



人の役に立たなきゃ…？

いきなり、エラそうなことを書きますが…人の一生は「何をしたか？」というこ
とで評価されたりします。その中でも特に「人のために何をしたか」「人の役に立
つことをしたか」が重要視されがちです。

ひょっとしなくても「人の役に立つことは素晴らしい」というのは、この世の中
では、一番輝ける価値観かも知れません。

「私はちゃんと仕事をして、販売を倍にして、1%しかなかった営業利益を6%に
向上させ大いに儲けて社会の役に立っている。高額報酬を受けとって恥じる
ことはない。」と言ったかどうか…なんとか取引法違反で罪を問われた方がいま
すが…、「人の役に立っていること」が免罪符になったりします。

この免罪符、もとは中世末期にカトリック教会が善行(献金など)を代償として
信徒に与えた一時的罪に対する罰の免除証書で、教会の財源増収のため乱発さ
れ、後にルターによる「宗教改革」へとつながるのですが、日本では「牛に引かれ
て」の善光寺に「お血脈」というのがあります。もともとは1783(天明3年)の浅間
山大噴火の被災地の惨状を目にし食料の調達に奔走し金銭を施し、被災者救済
に尽くした善光寺別当大勧進第79代貫主「等順」が被災者のために儀式を簡略
化して授与した「血脈譜」が評判を呼び、落語「お血脈」になりました。

その落語「お血脈」ですが、善光寺に浄財を捧げ、額に「お血脈」のハンコを押
してもらって「どんな罪を犯していても極楽浄土への往生ができる」というので善
光寺は大賑わい、その影響で地獄は空前の財政難に…、冥界の王「閻魔大王」が
部下の鬼から意見を聞き取り入れた地獄のV字復活の為の復活案が「コストカッ
ター」ならぬ、天下の大泥棒「石川五右衛門」を登用して善光寺の「お血脈」を盗
み出させる案。さすがの石川五右衛門「お血脈」を難なく盗み出し、「ありがた
やぁ」と「お血脈」のハンコを自分の額に押しつけて、そのまま極楽浄土に行っ
てしまい地獄の復活はならずというオチであります。

それはそうと、「人の役に立つことは素晴らしい」は本当にそうなのか…たし
かに素晴らしいですが、「人の役に立たないことは良くないこと？」となって「役に
立たないものを責める」気持ちに繋がったらどうでしょうか？

私たちの周りには、病気や障害を持っているために社会保障を受けとる側の生
活を余儀なくされている方もいます。中には病気や障害を持ちながら頑張って生
きて人に勇気を与えている方もいます。でも、そんな言い方をしてまで人の役に
立っていることを示さなければならぬのでしょうか？

二十歳のときに難病「潰瘍性大腸炎」になり、十三年間、病院のベッドでの闘
病生活を余儀なくされ、悩み苦しんだ時に救いとなった言葉を「絶望名言」と名
付けて、NHKのラジオ深夜便で絶望に効く数々の名言集を紹介している文学紹
介者の「頭木弘樹(かしらぎひろき)」さんは、フランスのルネサンス期の代表的
哲学者「ミッシェル・ド・モンテーニュ」の「随筆」を「エッセー」と呼ぶ事になった
代表作「エッセー」からつぎのような文章を紹介しています。

“ われわれは大馬鹿者である…だからこんなことを言う。「あの人は生涯を無為
のうちに過ごした」「私は今日何もしなかった」

なんだと！…あなた方は生きたではないか。それがあなた方の仕事の根本であ

るばかりでなく、最も輝かしいものではないか。”

この文章を頭木さんはつぎのように説明しています。

“今日なにもしなかったとしても…、それどころか、一生何もしなかったとしても…それでも生きてきたわけだから、それだけでも輝かしいではないか…それを虚しいことのように言うのは、間違っている。大馬鹿者だ！”



まあ、とにかくそんなこと気にせず生きてもいいではないですか！

NHKラジオ深夜便の人気コーナー「絶望名言」が書籍化されました。絶望の淵に立っているとき救いとなるのは、明るい言葉ではなく、絶望の言葉だと思います。



頭木弘樹(著), NHK<ラジオ深夜便>制作班(著)
NHKラジオ深夜便「絶望名言」 2018/12/11出版

記事：コープランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明



こころの病・障がいのかしこい付き合い方

病気になるということは大変なことです。病気でなくても何やら生きづらいこの世の中なのに、病を得ると、生活しながら病に立ち向かっていかななくてはならないというツライ現実があります。

