

—— ひとりで悩まず話してみませんか

2014.12

No. 122

北海道いのちの電話

フリーダイヤル毎月10日(午前8時~翌日8時)

0120-738-556

ファックス相談(聴覚・言語に障がいのある方)

24時間: 011-231-4343

011-219-3144

ナビダイヤル: 0570-783-556

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

「精神疾患が疑われる問題を抱えている人からの相談が多く、その人たちが抱えている自殺念慮の強さと、未遂歴の高さは深刻です」(日本いのちの電話連盟のフリーダイヤル電話相談内容の分析から)

「日本は、うつ病関連の自殺により 25.4 億ドルの経済的損失を招いている」(OECD = 経済開発協力機構 = の推定)

今号は北海道いのちの電話への相談でも、生きがい、孤独といった「人生」についての相談とともに際立って多い「精神疾患」のなかの“統合依存症”にスポットを当て、専門家の話をききました。

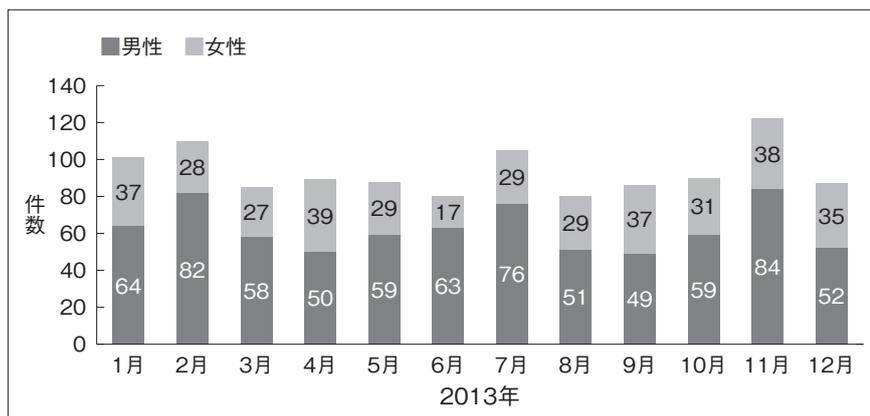
統合失調症とはどんな病気なのか？

統合失調症は代表的な内因性精神疾患で、生涯罹患率は1%弱、つまりおよそ100人に一人が経験します。妄想、幻覚といった陽性症状と、意欲減退、全般的な機能低下(行動と会話にまとまりがなくなる)といった陰性症状が特徴です。原因ははっきりしていませんが、薬物療法が特に陽性症状に有効であることから、おそらくドーパミンを含む脳内神経伝達系の変調であろうと考えられています。その基盤の上に、進学、就職、離別、挫折など、変化への特別な脆弱性が重なり、「自分を責める声が聞こえる」「誰が味方かわからない」という苦しさが生じます。

10代後半から30代に初発となるため、症状とのバランスを見ながら、学業、仕事、家族との生活を保つことに、心理社会的治療ではこころを砕きます。誰にとってもそうですが「安心できる居場所」が支えで、「北海道いのちの電話」もその一つです。

寂しい時や人付き合いがうまくいかない時に、電話をかけてこられるような気がします。最初つじつまが合わなくても、その矛盾を責めないで下さい。受け手がメッセージを一貫させ、おだやかに聴いていると、次第に会話がまとまってくるはずです。それがかけ手に寄り添い、健康な部分を伸ばすことだと思います。(札幌学院大学人文学部臨床心理学科 橋本忠行)

統合失調症の方からの相談件数(北海道いのちの電話)



暑かった夏の季節から秋・冬と寒い季節が近づくと、「だるい」、「イライラ」、「疲れが取れない」、「眠れない」といった体の不調が自覚症状として表われることがあるようです。

多くの原因は気温の急激な変化による自律神経の乱れによると言われ、これからが心配な季節に入ります。

ある治療現場の取り組み

札幌なかまの杜クリニック
札幌市中央区北二条西 20-1-28
報恩ビル 2F
電話番号：011-688-5753

取材させて頂いた札幌なかまの杜クリニックのモットーは「市民による、市民のためのクリニック」です。その病院名の通り「なかまと共に回復を目指すクリニック」を最大の特徴としており、SST（社会生活技能訓練）や「当事者研究」を治療の手法として積極的に取り入れています。精神障がいに対する治療法は薬物療法が一般的とされていますが、薬に頼り切りではなく、多くの仲間と共に「出会い、ふれあい、わかち合う」機会を通じて、回復の道を歩めるよう、様々な取り組みをしています。

