



「第11回パネルの会」

テーマ「気分障がい(うつ・躁うつ)からの回復とその後」

平成22年9月9日(木) 13:15～
飯坂温泉 ホテル聚楽 (福島県福島市)

「パネルの会」とは、こころの病を治したい人、その家族を支えている人、保健福祉や医療にかかわっている人が、最新の精神医学・精神科医療を同じ目線で一緒に学びます。

今年度も、福島県精神障がい者家族会連合会つばさ会「ぼんだいのつどい」の公開講座として、230名の方々にご参加をいただき盛大に行われました。今年度のテーマは、昨年の「気分障がいからの回復」につなげて「その後」を取り上げました。精神科医師・医療相談員 精神保健福祉士・家族・当事者のパネリストをお迎えし、ご発表頂いた後、会場の参加者からの質問にパネリストひとりひとりから丁寧なお答えを頂き、貴重なひとときを過ごす事が出来ました。

パネルの会実行委員で昨年度のパネリストの(財)星総合病院附属星ヶ丘病院 精神・神経科医長の三浦至先生の司会のもと、当会会長の丹羽真一が進行を務め、参加者全員が同じ立場で「最新の精神医学・精神科医療を共に学ぼう」の趣旨のもと会は始まりました。



最初に、いわき市立磐城総合共立病院精神科部長、福島県立医科大学医学部神経精神医学講座臨床教授 池本桂子先生より気分障がいの回復とその後について、再発しやすいので気を付けること、「うつ」の時の自殺に気を付けること、リワークの問題、周囲のサポート、病氣と付き合うことなどを医師の立場から講演くださいました。

次に、福島県立医科大学病院医療連携相談室、精神保健福祉士の國分亜紀子先生より「就労の相談」から就労の支援を分かりやすく例題を提示し、社会参加、社会的役割、生き甲斐に結び付いていきたいとお話しをしてくださいました。

そして、休憩を挟んだ後、当事者のご家族からの発表がありました。ご家族様から、ご子息の病気が発症した時の様子、現実を受け入れるまでの葛藤、息子を見守り、そして病氣を受け入れたはずなのにと苦悩し続けている母の思いを率直に話していただきました。会場には同じ思いをされてきた方々が沢山いらしていたのでしょ



う、会場は静まり、発表の声に耳を傾け、目頭を押さえているかたもおられました。

今回の会報に当事者とご家族のお話を掲載させていただきましたので是非ご覧ください。

すべてのパネリストの発表後、参加者より質問表に記入していただいた質問に、パネリストからお答えをいただきました。医師や精神保健福祉士への質問はもちろんですが、自分と同じ体験をされている当時者やご家族に「その時どうすれば…」と今を乗り越えるための質問も多くありました。

当日アンケートにも「事例で説明いただき分かりやすかった」「特に当事者の話が良かった」「家族の話が聞けて良かった」と多くの声と、来年の開催に期待する声も頂戴いたしました。

来年もより良い会にしたいと思います。

参加された方々一人ひとりの心に、明日へ踏み出せる大切な一歩が残せたら、この会を開催した意義があったと思います。



そして、今年度初めて、「統合失調症と気分障がいの治療について」、福島赤十字病院精神科の志賀哲也医師により分科会を開催いたしました。

こちらも定員 20 名のところ 30 名の参加希望者があり、病気について知りたい思いが伝わってきました。志賀先生は、両疾患に処方される薬について、分かりやすく詳しく説明し、薬の必要性を伝えられ、またご自身の精神疾患の病因究明の研究についても興味深いお話をされ未来の治療に期待を抱きました。

そのあと、参加者から講演についての質問とご自身が抱えている悩みにも丁寧にお答えくださり、参加者から沢山の感謝の言葉を頂戴いたしました。



パネルの会では毎年、長い間悩み、もがき、絶え、

でも、そこから何度も立ちあがって来ている

「生きた声」を気負わず話していただいています。

その声は、同じように悩んでいる人たちの心に

驚くほど真っ直ぐに吸い込まれ、

明日への一歩を踏み出す力になっています。

本当にありがとうございました。

～パネルの会実行委員より～



来年も 9 月に「磐梯青年の家」（福島県会津若松市）で開催する予定です。

--- パネルの会の詳しい資料をお求めの方は、事務局までお問い合わせください。 ---

***「パネルの会」は、平成 22 年度の公益信託うつくしま基金の助成を受けています。**



第11回パネルの会 当事者のご発表より

「過去を消せる消しゴムがあればいいのに…」

パネリスト 松澤秀幸様 ほっとハウスやすらぎ (会津若松市)

私が最初に発病をしたのは、中学校二年生の時。当時、1度入院をして回復し、ちゃんと仕事につくことができました。でも、勤めを始めて10数年後に、また再発してしまったのです。