1990年(平成2年)、認定NPO法人「ささえあい療人権センターCOML(コムル)」(以後COMLと略)が活動を開始しました。その頃の医療現場は、患者には情報は閉ざされ、十分な説明もなされないまま医師の方針に従って治療がすすめられるのが当たり前に行われていました。

ご自身が卵巣がんになった体験を通じてCOML活動に加わり、現COML理事長の山口育子さんは、著書『賢い患者』のまえがきで「病気は時に、いのちや人生を大きく左右することがあります。そんな大切なことを、たとえ専門家といえども“お任せ”していいのだろうか。もっと私たち患者が自立して、主体的に医療に参加する『賢い患者になりましょう』と呼びかけたわけです」と書いています。

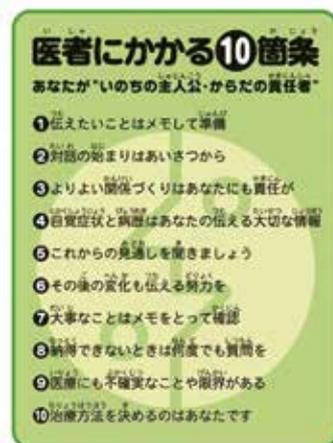


医師とのつき合い方で悩んでいませんか?
患者のこと、理解できていますか?
30分 定価820円+税
日本には、新書がある。

『賢い患者』
山口育子 岩波新書
2018年6月

一人ひとりが「いのちの主人公」「からだの責任者」との自覚を持って、患者と医療者が「同じ目標に向かって歩む立場の異なるもの同士が、それぞれの役割を果たし合う」…すなわち“協働”する医療の実現を目指し活動しているのがCOMLで、電話相談を日常の活動の柱に一般の方、医療者の両方に向け活動をしており、1998年(平成10年)COMLが研究班の一員として素案づくりを手がけた「医者にかかる10箇条」が厚生省「患者から医師への質問内容・方法に関する研究」研究班から初版4万部が配付されました。

現在は改訂版『新・医者にかかる10箇条』(A6版・カラー・26ページ 1冊100円+送料)が発行されています。是非、皆さんも受診のときの心構えに利用なされてはいかがでしょうか。



認定NPO法人
「ささえあい療人権センターCOML(コムル)」

<http://www.coml.gr.jp/>

さらに精神障害者の医療を法律の面から見てみますと1950年(昭和25年)に成立、1965年(昭和40年)に改正された医療と保護を中心とした「精神衛生法」から、1987年(昭和62年)医療と保護に社会復帰の促進を構想した「精神保健法」によるものとなりましたが、長い時間生きづらさを抱える精神障害が、身体障害、知的障害と同じ障害者と位置付けられたのはようやく2005年(平成17年)になってからです。しかしながら、実際のところ精神障害者への理解や社会復帰はまだ十分とはいえ、長きにわたって精神障害者を社会から遠ざけていたことによる「こころの病」に対する理解の乏しさ、偏見が払拭されたとは申しにくい現状にあります。

個別性が極めて大きい「こころの病」ですが、どのような病気かということを理解するのに『世界一やさしい精神科の本』 斎藤環・山登敬之著 河出書房新社がオススメで、現在では文庫版が出版されており、「発達障害」「ひきこもり」「対人恐怖/社会不安障害」「摂食障害」「解離」「PTSD」「人格障害」「うつ病」「統合失調症」といった病気のことが、わかりやすく書かれています。



『世界一やさしい精神科の本』
斎藤環 山登敬之
河出文庫 2014年4月

また、「統合失調症」の薬物治療については『統合失調症薬物治療ガイド 患者さん・ご家族・支援者のために』があります。誤解のないように記しておきますが、薬さえ服用していれば病気は治るというものではありません。「社会心理的療法」や障がいを抱えながらの生活を支える「社会福祉」の助けがあって初めて効果的な治療となります。

