

編集長：未来予報家

「人・動物・植物」その関係について



この年になり、この世には人間と動物、植物がいるからにぎやかであるとおつくづく思います。私は想像するのです。もしもこの世に犬や猫のように古より人間生活に順応し、生活をともにする動物だけでなく、セミや蛙、カモメやカラスやスズメもいない、花も植物もない、いるのは人間だけ…。そんな世界になってしまったらどんなにさびしいことでしょうか、そう思うのです。人間の世界では女だけの世界がアマゾネスとして古くから知られていますが、それはそれでよろしい。しかしもしも男だけの世界だったら……気持ちが悪いです。想像してみてください。夏にはセミが鳴くから夏らしく、冬には雪が降るから冬なのです。秋には鈴虫も鳴きます。これら全てのものがなかったとしたら？ 本当にさびしい限りです。人間は霊長類の頂点に立つといわれています。今ではまるで万物の長(オサ)気取りです。しかし、本当に大切なのは私たちを取り巻く動植物の存在そのものを恐れ、敬い、尊重するからこそ、そこに人間の価値が見出されるということです。これからもにぎやかでありたいものです、あしからず。

「当事者から皆様へ」

私は統合失調症という病の当事者です。約1年一本松病院に入院して、その後退院してからこれまでの4年間、当院デイケアに通いました。現在では、週4日作業所に通い、同じく週1回～3回デイケアとナイトケアを併用しながら利用を続けております。

入院してからのことを振り返ると、入院してすぐに保護室に入れられ、そこで点滴と投薬がはじまりました。この状態がどのくらい続いたのか、今考えても思い出すことはできません。そういった状態がしばらく続く中、もろもろの恐怖、幻聴などそういったものが消失していき、次第にほっとするような「安心感」や「落ち着き」が得られるようになりました。そして入院生活で症状も一定のところまで安定してくると、退院後の行き先としてデイケアを勧められました。今もデイケアというとすぐに「デイケアなんか行っても仕方ない」「幼稚だ」とかいう拒絶反応を起こされる方も多いのです……。実は私も同じで、先生から「行きなさい」といわれて来ることになりました。もう少し詳しくいうと、拒否する力もなく言われるがままの状態だったように思います。

先ほど述べましたとおり、入院したばかりで混乱状態の私に、そのときの記憶はほとんどありません。それだけ入院前後の私の状態はひどかったと言うことなのですが、統合失調症という病は全体として幻覚とか幻聴といった精神症状に左右されることがあるだけでなく、人にもよりますが生活自体がルーズになることが多いです。例えば昼と夜が逆転してしまったり、眠らなくても平気に思えたり、いつ寝て、いつ起きたのかわからないような状態になったり、満足に食事をとらなくても平気になったり、身だしなみも気にならなくなる人もいます。着替えようとか食べようとかそういった考えが浮かばないのです。すべてに無頓着になる、おっくうになると言った方が良いかもしれません。

だから入院により落ち着いた精神症状や取り戻した生活リズムは、退院後も維持する必要があります。久留米大学の先生が言っていました。精神の病に薬は欠かせません。しかし、薬を飲み続けるだけでなく、きちんと朝起きて太陽の光を浴び、夜は睡眠時間をきちんと考えて寝る。そしてバランスの取れた食事を朝、昼、夕と食べる。これが薬にもまさる治療になる、その意味でデイケアに通い続けること自体が、何よりの治療になるということだそうです。実際、私もそう思っています。

普通に生活している人、健康な人には当たり前のことですが、精神に病をもつと、生活習慣やリズムを崩しやすく、薬を飲まなくなると再発しやすくなります。デイケアに通うことで、生活リズムを整え、それを維持するだけでなく、面接や活動を通じて徐々に人との関係になれていくことができます。しかし、ここまでくるのに大変時間のかかる方もいるでしょうし、その間に再発してしまう場合もあります。