再発をして、その仕事は自らのトラブルで退職し、それから忘れもしない病魔におそわれてしまったのです。自分では再発には気がつかないで、無理ばかりをしていました。再発も、日々活発になってくると、トラブルの毎日で、何度も再就職をしても、1週間から10日間も全て続かず、勤めても真面目に勤めに行った日々は、ほとんどありませんでした。他人に期待をされて勤めについては、先輩と金銭面のトラブルでもめて、一方的に暴言を吐いて、クビになり続けていました。今、思い返しても、当時の私がなぜ警察沙汰によくならなかったものだと、怖ささえ感じます。それも、全て相手の方がもっと私より大人で、ガマンしてくれたのだと思います。

勤めを始めるまでは、意外と面接には受かっていた方だと思います。それは、私の鬼の面を隠した仮面であったに違いありません。他に、いろいろ大事件はありましたが、病魔は己をむしばんでいく一方で、なによりも自分が自分の病気に気付くのが、回復への1歩だと感じます。

心が病み続けて、私は約1年後に入院を決めました。なによりも体を休め、私は一生懸命、その人との信頼回復に努力しました。現在は、少しずつではありますが、親との信頼も回復し、毎日親孝行をしようと、楽しく一家団らんをしています。家族が側にいる有りがたみを、毎朝目が覚めると感じ、いつも嬉しく思います。病気のせいだと、全ての責任を請け負ってくれ、最後の最後の味方は、やはり母親でした。今、回復に少しずつ向かっている私は、日々のストレス発散と運動を兼ねて、広告誌のポスティングのアルバイトを続けられています。今年で無事、丸2年目が過ぎました。



こうして、いつも願う事は、とにかく両親には長生きをしてもらうこと。素直に何でも相談できる1番の理解者だと信じています。これからは、毎日の順調な生活を、当たり前だと感じることなく、1日1日、両親がすぐ側にいることを感謝して、過ごしていこうと思います。1人では何もできなくて、また何も解決できなくて、ただ両親が側に私を置いてくれたから、無事にここまで来られました。偉大な両親がいる事を、私は金ピカのバッチにして胸にいつも、とめている気持ちで、明日も何事もあせらず、のんびりと私らしく1歩を進めて行こうと思います。

さて、「ほっとハウスやすらぎ」に通所するようになって、約10年が過ぎました。思えば入所当時、「やすらぎ」の活動を理解するのに困難な時もあった、西川所長にワガママを言い、困らせていた日があつたのです。でも、私がどんな事を言っても、西川所長は、ぐっところえてくれ、私を成長させてくれました。また、「やすらぎ」の開所当時は、利用するメンバーも数名で、菓子箱を折るのが、主な作業だったようです。私たちメンバーが、「もっと元気になる作業はないものか」、「人との関わりと社会との接点になる仕事はないものか」と、西川所長は、私たちのために日夜動いてくださいました。おかげさまで、私たちの作業はたくさんの人の協力もあ

って、菓子折からの副業が増えました。クロネコのメール便の配達、病院内の売店と喫茶店の営業や、仕出し弁当の調理など、メンバーは毎日分担を決めて、活動しています。

私も、暑い日の仕事などが続くと、体調を崩し、しばらく休暇をとる事があります。

頼まれた仕事をうまく断れない性格の私を気遣ってくれて、西川所長は相談にのってくれる時もあります。まず、話し合う事で、私の体調も回復し、最近ではあまり休暇をとらない体となりました。ひとりで悩む前に、「やすらぎ」にかけこんで、気持ちを軽くできるこの集いの場所こそ、私は大切にしていきたいと思います。



第11回パネルの会 当事者のご発表より

「当事者の私が、体験してきたこと」 パネリスト 佐藤洵子様

病気との付き合いは、12年くらいになります。50才の更年期が始まったころからおきました。息子が大学受験勉強のため、夜遅くまで勉強していて、温風ヒーターをつけっぱなしで居眠りをしていることも何度かあり、私も心配で起きていました。もし、県内の国立大学が無理だったら、他県の大学へ行くことになり、送金するのが大変だなどと悩んでいました。

体の調子も良くないので外へ出ず、昼寝をしたり、家の中で横になっていることが多かったです。そのうちに、だんだん夜も昼も、ほとんど眠れなくなってしまったのです。体調は、前にも増してどんどん悪くなっていきました。やがて、寝たきりになり、1ヶ月くらいすると「躁」状態になり、その時は治ったと思い嬉しくなり、一生懸命に動きます。すると、また1ヶ月くらいで「うつ」になり、その繰り返しが1年くらい続いたと思います。主人や妹に付き添ってもらい、市内や仙台の病院へ行きました。先生と1度お話しして気に入らないと、すぐ別の病院へと変え、5ヶ所くらい歩きました。出された精神科の薬が、とても不安で飲めませんでした。「このまま、どうかなるのかなあ」と寝ながら悩んでました。物事を悪いほうへばかり考えてしまい、将来も真っ暗になってしまいます。こんなにひどいのだったら、「どうやって死ねるのか」など考えたこともありました。