より良い治療となるためにあなたのご家族・あなたを支援してくれる人と一緒に考えましょう。



『統合失調症薬物治療ガイド
患者さん・ご家族・支援者のために』
一般社団法人
日本神経精神薬理学会 じほう
2018年8月





怒りが呪いになって しまったら…

いきなり物騒なことを書いておりますが、あるラジオ番組を聴いておりましたら、現代は「呪いの時代」なのだそうで…、その「武田鉄矢・今朝の三枚おろし」(文化放送)で紹介されていた本には、こう書かれてあります。

“「呪い」は今や僕たちの社会では批評的な言葉づかいをするときの公用語になりつつあります。「弱者」たちは救済を求めて呪いの言葉を吐き、「被害者」たちは償いを求めて呪いの言葉を吐き、「正義の人」たちは公正な社会の実現を求めて呪いの言葉を吐く。けれども、彼らはそれらの言葉が他者のみならず、おのれ自身へ向かう呪いとしても機能していることにあまりに無自覚のように思われます。”(内田樹 著、「呪いの時代」、新潮社、2012年5月18日)

なんだか、そう言われてみると某国の大統領のつぶやきはまさに「呪い」、両国間の貿易による関税での報復措置なんてのは、私にはまるで「呪い合戦」に見えてしまいます。そんなことをしていても解決しそうには思えませんね。

「人を呪わば穴二つ」と言う諺(ことわざ)があるぐらいですから、「呪い」には恐ろしい力があります。他人を呪って殺そうとすれば、呪う相手の分と呪うこちらの分の墓穴を用意しなければならない。だからこそ「呪い」の言葉を使ってはいけない。

では、この「呪いの時代」をどう生き延びるか…この本にはこう書かれてあります。

“呪いを解除する方法は「祝福」しかありません。自分の弱さや愚かさや邪悪さを含めて、自分を受け入れ、自分を抱きしめ、自分を愛すること。”さらに“多くの人が誤解していることですが、僕たちの時代にこれほど利己的で攻撃的なふるまいが増えたのは、人々が「自分をあまりに愛している」からではありません。逆です。自分を愛するということがどういうことを忘れてしまったせいです。”とあります。

自分を愛してない自分探しの途上にある人間は、「自分」を支えてくれるものを求め、旅をしたり、美味しいものを食べ歩いたり、愛されるに特化した「アイドル」を追い求めたり、それでは充たされず、仕事を変えたり、パートナーを次々に変えたりして、「自分のためだけのたった一つの仕事、たった一人のパートナー、たった一つの使命」を求めたりしますが、そんなことに巡り会うのは至難の業です。「自分」を愛せないから「他」を愛し、「他」に



『呪いの時代』

内田 樹

新潮社

2012年5月18日

去られれば、「他」を憎み、巡り会えないと言っては、世の中を「呪う」ことになります。「自分」を愛するのは実に困難な事業です。

「呪い」を解くための「祝福」はどのようにすれば良いのでしょうかねえ？

私は「チコちゃん」と映画「ボヘミアン・ラプソディ」にそのヒントと予兆があるように思います。永遠の5歳の女の子という設定の「チコちゃん」に、いい年した大人が「ぼーっと生きてんじゃねえよ!」と怒鳴られたり、チコちゃんに飼われている江戸川の黒い鳥「キョエちゃん」に「バカーツ」と言われて喜んでいる姿こそあるべき姿なのではないかと思えます。

どんなに良い生活をしていても偉そうにしている、生身のあまりパツとしない「このようなものであり」「こんなものでしかない」自分を受け容れて、認め、「私ってバッカーツ」と笑って(←ココ大事!)過ごすことができればずいぶん変わっていくように思います。質の良い「笑い」こそ、ギスギスしたこの世の中の潤滑油になります。

さらに「音楽」にもその力があるのではないかと思えます。映画「ボヘミアン・ラプソディー」で、主人公が大切な仲間を捨て、病を得た人生を振り返り、自分の弱さをさらけ出して“*We are the champion of the world!*”と世の中の人に呼びかけている姿に、希望の灯を見ることができると思うのですが、いかがでしょうか？性の同一性に悩み、薬物に溺れ、(当時は治療法が無かった)死に至る病を得て、そして何よりも偏見に傷つき悩みつづけた「フレディー・マーキュリー」ですが、それでも彼が手がけた「音楽」は世代も国境も越えて広がり続けています。

