

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

あゆみ会報

編集 湘南あゆみ会
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内
TEL/FAX 0463-24-0420
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

2020年10月号 第157号

報告



9月定例会

9月7日（月）崇善公民館第1、第2会議室を利用して高森先生によるSST勉強会を行いました。コロナ禍でどの位の方が参加されるか心配されましたが、新しい方2名を含め、24名の方が参加されました。（以下概要）

＜お困り事＞

1、社会復帰したい息子、だが体がついて行かない。
答え：この病気の方は22kgもの荷をいつも背負っている程の疲労感があると言われている。小さな事からやると良い。

あせらない。がんばりすぎない。むりしない。
辛さを分かってあげる。助言・忠告・指導はダメ。
薬は病気の部分を抑えるだけ。健康な部分を伸ばすことが大事。それには遊ぶことにつきあう。安心して遊ぶ。人の助言を嫌う啓発型の人を経験から学ぶ。“I love you”の指サインで愛を伝える。
2、2種類の薬オランザピン、リスパダールを処方され肥ってきた。

答え：オランザピンは糖尿病になりやすい。単剤にしてもらうように。

3、むかし、いじめに遭ったことを思いだし、激しく怒り出す。
答え：その時の本人の辛さを十分に理解し、共感し、味方になってあげる。

4、祖母から説教、他者との比較をされるのに、娘は祖母宅に行く。
答え：娘さんを責めないで、気持ちを良く聞きだしてみる。自宅が居心地の良い場になるように。

「妄想の世界からどのようにして現実の世界に引き戻すか」についてお話がありましたが、先生

の書かれた資料から一部を抜粋し記載します。

突然、大事な我が子が「さっき、テレビのアナウンサーが私の悪口を言っていた」とか「外に見えない敵がいる。今、電磁波で攻撃された」などと云ってきたら「そんなことあるわけないでしょ」とまじめな親ほどその答えを否定し、私たちの現実の世界が正しいことを力説するでしょう。多くのご家族が当たり前のようになってしまう“善意からの行動”です。

しかし精神科と出会い、治療が始まって、この子は病気なんだと判ってからも“病者が体験したことの訴え”だとは理解できず「それは妄想であって事実とは違うの。あなたは脳の病気になったので、その症状で変な考えになっているの」と、こちらの世界を“教えてやる”ことが“現実に戻す”ことだと信じて説得を続けるでしょう。（中略）

冒頭の質問にズバリ応え得る成功例を私は残念ながら聞いたことがありません。しかしこの病気の成り立ちや仕組みや対処法などが分かってくると、その時々でより良い対応の仕方が見えてきます。『正体不明の声—幻覚妄想体験の治療ガイド』（アルタ出版）という本の中で、著者の原田誠一先生は不安と孤立と過労と不眠の四つが揃えばだれでも幻聴が聞こえてくる、と述べておられます。

お薬は不安を抑えるのに役立ちます。そして疲れた脳を休ませるために眠剤は眠る時間を増やしてくれます。心と身体に薬が効いてくると、過労の過の部分とはれますが、“労”つまり疲れ易さが残るのです。「僕は疲労症候群ではないか」という方がいるほど、統合失調症は疲れやすい病気なのです。そして四つ目が孤立。これに効くお薬はないのです。

私は薬で埋める事の出来ない“孤立”にはひと

薬・ビタミン愛を差し上げてほしいと思っています。それを効果的に伝えるための三つの方法をぜひ実行してみてください。

- ①「あなたは大事な大切な人。私の宝物」と親の基本的な思いを伝える
- ②「生きていてだけで立派だよ」「生きてることがあなたの仕事だよ」と今の存在（現在位置）を認める
- ③日常的な会話の中で相手の気持ちをわかろうと努める

③については、ご家族は「あなたの気持よりも私の言うことを聞いてほしい！」という思いが根底に強くあり、病気を治してやりたい一心から、説得や言い聞かせが多くなりがちなのです。つまり「思うような生活ができなくなってしまったレベルを親の望む元通りのレベルに引き上げたい」という思いに駆られるのでしょうか。でもその行為は当事者に対して多くのストレスを与えることとなります。