統合失調症の治療法

同クリニックの事務長であり、看護師の村本好孝さんに話をお聞きしました。

■ 統合失調症の具体的な治療法とは？

一般的には薬物療法になります。ドーパミンと呼ばれる神経の興奮物質をブロックする薬を処方し、覚醒状態を抑えようとします。しかしながら、薬物療法が効くのは全体の3割程度と言われ、残りの方は一部、または全く効かないというのが現状です。ですから、薬物療法だけに頼るのではなく、精神科のデイケアで行われる、レクリエーションなど人と交わっていくプログラム、また認知行動療法としてコミュニケーションの練習、SST（社会生活技能訓練）や音響療法※を行っています。

■ 統合失調症の原因は？

統合失調症はストレスに弱い病であり、ストレスにかかると症状がでます。そのストレスの原因の大半は「人」です。ですから、「人」との関わり方をトレーニングする事が大切です。また「自分とのコミュニケーション」が大事で、例えば、自分の中で怒りが起こった時、それを自分でなだめる事、また自分が落ち込んだ時、それを自分で奮い立たせる、などの「自分対自分」のコミュニケーションが苦手で、コミュニケーション全般が困難になるのが統合失調症の特徴です。

脳の機能の中で、社会脳と呼ばれる社会認知機能が統合失調症になると落ちるという事が医学的にわかってから、脳のリハビリテーションをしっかりと行わないと回復出来ないというのが、現在の統合失調症に対する治療の主流になっています。薬のみの治療ではなく、平行してリハビリを行う事が大切です。

■ 当クリニックで相談を受けた場合

統合失調症の方は、ネガティブなコミュニケーションが得意で、ポジティブなコミュニケーションが苦手な傾向があります。「あれが出来ない」「これは苦手」というのは言いやすいのですが、「こうしたい」「こうだったら良い」という事が言いにくいのです。

例えば「眠れない」→「ゆっくり寝たいよね」「静かな所で寝たいよね」。「お金がない」→「お金があった方が良いよね」。

など、否定を肯定に変え、ネガティブな部分には共感せず、ポジティブな方向に話を持って行く事が大切です。症状のある方には自分で自分自身を良く知らなければなりません。自分自身を良く知る為にも私たちは「当事者研究」という方法で自分自身を研究して頂きます。自分の傾向を良く理解し、何を伝えるべきか、自分で見極める能力を身につけるためです。

※音響療法とは

生命の急所「脊髄」に音楽を響かせ、生命力を引き出し、心と体を健康にする世界最先端の音楽療法であり、母親の胎内で感じた響きを原点としており、音楽の響きによって体を発熱させ、体温を高める効果（免疫力の向上）があり、また気分を高揚させ、心を癒やす効果もあります。

ピアスタッフさんの思い

このクリニックには「ピアスタッフ」と呼ばれる職員さんがいます。自らが統合失調症に悩んだ経験を持ち、それを乗り越えて、現在苦しんでいる患者さんのサポートにあたっています。ピアスタッフの理念は「自ら培ってきた苦勞の経験」という宝物を皆さんと分かち合いながら回復のお手伝いをする事であり、「弱さを絆」にして繋がり、「一緒に回復していける仲間」を目指すことです。

綿貫さん、和田さんにお話をうかがいました。

♥ 統合失調症である、と気付いたのは？

和田さん 私の場合は、どんどん具合が悪くなっていき、不眠症などが出てきたので、いろいろ自分でネットなどで検索しました。いろいろ調べる中で、友人から「統合失調症ではないか」と言われ、病院に行ったのがきっかけでした。

♥ 統合失調症の治療中に、励みになった事は？

綿貫さん 自分は全ての人間関係を断って、薬だけを飲みながら、自宅に引きこもっていました。しかし、スタッフが「一緒に飯に行こう」と気楽に誘ってくれたり、講演会、勉強会などに誘ってくれました。それらに参加していく度に、人との関わりができるようになりました。

また自宅が大変散らかっている状態で、いわゆる「ゴミ屋敷」だったのですが、仲間たちが綺麗に片付けてくれました。それもとても嬉しく、そこから人を信用出来るようになりました。その仲間が出来た事が何よりの励みになりました。