考えて見れば「お金」だってそうです。お互いをののしり、それこそ呪いをかけるような国同士だって、「お金」という共通の道具を使っているのですからね。

記事: コーブランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明



「全ての年代において人は初心者である」

というのはNHKラジオ深夜便の「絶望名言」の「頭木弘樹」さんから教えていただいた事である。その言葉は映画化された小説『存在の耐えられない軽さ』の著者「ミラン・クンデラ」は著書『小説の精神』からの一節の言葉。

－未熟 Inexperience 『存在の耐えられない軽さ』に最初に考えた書名は「未熟の惑星」。人間の条件のひとつの性質としての未熟。私たちは一度しか生まれない。前の生活から得た経験をたずさえてもうひとつの生活をはじめるとは決してできないだろう。私たちは若さのなんたるかを知ることなく少年時代を去り、結婚の意味を知らずに結婚し、老境に入るときですら、自分が何に向かって歩んでいるかを知らない。つまり、老人はおのれの老齢に無知な子供なのだ。この意味で、人間の世界は未熟の惑星である。－※1)

もし10代をもう一度、やり直すことができたとしたら、少なくとも1回目よりは2回目のほうが少しは上手くできそうな気がしますよね。でも、もう2度と10代に戻ることはできません。20代、30代、40代も同じ「あれから40年…あの日、あの時、あのプロポーズ、あの日に戻って断りたい」なんて言う綾小路きみまろの毒舌が、笑いを取れるのもそのせいですね。かくいう私も初めての50代を生きながら、「こうすれば良かった」、「アレもやっておけば良かった」、「コレもしておけば良かった」と後悔することしきりです。

クンデラはさらにこうも記しています。「成熟の基準は、象徴にあらがう能力です。しかし人類はますます若くなっています。」※2)「いまどきの若いモンは」という言葉は、いつの時代になっても聞かれ、災害や争いごとは繰り返され、残念なことに被害者や犠牲者は絶えることがありません。

年齢を重ね、経験を重ねるだけでは、人間は成熟しないようですが、人間には想像力が備わっています。会ったことはなくても、もうこの世にはいなくなった誰かの体験を活かして生きることができます。中には失敗する事ばかりを拾い上げて、他人を非難したり、一步を踏み出せない方もいます。

「人生なんてこんなもの」とわかった気にならずに、人生の初心者なんだと思えば、日々大切に生きることができるはず。「いい年をしてこんな失敗を」なんて思わずに、他人の失敗にも自分の失敗にも寛容になれば、成熟をすることができるはずです。

認知症だってそうですよね、認知症になった経験をもって、もう一度生きるとはできませんが、昨日あったこと…、さらにはついさっき体験した出来事を、明日、今に活かさない認知症の厄介なところを理解すれば、おのずと道は見えてくるはず。です。

※1)「小説の精神」、ミラン・クンデラ著、金井裕／浅野敏夫訳、法政大学出版局、1990、p153 ※2)同、p73



「チャンスの神様」

雪が降る季節ともなりますと、バブル経済に踊らされ、その余韻と副作用に今も悩まされている私の脳裏には、「ロマンスの神様」を歌う広瀬香美の歌声がよみがえる(笑)のですが、皆さまは「チャンスの神様」のお話をご存じですか？

もともとはギリシャ語で「(機会)チャンス」を意味する「カイロス」というギリシア神話の男性神、その「カイロス」は、前髪は長いが後頭部は禿げている美少年、しかも両足には翼がついていてメッチャ早い神様なんだそうで、そこから「チャンスの神様は前髪しかない」つまり「好機はすぐに捉えなければ後から捉えることは出来ない」というお話です。※1)

ですからチャンスをつかむには、後ろ向きではなく前向きでなくてはなりませんし、欲をこいて両手いっぱいにもものを抱えたままではつかめません。また最近ではチャンスの神様を装った「ニセモノ」も多数やってきますので、本物を素早く見分ける能力も必要です。