イタリアのバザーリア先生が、なぜ「自由こそ治療だ！」といったのでしょうか。先生は精神病について“医学”から“狂気”を切り離し、狂気は家族、仕事、環境等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、一つの“人間の条件”なのだから、医師は、この人間らしい現象にどういった姿勢で立ち向かい、どのようにその要求に応えられるかを思うべきである、としました。さらに『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。（『精神病院のない社会を目指して——バザーリア伝』岩波書店）。

かつての“ぜんかれん”（現みんなねっと）時代、当事者さんの家族への要望アンケート内容のトップが「もっとわたしの気持をわかってほしい」だったのです。ところが、家族は「それよりも私の説得をきいて」が先行してしまうので、バザーリア先生のいう狂気が発生してしまうのです。

私たちの一番の目的は何か。それは当事者が元気になることです。こちらの常識を押し付けずに、相手の気持ちに寄り添ってあげましょう。現実の世界に戻したいのなら、病気の部分をいじらずに、残された健康な部分を少しでも増やすように専念しましょう。それには、まず相手の“今”を認めることです。次に褒めることです。そして上からの目線ではなく、お願い上手で、少しでもできそうなことをお願いして、生きることに自信をつけてもらうのです。健康な部分が増えてくれば妄想は減り、考え方も現実的なものになってくるでしょう。

妄想の対処で良くなった話

【Aさん（父親）の場合】

Aさんの娘さんは「私の部屋に隠しカメラと盗聴器が仕掛けられている。探られている。気味が悪い」と、しばしば言うので、「何を言ってるんだ。そんなことあるわけない。そんな物を取りつける変な人間は家にいれていない！」とその都度否定してきました。だんだん、娘さんは父親を信用しなくなり、親子関係は悪化して行きました。その後、Aさんは家族会でこの病気の仕組みを勉強する機会があったので、本人の不安や苦しみがどんなにつらいか分かり、自分の対応を変えることにしました。

帰宅したAさんは、娘さんに「この頃、口をきいていなかったけど、部屋につけられたと言っていた隠しカメラや盗聴器はどうなったの？」と聞いたそうです。すると娘さんは「お父さんは私の言っていることを否定するけど、数があっちこちに増えているんだよ。本当なんだよ、信じてよ」というので、Aさんは「そうか。数が増えているのか。ますます気味の悪い部屋になっているんだね。そう感じる時は、お父さんやお母さんのいる部屋においで。君はお父さんにとって大事な大切な娘だ。部屋が怖い時はお父さんの部屋で寝てもいいよ」と伝えたそうです。それ以来、娘さんはときどき両親の部屋で眠ることもありましたが、3か月後には「もう大丈夫」と言って自分の部屋に戻り、隠しカメラや盗聴器の事は口にしなくなったそうです。

【Bさん(母親)の場合】

ある日、「外にストーカーがいる」と頻りに訴えていた息子さんが、「今日はストーカーじゃなくてぼくを殺そうとする刺客がいるんだよ。今日は通院の日だけど、怖くて外に行かれない」と言いました。Bさんは「刺客なんていないんだから、それを証明するために、お母さんはあなたと病院に一緒に行って見るわ」と息子さんを外に連れ出したそうです。息子さんは玄関を出たそうですが、50メートルほど歩いたときに、向かい側から歩いてきた知らない人を指さして「お母さん!この人が人殺しなんだよ!」と叫んだので、慌てて「ごめんなさい。息子は調子が悪くて精神科の薬をのんでいるんです。失礼なことを言ってすみません」と男性に謝り、息子さんの袖を引っ張って家に戻ったそうです。Bさんはこの問題を家族SSTに出しました。

私は参加者のご家族に「もしご自分が我が子からこのように言われたらどうしますか」と対処法を聞きました。すると数人の方がロールプレイを演じてくださいました。「ちょっと外をみてるね」と言って外に出て「変な人はいなかったよ」と報告すると言われる方。「お母さんと腕を組んで歩こう。二人一緒だったら襲って来ないよ」。「変装すれば大丈夫。相手にバレないよ」等、全てのロールプレイがどうしても通院させたい親の気持ちが優先されていました。