デイケアを利用し、作業所を中心に通うようになった今でもこのときのデイケアでの経験やスタッフの励ましが、私の心の支えになっています。それは「失敗してもいいんだよ」ということ、そして「1人ではないんだよ」ということ、さらに「メンバーさん一人ひとりが主役ですよ」といってくれたデイケアスタッフや課長の言葉です。それからもうひとつ皆さんにお伝えしておかなければならないことがあります。それは私の親のことです。普通に考えれば子供もよりも先に親がこの世を去ります。実は私の母は2年前に他界しました。父は今も健在ですが、もしも自分がいなくなったときに子供にが如何にして生きていけるのか、親は真剣に考えるのではないのでしょうか。私の場合、父がまさにそうでした。自立にむけての考え方、日々の生活態度、人としてどう生き

るのかを時には厳しく、時には温かく私に接してきた、そういった父の理解は私にとって大変ありがたく、感謝しているところであります。

また、今でもこうして元気ががんばれるのも、家族の理解や協力、スタッフの励ましがあったからです。少なくとも今の私は温かいスタッフさんや主治医、作業所の職員さん、それに携わる多くの方々に見守られております。

ふりかえると私の場合、4年間のデイケア利用を続ける中で、スタッフに何でも相談できるようになったり、メンバーのみんなと苦楽をともにしていくなかで、ここを安心できる居場所にできたことにとっても大きな意味があったのではないかと考えています。この思いは今でも私の中あり作業所の仕事に疲れ精神的に不安定なときには、気がつけばデイケアでゆっくりしようと思うのです。実際そうしています。

精神の病は怪我のように外から見てわかるものではありません。それは時には本人にとっても周りにも理解しにくく、つらいものだと思います。大変なのは心に病を持つ当事者だけではありません。その家族やそれに携わる皆様も、どう接してよいのかわからず、心をすり減らすこともあると思います。それ以上に自分たちの健康や生活のことも考えなければならぬこともあるでしょう。それでお互いが病気のことを理解し、互いが互いのことを尊重(尊敬)し合えるようになれば、当事者やその家族の方々も心の負担が軽減し、未来に対して前向きに取り組んでいけるようになる、そう思います。どのくらいの時間がたてばよくなるのか。良くなるとはどういうことか、それはその人の考え方、病状によってもさまざまですが、私の場合、主治医との信頼、人を信頼するという(もちろん信頼できる人を信頼する)という方向性さえ間違えなければ、その人なりの将来像を描ける病だと思えます。地域のかたがたにも、自分たちの姿をみてご理解いただき、応援していただければと思います。そして今、私は生活保護と作業所の収入などで比較的安定した生活を送れるようになっていきます。デイケアでも就労支援というものが始まっています。将来自立を考えた場合、何を選択していくか、以前は選択肢は限られてました。しかし、今は午前中の発表にあったように選択肢があります、できてきています。これは当事者としても喜ばしいことです。生活するうえでお金は大事ですが、私達当事者が社会の中で生きて、社会に貢献していくということは、お金にはかえられない喜びだと思います。また、それが我々が社会の一員であるということの証明でもあるのです。それはお金だけでは語れない喜びです。わずかな収入ですが皆で力を合わせて社会に貢献し、認められる喜びが私の希望だということを皆様にお伝えして、本日の発表を終わらせていただきます。(ペンネーム：幸福の木)

編集長、う～ん奥が深い。花鳥風月、大切にしていましようね。さて、今回のひだまり通信では本年1月、デイケアの家族交流会で発表されたメンバーさんの原稿を掲載しました。読まれた方、どのように感じられましたか？

個人的には以前(Vol.1参照してね!)にもまして内容が深まり、当事者でなければ表現できないような体験を勇気を持って発表してくれたメンバーさんに敬意を表しています。

何よりもうれしいのはデイケア活動やデイケアという存在が幸福の木さんにとって心から安心できる「居場所」と感じてくれたこと、デイケアが幸福の木さんに限らず、参加するメンバーさんたちの可能性を引き出す場であり続けることの重要性や必要性を身をもって教えてくれていることでしょう。

さて、次回のひだまり通信では家族交流会での発表の第2部を掲載する予定です。お楽しみ！(筆名：もじろう)