さて、その本物を見分ける能力、皆さまは学校で教えられましたでしょうか？

小学校で学ぶものと言えれば一般教科「国語」、「算数」、「理科」、「社会」といったものなら試験で成績が評価されたりして、もうちょっと勉強しなさい…なんてこともありますが、社会で生きていくための「対人スキルの方法」、「感情のコントロール」、「対人マナー」、「問題解決能力」といった欠かせない能力はトラブルがあった時に指導…といったぐらいだとしたら、ひょっとしてまったく間に合わないかもしれません。

不幸なことに、長らく社会から離れて生活を余儀なくされている方の中には、それらを学ぶ機会に乏しい方や、学ぶ力や文字を認識する力が弱い方もみられます。満足に人にモノを尋ねたり、挨拶したり、お礼を言えない方たちもいます。

そんな方でもネット環境があれば「全能」を装うことは出来ますが、しょせん付け焼刃…例えば料理の作り方は調べられても、実際に料理を作れる方にはかないません。掃除のやり方を調べる能力よりも、実際に掃除を出来る方のほうが強いのです。あのiPhoneをつくったスティーブ・ジョブズだって我が子には絶対スマホを使わせなかったそうです。

まずは、実社会で社会性を身につけ、何かを作り出す能力をもつことが大切です。

ところで、幸運にもチャンスの神様をつかんだ皆さま、そこで安心してはなりません。栄華盛衰、紅顔の美少年もいつかは年を取るのです。この原稿を書きながらyoutubeで音楽を聴いていましたら、きっと皆さまも耳にしてきたことのあると思われる有名な「カルミア・ブラーナ」※2)が流れていて思わずうなっていました。この「カルミナ・ブラーナ」、第二次世界大戦前のドイツ・ミュンヘンで体育・音楽・舞踏を教える学校を設立し音楽を教えていた「カール・オルフ」作曲の有名な最初の部分「全世界の支配者なる運命の女神(フォルトゥナ)」には「まことに豊かな緑の黒髪も時が至れば失う」とあります。そう、チャンスの神様もいつかは禿げるのです。

(※1 : <https://ja.wikipedia.org/wiki/カイロス>)

(※2 : https://www.youtube.com/watch?v=_k6aSFvsK34)



よく理解できなくても 共に生きる

毎年その数がだんだん減ってきた年賀状。山登りで絶頂を極めたり、難ルートを事も無げに跋扈(ばっこ)していた憧れの先輩たちの「〇〇を痛めて…」とか「今年限りでやめます…」などという一言と、年齢から言えば今回のコロナ騒動では、ひょっとしてハイリスク者なんじゃないの(いや、ひょっとしなくても)という事実ショックを受けている私の戯言(ざれごと)に今回もお付き合いいただき恐縮です。

これだけナントカウイルスが猛威をふるいますと、やれ消毒だのマスクだのと大騒ぎになって微生物が悪者になってしまいがちですが、実は人間の腸の中には百兆個を超える微生物たちがいて、その働きがなければ人間は食べ物を消化することはできませんし、味噌も醤油もヨーグルトも納豆もチーズも漬物もお酒もワインも作ることはできません。

あるいは春になると決まって咲く花々に心躍らせたり、芽を出す山菜や大きく葉を伸ばす野菜などの栄養も、土の中の菌などの働きがなければ成り立ちません。

人が生きるには多くの人間以外のもの達に支えられていて、言葉を交わさなくとも、どういった働きをしているのかわからなくとも、その微生物たちと交わることで人は生きるという営みを続けていくことが出来ます。考えてみれば人はそういった理解できないものと寄り添い交わることで、人は進化を遂げてきたと言っても良いでしょう。

理解できないものと、どのようにしてうまく付き合っていくか…、例えば「数学」という営みも昔は単に数を数えて記録するだけのものでしたが、アラビア数字が発明されることによって計算方法は飛躍的に進化し、数直線が発明され実際には存在しないマイナスの数字や、わけのわからない二次関数やら幾何学とつきあうことによって人間は建造物をつくり、生活環境をコントロールし、乗り物を作り自分の身体だけでは到底行けない場所へも旅をするようになりました。