これらは「妄想であって、事実ではない」という親側の安心感が土台になっているため、本人の調子の悪さに気付いていない対処法でした。私は皆さんに云いました。「私たちにはそれは妄想だとわかっているけれど、本人にとっては真実であり『本当にそう思っている』調子の悪い時なんですよ。ですから怖い状況を訴えている時にあえて外に連れ出したりすればさらに病状は悪化するでしょう。ですから「外に刺客がいるなんて怖いね。そういう時は鍵をしっかりと閉めて外に出ないで家にいる方がいいよ。お父さんに電話して、会社を早めに出て、帰りに病院によって薬を貰ってきて頼もうね」と言う方が安心すると思います、とアドバイスしました。困り果てていたBさんは、アドバイス通りにしたそうです。息子さんが「刺

客が…」という度に、「大事な息子が殺されたら困る。お母さんはあなたがいなくなったら悲しくて生きて行けない。だからそんな時は外に行くのはやめようね」と繰り返したそうです。そのうち息子さんは刺客の事は言わなくなり、外に出る回数が増えたそうです。

【Cさん(父親)の場合】

大学生の息子さんが統合失調症になり、突然の雨や雷の音、曇り空から急に陽が照ったりすると、「あっ、アメリカのNASAからぼくにメッセージが送られてきた」と言うようになりました。Cさんは「これは自然現象なんだよ。人間の意志なんて関係ないんだから変な事は言わないで」と繰り返し言い続けてきましたが、息子さんの話がどんどん拡大していくので、どうしたものかと家族SSTの席で相談が出されました。

私は「優秀な息子さんが、自分でも嫌だと思ふような病気になってしまったために、プライドが傷つき納得できないんですよ。きっと「僕はアメリカのNASAからマークされるほどの価値ある人間だ」って思いたいのでしょう。本人の言葉をそのように受け止めて、今度また言ってきたら、その思いを認めてあげてください。そして日常的にも病気になった息子さんのことを嘆かず、今の存在を認めて、できることを褒めてあげてください。私が親だったらそうしますよ」とお伝えしました。その後、Cさんからメールが届きました。「やってみましたよ。経過はいいみたいです。表情が緩んで以前よりも会話が増えました」と嬉しい報告でした。



これからの予定

●11月定例会 映画上映

11月9日(月) 13:30~16:00
ひらつか市民活動センターA・B会議室
イタリア映画

『人生、ここにあり』

理解ある支援者の協力で街に出た当事者たちが織りなすユーモアあふれる物語です。当事者たちの才能を見出し、収入の道へと繋げる支援者、理解ある社会の人々との愉快的交流。障害者を演ずる俳優たちの演技も見ものです。会場は密にならないよう、広くとってありますので安心してお越しください。マスク着用をお願いします。



●12月定例会 SST勉強会 高森先生

12月7日(月) 13:30~16:30
ひらつか市民活動センターA会議室
当事者の気持ちを深く理解しておられる高森先生は、家族に対しても適切なアドバイスをしてくださいます。お困りごとをお持ちの方、奮ってご参加下さい。個人的にご相談のある方は、会終了後にお願いしますのでお申し出下さい。



●じんかれん研修会

12月1日(火) 10:00~12:00
かながわ県民センター 305会議室
「精神障害者にも適用した
地域包括ケアシステムの構築に向けて」

和泉短期大学教授
鈴木 敏彦 氏

高齢者のための地域包括ケアは既に行われていますが、私たちの願う精神障害者のための地域包括ケアは、どのように、何時から行われるのでしょうか。分かりやすい説明で有名な鈴木先生のお話を聞いてみましょう。

精神保健福祉ボランティアグループ
こんぺいとう のお知らせ

11月14日(土) 13:30から
福社会館第3会議室

お茶会開催

どなたでも参加できます。
予約必要ありません。
参加費 100円



●サロンあゆみ 開催しています

ひらつか市民活動センター 会議室
毎月第3金曜日 13:00~15:30
10月16日 11月20日
おしゃべりをして気分転換しませんか。
ご都合の良い時間帯にお出かけください。
お待ちしております。 参加費 100円

あゆみ会報の原稿募集!!

旅行記 日常の雑感 詩歌 読書感想 映画感想
お勧めレシピ などなど。 なんでも結構です。
みなさまの声をお寄せください。 世話人にお渡し下さるか、フズ湘南迄ご郵送ください。