

# こころの健康

第 41 号

平成 21 年 5 月

愛知県精神保健福祉協会  
(愛知県東大手庁舎)

名古屋市中区三の丸三丁目 2 番 1 号  
電話 (052) 962-5377 内線 550

## 「治 る」

愛知県精神保健福祉協会理事  
愛知県臨床心理士会会長

後 藤 秀 爾

身体と同じように心も病んだり傷ついたりします。身体の場合以上に、心の病いや傷が「治る」ということの意味は多様です。

心理臨床の立場では、病いや傷を、医療モデルではなく発達モデルで捉えようとしています。病理として見るのではなく、発達の芽として受け止めます。例えて言えば、作家の遠藤周作が、自分の癌を「創造の病い」として肯定的に意味づけたことと、同質の捉え方です。

私の専門は、発達障害の子どもたちとの取り組みです。今も、子どもたちに育てられています。重度の脳性まひの子どもたちとも取り組んできました。医学的には植物状態とされていた子どもたちですが、抱き上げると、こちらの内面を的確に映し出してくれます。こちらが不安なときには子どもの全身が緊張しますし、集中して楽しい気分の時には全身が笑いかけられます。かかわり続けるうちに、今のオシッコは相手をして欲しかったからだ、とか、この鼻水は怒っているサインだな、とか、メッセージが分かるようになってきます。

そうした理解の目をお母さんと共有し、ご家族に分かってもらい、他の仲間に伝え、ささやかな変化を喜び合います。子どもを中心として、生きて出会えたことの楽しさを分かち合う空間が広がります。

この経過の中で、この子が、今ここにいることの意味が生まれます。この子を産んで育ててきたお母さんが、社会の中でお母さんとして生まれ直します。家族が再生され、私たち自身の仕事の意味が創られるときとも言えます。

この時、子どもの背負った障害は変わっていないのですが、この子の居場所と、この子を必要とする人間関係が生まれています。この子によって心の傷を「癒され」、心のゆがみを「治され」た大人たちがいます。

発達モデルは必然的に関係性モデルへと発展します。心の病いを、このような関係性モデルから捉え直すと、「治る」という状態は相互関係から生まれることが分かります。

例えば、家庭内暴力の子が本当に「治る」ということは、家族全員の傷が癒され、家族構造が正されることです。うつ病が「治る」とは、発症の契機となった会社の人間関係や、人の居場所を削ぎ落とす社会のゆがみが、修正されることです。本人の自己回復の力とシンクロしあうときに、ようやく本当の意味で「治る」姿が実現されるのだと思います。

自分や周りを「治す」ために人は病いを得る、という逆説が理解できたとき、人は、自分が病んだことの意味に拓かれるのではないのでしょうか。

## ■こころの健康を考えるシンポジウム■

# 「回復のプロセスをみつめて」 ～ありのままの自分を語る～

話 題 提 供 者

うつ病から回復したカツヨシさん

ひきこもりから回復したタケシさん

アルコール依存から回復したマナさん

コーディネーター 愛知県精神保健福祉協会副会長 栗原 壮一郎 氏

## コーディネーター（栗原副会長）

皆様こんにちは。当協会は多くの県民の皆さんに、心の問題を考慮していただくきっかけを作りたいと昭和62年に設立した会です。今回はそれぞれ苦しい体験をされた方々のお話を聞くことによって、皆さん方がその問題をどう受け止め、かかわっていくのか、そのことに少しでもお役立ていただければと考え企画しました。それではまず、発表をいただきますシンポジストの皆様をご紹介します。うつ病から回復されたカツヨシさん、ひきこもりから回復されたタケシさん、アルコール依存症から回復されたマナさんです。よろしくおねがいします。

## 1 うつ病から回復したカツヨシさん

こんにちは。カツヨシと申します。こういう場所で一人長い間話すということは、私にとっては初めての体験です。今回この報告に当たり、自分を振り返ることができ、自分にとって非常に意義がありました。私が病気の経緯と会社を休むまで。私が病気に向かい合って考えるようになるまでと復帰に向けた私の行動、病気を振り返って思うことの4つに分けて、お話をしたいと思います。

