのつながりともつながると思うんです。

—仕事中心の毎日のようですが、何か心がけていることは？

あまり、これといったストレス解消の妙案はなく、何もしてないんですよ。昔は色々やっていたんですけどね、仕事が趣味といわれても仕方ないね。でも食えることには気をつかう。なるべくバランスよく食えるようにしているし、酒を飲む時も食べながらの方がいい

うになんて気をつかったりしてね、今はなる

です。それから治療もずーっと続けているとスランプになるんですよ。だから年に何回かはすべてを忘れて旅行に行きます。やはり職場を離れて、電話からも開放されないとね。ストレス原因といっても、すぐにかえられる訳ではないから、ともかく休息することです。ボクも疲れると大宮にいないで、東京に行こうとかね。それを我慢するとストレスがたまってしまう。逆に仕事を休みたくない日もあるし、今でも5日も仕事休むと、緊張して、患者さんの顔をみるとホッとしますね。

―病気の体験をもつ我々に、こんなこと注意した方がいいとかアドバイスはありませんか。

そうですね、患者さんは、いつも元気な訳ではないですからね。いつもと違ったイライラとか、いつもと違う眠れなさ、自分の実感としてそんな瞬間を気をつけていればかなり再発もさけられるのではないでしょう。まわりの人や医師が気づいた時には遅いんですよ。黄色信号の時に薬の増量とか、休むとかチェックできればいいんですけどね。こういうきっかけで悪くなるとか、その辺を患者さんが発見できればね。患者さんが医療を利用できれば、精神医療もかわると思うんです。

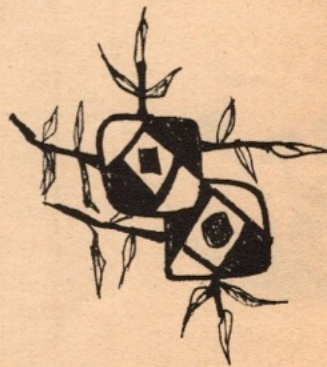
精神科医という職業に情熱をもち体当たりでぶつかっていつている、という印象をもちました。そういった姿勢が、「ストレス」らしい「ストレス」が溜らない要因となっているのではないのでしょうか。人が好きだから、人間に対しての好奇心が旺盛にあふれているからこそ、イキイキとした仕事ぶりにあらわれるのではないのでしょうか。

我々に対してのアドバイスからは、健康の自己管理の重要さを再確認させられました。

(文責 増田)

プロフィール

大宮駅商店街のキムラヤビルの一室の大宮
内科神経科の精神科医。慶応大学医学部卒。
川口病院に勤務し現在に至る。重度身心障害
児・者の在宅医療に関心をもち、地域精神衛
生活動も繰り広げて、幅広く活躍されている。



○月○日

活動―午前―文集作り 午後―連想ゲーム

感想―今日から再び爽風会のフレッシュマンとして活動する事になりました。これから慎重に社会復帰活動をしていきたいと思ひます。爽風会のメンバーの人達と仲良くやっていきたいと思ひます。またあせらず気長にやろうと思ひています。どうぞ宜しくお願い致します。

○月○日

活動―午前―新聞発表

午後―室内トレーニング

連想ゲーム

感想―午前は歯医者に行ったので、三十分遅れました。新聞発表では、英ア紛争について発表しました。ミーティングで活発な意見を出す事や、何事にも積極的に取り組む事や、仲良く活動していく事などの雰囲気作りは大切な事だと思ひます。午後の活動では室内トレーニングをしました。腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動などをしました。それから男性軍、女性軍に分かれ連想ゲームをしました。とても楽しかったです。

○月○日

活動―午前―読書会

午後―軟式テニス

感想―午前中は読書会でした。学んだことは、回りの人と会話をしたりつき合っている中で、自分や相手を知り、理解し合うことが大切だという事です。読書を通して学ぶことはとてもいいなあと思ひました。午後の軟式