治療中の時はよく「いのちの電話」にかけていました。電話をかける先がある、コールを聞いているだけで安心しました。

♥ 治療中の心境は？

綿貫さん とにかく心がモヤモヤするんです。自分自身にモヤモヤします。自分は何でこうなんだろうかと。そして普通に暮らしている他人がうらやましく、妬ましくなるんです。腹も立ちますね。モヤモヤしている事も自覚出来ないくらい、ジワジワと湧いてくるんです。そして支援して下さる方に対し、意図的に攻撃してしまいます。それは相手に忘れられないように、また相手に特別な存在と認めて欲しいからです。

和田さん 私は自分の感情を抑え込み、何も感じないように、全ての人間関係をシャットアウトする事で自分を守っていました。幻聴も、その中に自分がいれば安心で、幻聴が現実世界と自分を切り離し、助けてくれるような感じがしていました。

♥ ピアスタッフとして活動している中で心がけている事は？

綿貫さん まず仲間として共感できる話題から入ります。自然に、仲間として溶け込む事を目標としています。つまり仕事で来ているのではなく、仲間として来ているという事を大事にしています。これ見よがしに何かをしてあげる、というのは避けています。自然に結果として相手の助けになれば良いと思っています。

和田さん 同じ人間同士なんだよ、同じ心を持った人間なんだよ、という事が何より大切だと思います。スタッフと患者さん、という関係ではなく、人と人として接する事を第一にこころがけています。私自身の幻聴を話題にしたりもします。「あんな幻聴聞こえるよね」とか共通項を見つけ、心を開いてくれてから「他にどんな事で困っているの」とか聞くようにしています。

♥ 統合失調症を治療中の方に伝えたい事は？

綿貫さん とにかく急ぐ必要はないよ、と声をかけたいですね。何かとすぐに答えを出そうとするじゃないですか。苦しかったら、すぐ楽になりたい、とか。眠れなかったら睡眠薬が欲しいとか。答えが出ない事が苦しい、とか。

和田さん 焦らなくていいよ、と。病気は早く治りたい、と焦りがちです。特に精神病は何時まで続くのか、と不安になります。焦らず、のんびりと治していこうよ、と欲しています。

一人で悩まないで

長く年間3万人以上が続いていた全国の自殺者数は2010年から減り始め、2013年に3万人を割りました。北海道の自殺者数も少しずつ減少、2012年に1,300人を下回りました。

自殺を個人の問題としてではなく、社会の問題と捉え対策を講じようと、国が「自殺対策基本法」を定め、2009年に対策強化基金を設け、道や札幌市など全国の自治体が具体的な行動計画を実行に移すようになった効果が、少しずつ出てきたようです。

1979年から自殺防止を訴えて年中無休で相談電話に向き合っている私たち「北海道いのちの電話」の約200人のボランティア相談員も、さらに減ることを願っています。

しかし、2013年の自殺者「全国27,195人、北海道1,244人」（警察庁統計）は、世界の自殺率と比べて異常に高い数字ですし、「うつ病」「統合失調症」などの精神的な病に苦しむ方の電話や、生きがい・孤独など人生についての訴えが多いのが気にかかります。

「北海道いのちの電話」は定款の目的に「個人の尊厳を維持しつつ、自立した生活を地域社会で営むことが出来るよう、電話を通じて援助する」とうたっています。

様々な理由で自殺を思うほどの苦しみ、深い悩みを抱えて孤独のうちにある人たちのために、電話を通じて対話し、隣人として共に考え、再び元気を取り戻して生きていけるよう、心の支えになりたいと思っています。

相談員、関係スタッフのみんながそう願ひ、「一人で悩まず、話しかけて下さい」と呼びかけています。

社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 槇子

今号の
一枚

わけいせいじゃく

和
敬
清
寂



撮影：M.S

全ては、お互いを認め合う所から始まります。
ありのままの自分で、相手の全てを受け容れる。
何時でも、何処でも。思いやりの心を持って相手に接する事が出来る。
そんな私たちでありたいものですね。

社会福祉法人 北海道いのちの電話（開局1979年1月）
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <http://www.inochi-tel.com/>

発行人 南 槇子
編集人 広報委員会