## 〈病気の経緯と会社を休むまで〉

私は大学を卒業して、ある製造業の工場の技術職に就きました。得意先の新製品に向けて設備の手配、生産の準備、必要な品質、生産高、納期、コストを守るという仕事でした。新製品が一つ終わっても、次がどんどん入ってくる、あるいは、立ち上がった製品でも、いつもトラブル対策で追いまくられ、毎日必死で深夜まで勤め、休日出勤も当たり前でした。仲間もみんな同じで、それはそれで順調な人生なのかなというふうに思っていました。

30才過ぎになって体に変調が始まりました。慢性的な寝不足と疲労感に加え、夜中に目が覚めるようになり起きてしまうと胃がムカムカとして気持ちが悪くて眠れず、何度も内科や胃腸科に通い、胃カメラを7年で3回飲みました。不思議なことに胃は特に荒れていない。仕事や責任はますます厳しくなり、眠れないことが続き、私はどんどんやつれていきました。

中間管理職の37才の秋、午前4時半ごろいつものように胃がムカムカとして目が覚めました。何か軽く食べて、胃の痛みを忘れようと思い、台所のほうに歩いていきました。夢遊病のように歩いて、まもなく気を失ったのです。気が付くと私は廊下でうずくまっている。数歩歩いてまた倒れる、それを3回やって、3回目に気を失った私は、子ども部屋のガラス戸に一直

線に飛び込んで行ってしまったのです。もうろうとしてよく分からない中、母と妻が介抱して救急車を呼びました。不思議にあまり痛みは感じず、これで楽になれるなど思っていました。明け方の救急治療室で手術を受け、頭、額、目の周り、唇と、20針縫う怪我でした。顔中包帯で、脳にも痺れがジーンと残りました。

入院するかと思っただけで家に帰されて、翌日からまた働くことになりました。私が包帯をして会社に行くと、皆すごく気にするわけです。私は、なんでこんなことになってしまったのかと信じられないような気持ちで、仕事どころではありませんでした。不思議がる職場の人に、ちょっとした間違いだから大丈夫、大丈夫という感じで強がって説明する当時の私は、今考えると本当に哀れです。人前になると弱さを見せられずに、かたくなに冷静を装っていたわけです。

仕事の帰りの車に乗った瞬間、すごい恐怖感に襲われました。自分が脳障害でもなってしまうと、自分の人生が狂ってしまったというような近未来の姿が具体的に頭の上にバアッと出てきたのです。これは事実だ。もう、だめだという考えが頭の中でグルグルと回って汗が噴き出して全く落ち着かないという状態でした。パニック障害を初めて経験したのです。後日、会社の診療所で初めて心療内科を紹介されて通院が始まりました。うつ病と診断されました。なんで自分がこんな目に遭うのだろう、悔しい、自分の人生、もう取り戻せない、と思いました。

冬になっても、瞬間的に妄想が起きて、自分がキャアッと大声を上げて、プシュッとはじけるように崩れ落ちる、そんなすごく現実味のあるイメージが脳にドーンと来たことがあります。いろんな恐怖が自分を襲って、心臓がドクドクなって寒気がして、生きていることが怖いというような、そんな状況になりました。嫌な

ことに自分が今、普通ではないということだけは冷静に理解できるのです。年末になると、何かまわりに恐ろしい魔物でも自分を見張っているようなそんな気持ちが続いて、一人でいると耐えられず、「助けてくれ！」と叫ぶようなパニック障害が連続するようになりました。年始明けに会社を2週間だけ休みました。

2週間で復帰しましたが、仕事はどんどん切羽詰ってますます追い詰められ、「いよいよ仕事がやばいのです」と上司に話している最中に失神してしまいました。それは、この辺りで会社を休めという自分の体からのメッセージだのように思うのですが、自分の仕事の立場とか、仕事そのものを失うわけにいかないというあがきが、私を会社に行かせました。でも、朝は起きれないし、苦しい、眠れないし、考えられないし、だんだん動くこともできず、そのうち息をするのも自分で意識しないとできないような状態になっていきました。最初に倒れてから、1年間、綱渡りで働いたのですが、その1年後によく長期的に会社を休むということになりました。期限は決めませんでした。