やどかりの里のある日

その1

岩波 文太

テニスでは、リーダーを務めました。準備運動を良くやったのは良かったと思ひます。試合では運良く勝ちました。春日さんや北山さんの上達ぶりには感心しました。これからが楽しみです。ね。北山さんにいつもコップの後片付けをしてもらっているのでありがたく思ひます。

○月○日

活動―午前―運営委員会、合同ミーティング

午後―ソフトボール

感想―千さんと不動さんがメンバーとして承認されました。これからお互いを理解し合いながら、共に活動が続けていきたいと思ひます。心のふれあいが大切だと思ひます。

午後のソフトボールは、最後の仕上げの練習でした。ソフトボール大会の試合を明日に控えての練習は気合が入りました。朋友の会や職員・会員の人達との親睦を深める事が目的なので、フェアプレーに徹したいと思ひます。



○月○日

里で、朋友の会の忘年会が、Xマスパーティーの後で行なわれた。そして、その後、何人かが茶の間で話していた。それも、四人に減った。僕は、研修生の斉藤君さんの友人の若い女性と朋友の会の仙波君の話に耳を傾けていた。二人は、ポツポツと話していた。その話は、若い人だけにしか、語りあう事の出来ないものだった。僕も年をとったのだ。その二人の語りあいに、僕はしみじみとしたものを感じながら、聞き入っていた。

○月○日

今日は新年顔合せ会だった。僕は皆より少し遅れて里に行った。例によってA・Bの部屋をわけている戸をとりはずして、その二部屋に皆は集まっていた。

僕が行く前に皆今年の抱負を話したという事で、僕も一言しゃべる様に谷中先生から言われ、「今年は僕の年だが、イノシシの様に、猪突冒進しない様に、ゆっくりいきたい」という意味の事を述べた。

僕が里に着いたのが、十一時頃だったろうか――。そして、顔合せ会(の一次会)は、十二時頃終った。一次会は特にどうという事も無く終りかけたところに、田口先生が見え

た。今日は一人だった。田口先生も抱負を言わされ、一次会はお開きになった。

二次会の方は麻雀をやったり、トランプをやったり、雑談をしたりして、皆すごしていた。今日は歌は出なかった。

明日から、又、里の活動が始まる。

やどかりの里のある日

その2

片桐

亮

○月○日

今日は里に来て、いつの間にかBの部屋のコタツで眠ってしまった。研修生(?)の今井さんに暗くなってから起こされる。後日、谷中先生に「鍵をしめて、帰っちゃうところだったぞ」と注意され、それは冷たい忠告なのではないかなどと、例によってコダワる。

○月○日

今日はこの雑誌『爽風』の編集会議。いつもの様に新館の二階で行なう。例によって、谷中先生のリードで話が進む。次回の編集会議は、三月の二十六日にしようという事になる。しかし、その日谷中先生は出られない、との事。谷中先生無しの編集会議、どんな事になるのやら……。

又、今日から編集同人に爽風会の岩波君が加わった。彼の発言により、雑誌『爽風』に太さの様なものが出てくるかもしれないなどと思う。



書評

石田 春夫 著

講談社現代新書

「自己不安の構造」

一九八二年五月二十日初版発行

講談社

講談社現代新書Ⅱ『自己不安の構造』と私

片桐 亮

この書評の表題に「講談社現代新書」と銘打ったのは、一時期私が講談社現代新書に傾倒していた、その時期が去った今も色々と示唆してくれるからである。この本は私の病克服の過程で、ずいぶんと役に立った。「過程」と、言っても、今だに過程なのだが――。