なんだかよくわからない数学という学問に寄り添うことで、人はこの世の中の成り立ちや原理を理解したわけなのですが、人と人の関係においても同じようなことが言えます。たとえ言葉や習慣が違って、それでもなお寄り添い続けることでお互いの理解が進み得るはず。しかしながら、最近ではそういった関係を構築することなく無理やり何か事を進めようとするところがあるようです。

お互いの生き方で相手を測ってあれこれ違うとか理解できないと言う前に、相手に関心を寄せて関係を構築していくことから始めるのは、精神科においても昔から変わらぬ鉄則です。たとえ最初は理解不能でもあきらめずに共に過ごすことから始めてくださるようお願いいたします。

最後に、数学的予備知識はおろか、最近では2桁の加減乗除さえ怪しい私に、数学という営みを通して新たな発見や気づきを得る喜びを与えてくれた一冊、森田真生著「数学する身体」をおすすめしておきます。



参考: 森田真生(もりたまさお)著「数学する身体」(新潮文庫)
新潮社、2018(2015年小林秀雄賞受賞)

記事: コープランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 薮 一明



新型コロナ時代を どう生きるか

「どこにも出かけないで!人と会わないで!」と言われ決して短くはなかった…、しかしながらまだまだ気が抜けない状況が続いておりますが、皆さま、どのようにお過ごしでしょうか…。

感染すると2週間後には命を落としてしまうかもしれない、無自覚のうちに自分の周りの大切な人たちを危険な状態に陥れるかもしれないウイルスを相手にしながらの日々はまだ続きそうです。

私が所属しているデイケア部門でも、併設しているグループホーム利用者以外の、外部からの利用はご遠慮いただき、グループホームの利用者の方々にも、外出の制限などご不便をおかけしていたところでした。少しずつ制限は緩和されておりますが、まだ様子を見ながらといった状況は続きそうです。

内輪の話になりますが、昨年後半、転倒による圧迫骨折をきっかけに認知症が進行し、介護サービスを受け始めていたウチの母親が、今年2月に再度転倒、救急搬送され右肘の骨折にて1週間後に手術、約3週間後、近くの総合病院での入院リハビリを経て連休前に自宅に帰ってまいりました。例にもれず入院中は面会もできず、必要なものを届けるだけという状況でしたが、かかわっていただいている皆様のおかげで、風呂掃除が毎朝の私の日課になった以外は、まあ何とか過不足なく過ごせている状況です。

先日、利用者の皆様方と、「いろいろな制限をかけたけど、頑張れたのは何故だろうね」と、話をしてみましたら、「やっぱりウイルスが怖かった」「皆と一緒に過ごせる場があったから」等とお話を伺いました。今回の「新型コロナウイルス」は権力、貧富、年齢、人種、性差や能力など全く関係なく…ある意味まったく平等に、罹るかもしれない病気です。

あちこちの満開の桜を楽しみ、いろいろな店で買い物をし、仲間で集まって美味しいものを楽しむという、これまでの「普通」はもう「普通」にはおこなえなくなってしまい、桜の花見は職場の敷地か近所の公園、買い物は混雑を避けて最低限、食事は自炊かデリバリー、テイクアウトで間隔をあけて…というのがだれにとっても「普通」になってしまえば、これまで外に向いていた時間を内側に向けても案外過ごせるものだなと感じました。

一方で、怒りや配慮に欠けたおこないがどのような結果をもたらしているかを、私たちは目の当たりにしています。奈良時代には政権を支える人材を次々に襲った「痘瘡＝天然痘」、14世紀に世界の人口の約2割を失った「黒死病＝ペスト」、大正の頃に世界の4分の1が感染し死者が5千万人にも及んだとされる「スペイン風邪＝インフルエンザ」、明治から太平洋戦争前後にかけ若い命を蝕み続けた「結核」、過去の先達たちが克服してきた課題に、現在を生きる我々もまた直面しています。

人間社会での強者は社会に適応している多数派で、その多数派の意見が世の流れを決めてしまいがちですが、弱者がその生きづらさゆえに、なんとかしなければと社会を改革し、その弱者をいかに多く取り込んでいくことこそが、文明をより高度にしてきたということに気付けば、自ずからどう行動すべきか見えてくるはずです。



参考：NHKラジオ深夜便4時台「絶望名言『安部公房』」2020年4月27日放送

記事：コープランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明