27年前、父が退職してまもなく同じ病気になり、長いこと病気だった母が亡くなった10日後に、自殺をしてしまいました。残された家族の悲しみを、自分が一番良く分かっているのに、そんなことは絶対に出来ないと思いました。父が通った病院では、あまり話を聞いてくれず、いつも同じ薬が1錠出されるだけでした。当時、私は寝たきりの母の介護と、喘息を患っていた2歳の息子を抱え、十分に父を気遣ってやる事が出来なかったのです。自分が同じ病気になり、寝ているとどんなに辛かったか良く分かりました。病院を変えたり、無理にでも入院させれば良かったと、今でもとても後悔しています。苦労ばかりして亡くなった父がかわいそうになります。



そんな時、「今日の健康」という番組のテーマが、うつ病なので見ました。丹羽先

生が、パネルで1つ1つ説明していることが、私の病状にピタリと当てはまったのです。次の日、さっそくテレビ局へ電話をしました。NHKでは、お医者さんでも料理でも、すべてその道では日本でトップの先生方に出演していただいているので、ぜひ電話をしてみてくださいと言われました。「福島まで、これなら診察してあげます。」とおっしゃってくださいました。調子があまり良くないので、仙台から新幹線で乗り過ごさないように注意して、福島医大まで行くことが出来ました。幼い時から、現在にいたるまでの話を、じっと私の目を見て、うなずきながら、詳しく聞いてくださいました。この先生なら信頼できると安心しました。眠れたときは大変嬉しかったです。

症状を見ながら、何回か薬を調節し、合う薬を見つけていただきました。次第に「うつ」は、2、3ヶ月に1回になり、抗うつ剤を夜1錠ずつ飲み、1週間から10日ぐらいで、うそのように治りました。その後、7年間、「躁」も「うつ」も1度も起こりません。この間も、きちんと毎日薬は飲み続けています。

先生に、「うつ」の時は、何にも出来ないんですよ。躁になった時に動きすぎないように気をつけなさい。仕事をやっても、5、6割位で押さえるように」とご指導いただきました。以前、「躁」の時は夢中で動きましたが、今は動き過ぎないように、いつも気をつけています。私にあった良い先生に巡り会えたことは、大変幸せでした。これが回復につながったと思います。

1年先もスケジュールがいっぱいとお聞きしています。「うつ」になって、何回か診察をキャンセルしたこともありましたが、次回、恐る恐るドアをあけ、診察を受けに行くのですが、先生はいつもとまったく変わらない静かなおだやかな笑顔で見ていただいたこと、感謝しております。

次に、「うつ」と「躁」の私の状態を、お話したいと思います。「うつ」の時は、まったく何をする気力もなく、鍵をかけ、人とも会いたくなく、ただそのままじっとして1日中寝ていたいのです。身体は、とても具合が悪くて、食欲も無く、料理も本当にしたくないのです。何を作ったらいいか頭に浮かびません。いやな夢を何回も見て、そのつど寝汗をかきました。物事を悪い方にばかり考えてしまい、顔は能面のように無表情になり、絶対に笑うことが出来ません。鏡を見ると怖くなります。

躁になると、まったく逆になります。とにかく外へ出たくなり、1日おきに近くのショッピングセンターへ買い物に出かけ、高価な物や服は買えないので、食料をたくさん買い込み、冷蔵庫がいっぱいになります。料理はたくさん作り、妹や近所にも配ります。家族からは、食べられないのでそんなに何品も作らないでと言われました。妹は、電話や料理が来なくなると、すぐに調子が悪くなったと分かるそうです。また、誰とでも長くしゃべりたくなります。気分は、はつらつとして、とにかく世の中が楽しくて仕方がないのです。思わず鼻歌まで歌いたくなります。あまり元気が良すぎて、攻撃的になり、ささいなことで娘を怒ったり、妹や主人をどなって大喧嘩になった事も何度もありました。朝2時3時に目が覚め、1日中動いていても、まったく疲れません。病院に来る前には自分ひとりでどうしているかわからずに、次々と本を買い10冊近く読みました。



同じ病気の患者さんやご家族の皆さんが、こうして集まり、いろいろな方のお話を聞き、悩みや困っている事を語り合える事は、とても励みになると思います。ご家族や本人が病気に気づ