さて、筆者は自己というものに三つの要素がある（要素がある、という表現が、当たっているかどうか、わからないが）と述べている。以下にその部分を抜粋する。

――「私」の奥底には、つねに生き生きとして流動する生命的な「根源の自己」がある。「私」の外皮には、他者の眼によって形態

化され固定化される「見られる自己」がある。そしてこの二つの自己を結びつけ、調整し、そして「私」を創造的にはたらかせるものとしての「見る自己」がある。

そして筆者は、――逃避する人とは、自己の不安に対して「正しく」対応することができない人である。不安をのりこえるためには、内的エネルギーである「根源の自己」を豊かにし充実させることが必要だが、それをしない。逆に表皮的な「見られる自己」をむやみに強化して、内的エネルギーを不必要に浪費し（これは、すでにご存知のように、神経症やうつ病への道である）――と述べる。これが、私に参考になった。又、以前私はこの言葉の様に、「見られる自己」の強化ばかり、疑問をどこかで感じながらも、やっていた様である。その為、主体性に非常に欠けていた様に思う。それが、「根源の自己」を、筆者の言葉を借りれば、「豊かにし充実させる」事により、ある程度、主体性をとりもどしてきた。そして、その主体性をとりもどすという作業は、着々、という言葉を使ってもいい程、私の内部で続いている。

又、筆者は道元の信奉者で、――精神科医としての私は、その理論や精神治療の方法の形成にあたって、おそらく、どのような精神医学の専門書よりも、道元の（中略）『正法眼蔵』によって助けられ裨益（ひえき）せられてきた。――と云っている。

私は、「見る自己」・「見られる自己」・「根源の自己」というあたりに、興味が集めたが、読む人にとっては、それ以外の所に我々精神障害者が考えながら生きていく上に、参考になるものを見いだすのかもしれない。一読をおすすめる。

読者場の

私と谷しおりさんとの出会い

すみれ会 横式多美子

もう七・八年前であつたであらうか。谷しおりさんが谷中先生と北海道に講演に来たとき、すみれ会の代表としてお会いしました。

初対面るとき「好きな人ができると、精神病院に入院」と二人共同のような病歴をたどっているのに驚きました。私は谷しおりさんに「似ている」と言われる。やどかりの里のメンバーにたずねると、「顔が似ているヨ」という。顔ばかりではない。ふん囲気も多少似ているようである。

彼女の「闘病二十年」を読むと、具体的に書いてあるが、なかなかの理論家である。私も理論家のつもりである。

この前お会いした時、「五年間入院していない」と言う。ところが昨年12月にやどかりの里をたずねたら「入院中」とのこと。私も七年入院しないですごしたのだが、二年前、二ヶ月入院してしまった。この年になって（40才）二人共まだ恋をするのだから笑ってしまふ。人間は人を愛せずには生きていけないものである。というより異性に恋して生きるものである。死ぬまで愛する人は次から次とあ

らわれるであらう。一生入院の機会とせなかわせに生きている。病気は私の人格の一部である。病気とけんかをするのではなく、なかよくして生きる一生である。

谷さんには谷中先生という人がいる。私も安達先生という人がいる。心から信頼し、たより切っているのだが、恋人ではない。谷中先生も安達先生も同じ年頃で若いのだが、恋人でない。たよりになる男性が居るといのがまた好い。集団の中で育ってきた谷さんと私は北海道と埼玉で交流もめったにないのだが、同じ時期に、同じようなことを悟り、しゃべっているのもまたおかしい。生長が同じようなのはすみれ会の文献と、やどかりの里の文献をよみあわせてみればすぐわかることである。同じ日本で同じ時期に生活しているものの限界、時間と空間の限界を感じてきた面白い。「人間は歴史の中でしか生きられない」。と谷さんを想うときいつも思う。

本誌四号で掲載した編集同人谷しおり氏の「私の体験」いま、ここから「闘病・二十年」について、同じ「病」の体験をもち、それぞれの地域でソーシャルクラブの活動を行なっているお二人に感想をお寄せいただきました。

読者からの声は、雑誌編集の際の大きな指針となります。これからも多くの方々の厳しい批判や感想をお待ちしております。

私の体験 手記 いま ここから

「闘病二十年」を読んで

西山 史郎

長い手記の中で「一度目読んだ時、心の中に残ったのは、谷しおりさんの「着実に自分の生活を積み重ねて自信をつけて生きてゆく」とが偏見打破になっていくものと思います。

」という言葉でした。私の気持ちと一致したものでしょう。しかし、同じ病気体験者として実にむずかしいことだと思えます。積んではこわれ、積んではこわれる感じですが。私も、今年で闘病二十年になります。薬は飲み続けています。素晴らしい谷中さんと谷しおりさんの出会い、そして影からの田口さんの援助でできたこの手記、何かうらやましいです。これらが、やどかりの里を創りあげた原動力だったのだらうと思います。

この爽風四号は、幻聴に苦しんで生活している仲間にも励みになるようにと回し読みしている間に紛失してしまい、早速送って頂き再び読んで、ぶつかった言葉は「就労が最終目標ではない。健康のコントロールができなければ長くは続かないのである。」でした。

ここに、「どう生きてゆくのか」と「治ること」の混然とした一貫した追求を感じます。

「就労が最終目標ではない。」あくせく働いている私にとって、もっと大きな目で、労働をみつめねばならないと教えてくれるのです。困難なことをしている自覚、そしてなおかつ働かねばならない現実。一見、楽しそうな仲間達が生活の中であえていっていることも事実なのです。だからやどかりの里が貴重だと思うのです。

そして「自らの苦悩を語っていかなくては、他者にはわからない」ということがある」という谷中さんの言葉。私は今、私達の説明期の大切な時だと思えます。あらゆる仲間達が自己を語ってゆく時。

谷しおりさんの躁うつ状態よくわかります。健康のためのコントロールが、まざまざと書かれています。私は躁が非常に多かったです。説明のし様がない程、混乱していた時期です。姫路城の堀りの回りを早朝、パンツ一枚で走ることもありました。そして宮本武蔵のように思っていました。妄想です。精神病者は何故、治ろうとするのか。精神薄弱者は治ろうとはしないという疑問を聞きますが、あらゆる妄想は、とにかく早急に無くさねばなりません。そこに治ることの重要性があるのではないのでしょうか。治さねば生きてゆけない。宮本武蔵では生きてゆけない。

「治ること」「健康をコントロールすること」「いかに生きてゆくか」を模索するグループがもっとあってもいいのではないか。

闘病二十年を整理されたこと、それは、やどかりの里を始められたからこそであり、私達の院内患者会「灯会」が、長期の継続にもかかわらず、なくてはならぬものに成り得ていない現状を比較してしまうのです。

そして谷しおりさんの生き様は、世に言う太宰治の「人間失格」では決してなく、脈々と生き続けようとする一人の人間であること、をあらゆる人に知って欲しいと思うのです。



はじめて「爽風」を 手にする方へ

昭和四十七年五月、通所によるグループ活動（爽風会の活動）の一つとして、ワラ半紙一枚からスタートした新聞「爽風」は、その後頻りに特集を組むようになり、時には二十頁前後の読みごたえのあるものになってきた。と同時にグループの活動として行なうには負担がかかるようになってきたため、昭和五十二年にはグループ活動から切り離して編集部を設立し、二号ほど雑誌スタイルの「爽風」を出版した。ここでさらに充実し、本格的な雑誌として飛躍を上げたいという気運が高まり、あらためてメンバー有志で編集部を設け身近な主張をしていくということになった。一人でも多くの人に我々の悩み、真実の姿を知っていただきたい、一人でも多くの仲間がこの雑誌を手にもしてもらい、意見交流の場を作りたい。このような願いから、昭和五十三年十一月、仲間話に語っていく雑誌「爽風」創刊号を出版したのである。私達の力量では年一回発行が精一杯であるが、末長く続けることによって、仲間を必要としているまだ見ぬ友人に、この雑誌「爽風」がいずれの日にか橋わたしをしてくれるものと信じている。抱負は沢山あるが、ゆくゆくはやどかりの里のメンバーに限らず、全国の同じ病の人からの投稿を期待している。そしてあく迄も私達メンバーで企画、編集するという方針を終始一貫していききたいのが私達の姿勢である。