き、早く適切な治療を受ける事が出来れば、必ず治る病気です。精神科というと戸惑いますが、丹羽先生は「心身医療科」という、とても良い名前を考えてくださいました。

昨年、苗を植えた花の種がこぼれて、今年は思いがけなく、いろいろな綺麗な花を見事に咲かせています。毎日、水をやりながら、生き物の命の強さを感じさせられています。今、ガーデニングに夢中になっており、朝夕 20 分のウォーキングと、大好きなポールモーリアの音楽を聴く事が楽しみです。

これから先の事をあまり考えず、楽しい事を考え、前向きに生きて行きたいと思います。



同じ病気で苦しんだ体験をしているので、1日も早く皆さんの病気が治って、ご家族皆さんで明るい笑顔になれることを私は心から願っています。



第 11 回パネルの会 ご家族のご発表より 私と息子の「病気との戦い」 パネリスト ご家族様

息子の発症は、小学 6 年生から中学校への時でした。息子のやっていることが、反抗期とは違うと思いつつ、深くも考えずに強くあたる時もありました。それは、登校時なのに手洗いを始め、やめようともせず、時間通りに新しい石鹸で何度も手を洗います。何か話しかけると、またもう 1 度、始めからやり直すのです。それが日課です。

それから、暴力、物を壊す、友達とのトラブル、登校拒否等が始まったのです。

すぐに病院へ行きました。先生は、「なかなか治らず、難しい病気です。」とおっしゃいました。



薬は飲むものの、だんだんエスカレートし、息子の行動が怖くなってきました。心も、体も痛めつけられます。我慢できず、入院の手続きをとりました。本当に、地獄でした。週 2 回の面会ですが、本当にこれが自分の子かと、信じられませんでした。「今日は、どうしているのかな？」と会えるのも楽しみの 1 つでした。帰る時は、後ろ髪を引かれる思いで足も重いです。途中、橋の上で自動車を止め、大声で泣いたのを覚えています。退院しても、全然変わらず、不安よりも、こわい。でも、必ず治る。絶対に治るんだ。と自分に言い聞かせ、少しずつ気を取り戻す努力をしました。薬もたくさん飲み、副作用も出ました。

福島医大に入院。

先生の御計らいで、養護学校から中学校へと転校し、無事卒業もできました。卒業式には、主人と2人で出席し、我が子の晴れ姿も見る事が出来、感激で涙も出ました。

それから、自分で仕事を見つけては、周りの人たちに迷惑をかけては辞める。いつの間にか、サラ金からも、莫大な借金。

これから、どうすれば良いのか、考えれば考えるほど、全く分からなくなりました。時々、2人で自動車でドライブした時、息子が話しかけてくると、私が返事を返すだけで、全然笑顔はありません。時には、2人でこのまま、この断崖から・・・と、バカな事も頭を過りました。こんな弱い気持ちでは、負けてしまう！悔みました。それから、少しずつ落ち着きも見られ、病院の先生から「ほっとハウスやすらぎ」の事を聞かされました。

「仕事復帰の訓練の場ですが、同じ心の悩みを抱える方々と支え合ってみては？」と紹介され、西川所長さんとお会いする機会を作って頂きました。所長さんには、ご迷惑ご心配をかけました。通所できる様になって、だんだん安心感のような心のやすらぎも感じる事が出来ました。やさしく面倒を見てくださる職員の方々、メンバーさんと一緒に楽しくさせていただいております。中でも、メール便が自分に合っているのか、好きな様です。又、月に1度「家族教室」もあります。家族の交流、家族の対応、家族懇談会等、病院の先生が中心となり、お話し合いがあり、家族の方や、メンバーさんからの質問に、明確なお答えが返ってきます。中でも、心を和ませてくれるのが、家族交流会です。物作りでは、熱心に何もかも忘れて、それに熱中する姿があり、笑いもあり、楽しいひと時です。その笑いこそが、心からの本当の笑いだと、私は思います。

息子は、昼となく夜となく、何か悩みがあると、私より西川所長さんに電話をして、相談にのって頂いております。いろいろ話を聞いて下さり、厳しく、そしてやさしく、ご指導して下さいます。素晴らしい方に、お会いできたことに、私は感謝しております。ありがとうございます。毎日、作業所から帰ってくると、うるさい程話しかけてきます。1日の出来事など、笑いあいながら話は聞いていますが、不安のない訳ではありません。

息子は、「お母さんの子どもで良かったよ」と言ってくれます。お弁当も、毎日私の手作りで喜んで食べてくれます。これからも、口喧嘩しながら、何が言いたいのか、何を分かってもらいたいのか、分かりあえる努力が必要だと思います。

それから、人との出会いの大切さも、分かってもらいたい。これからも、前向きで前進する事を願って、私も出来る限り支えて行きたいと思います。

いら
も
あ
り
が
と
う