☆☆

雑誌「爽風」創刊号

特集 生活と病とのつながり その1

全国交流集会に参加して

座談会 日常生活を上手にすごすために

私の生活と意見

私の体験 手記 幻の愛の時間

手記 幻の時間をともにすごして

雑誌「爽風」二号

特集 生活と病とのつながり その2

一病をぬきに生活は語れないー

私にとっての病とは

私の体験 手記 一部 僕は神になった

二部 ある夢の体験

三部 そして、今

インタビュー・母親が語る

息子との十年

雑誌「爽風」三号

特集 生活と病とのつながり その3

一皮工芸に取り組む彼女達ー

私の体験 手記 T・M

失なわれたものを追いもとめずに

雑誌「爽風」四号

特集 生活と病とのつながり その4

一自分の健康は自分で守るー

国際障害者年にあたって

障害とは 谷中 輝雄

私の体験 手記 谷 しおり

いま、ここから

一闘病 二十年ー

☆☆

編集室から

星 大 夢

片 桐 亮

夕食後、好きな煙草をふかし、好きな音楽を聞きながら、今、この原稿を書いています。そばに、かわいい嫁さんでもいれば、最高だな、と思います。しかし、それも、今の状態では夢でしかないのかな。

病気があるのと、お金がないのが最大の難点であり、どうしようもない。困った、困ったと言いながら、暮らしてきて、何んとかなくてきました。

ここら当りで発想の転換が必要かなと思ひ今月はバイトに応募して採用されました。ま

ずは一服です。
爽風の編集も、四号、五号とも力およばずついていくだけで精一杯でした。次号は、経済的にも自立し、より社会体験を加えた編集を考えています。

岩 波 文 太

今回、雑誌『爽風』第五号の編集委員の仲間に加えられた事を皆様に深く感謝しています。微力ながら、精一杯努力したつもりです。初めてなので、当たってくだけるといった感じが強かったです。本を読む事の少ない私にとって、何か大きなウエイトのある仕事でした。

浅 撫 子

金木犀の花の薫りがこゝ窓辺まで匂って来て、秋本番という処です。五号もやがて出来上ると言う毎日ですが、毎年怖い季節です。先ず「薬の特集」がありじつくりと読んでもらいたい。私も「やどかりの里」とのかゝわりがなかったら、薬を馬鹿にしていたかも知れない。この本を手に入れた方は、とっくりと自分を振り返ってみてほしい。本号による最大のお願いだ。読者の御健康を祈ります。

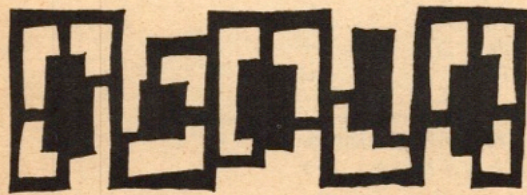
谷 し お り

薬とわたしの特集ができあがる時に、しばらく休養入院をすることになってしまいました。今回は体調を崩しての入院でしたが、あらためて薬の効きめを感じている次第です。やや一カ月半程で気持も安定してきました。さらに、入院してみても、以前具合の悪かった方々がとても良くなっておりました。今後とも向精神薬のより一層の進歩を願わずにはいられません。

お願い

コピー技術の浸透に伴い無断でコピーされたものが目につきます。コピーにより多くの人の目にふれることは嬉しいのですが、「爽風」編集室は本号の売り上げを次号への資金としております。我々は「爽風」を仲間に語りかける雑誌として号を重ねてゆく努力をしてゆきたいと思っておりますので、よろしく御協力の程お願い申し上げます。

なお、編集室といたしましては、年一回の定期刊行をめざして、努力しております。読者の方々に継続購読をご希望の方はやどかり出版までご連絡下さい。





雑誌『爽風』五号

発行日 昭和五十八年十二月三十日

編集 グループ「爽風」

発行所 やどかり出版

〒 埼玉県大宮市中川五六二

TEL 330 〇四八六（八六）〇四九四

印刷 NSP印刷

定価 五〇〇円（送料二〇〇円）

落丁・乱丁の節はお
とりかえいたします



やどかり出版