### 〈病気に向かい合って考えるようになった〉

#### きっかけとそれを支えたもの

まずは期限を考えないで会社をきっぱり休む、これがまずはじめの回復の一步になりました。惨めな烙印を押された悔しい気持ちはあったのですが（実際昔の私は、会社を休む人たちを「精神的に弱い人は可哀想だ」くらいに思っていました）、体や心の無理をして会社に行くという重荷を取り除いたことで本当にほっとしました。みんなの期待とか視線がある中で、自分の弱みを見せないで、どれだけの労力を使ってきたのかということに改めて驚き、やはり何かを捨てないと何かを得ることはできないのだなと本当に思いました。

幸いこの病気は、休息と薬で必ず治ると専門書には書いてありますので、これを信じてしっかり休みました。ただその後、一月、二月と過ぎても、元気のもとが全く尽きてしまって、眠くて、気力のないだけの毎日でした。心臓が重いと感じるし、少し行動を起こすと、心臓が圧迫を始める。やはり、心と体に幾重にもこびり付いた疲れを、1日1枚ずつ取っていくような休息が私には必要だったのかと思います。

7年前の秋から休んで、最初の正月を迎える頃から自分が感じたことを文にするようになりました。思ったことを書かずにはいられない欲求が突き上げるようになってきました。

例えば、小さい頃の家庭環境で身に付いた考え方です。ちょっと日記を読んでみます。「我が家の親子の会話は主語が He とか They の第三人称ばかりだった。ここにいない人々のうわさ話とか悪口というのが家族の話題だった。僕は困ったんだとか、あの子を好きなんだとかいう本心が見せられない、そんな親子関係だった。

これは本当の会話じゃない。お互い自分が無かったんだ。こんな会話ばかりしていると誰かに後ろ指を指されないような行動ばかり考えるようになる。会社では職場用の人格の自分があって、家に帰ると違う人格が出現している矛盾を感じない。家族の前で悩んで、愛だの恋だの語って、人生って何だろうとか、そんなものが無かった。家庭でも職場でも自分に自信が無かった。自分を好きになれずに、誰かに誉めてもらうことで安心していた。でも、自分が自分を納得させていない限り自分は怯えていた。主語を第一人称にしよう。僕はこう思う。俺はこう考えると言おう。誰かのうわさ話の種にされても、気にしないと思おう。I とか You の議論をしてお互いを高めることで、他人からの干渉にへこたれない自分を持つとう。」こんな文を書きました。

妻の実家では、親子も兄弟も本音のおしゃべりが多くて、みんな自分というものがあるのですが、私の家はこんな状態でした。妻は思ったことを何でも話すタイプで、私は妻とはかなりよく話す関係とと思っていましたが、話題は無意識に選択されていて、仕事の話は一切せずに、悩みを打ち明けるということも妻に対してはありませんでした。

こう振り返った頃から、私は猛烈に自分の心の奥底の苦しさや、自分でも忘れていた人と言えない嫌な過去などを妻にありったけ話すようになりました。心の奥で自分を痛めつけている自分の本心がたくさん矢のようにあって、これを妻に話すと、彼女はあがまま理解してくれるのです。まるでしゃべると痛めつけているその矢が一本ずつとれ、胃酸が中和されるような、そんな気持ちになり、毎日のおしゃべりが始まりました。妻がとりあえず何もかも受け入れてくれる、このことが私の大きな支えになりました。

今回シンポジウムで話すにあたり、妻に、当時どういうふうに僕に対して接してくれていたのというふうに聞いてみると、まず話を聴くこと、仮にその中身が社会的におかしいこと、だったとしてもそのまま受け入れようということ、だったそうです。

こうして、私の病気との取り組みは、体を休めて疲れをとにかく癒す。そして、自分自身と対話をして、それを文にする。そして妻に包み隠さず自分の心の奥を話す。この方法で自分は、この病気と取り組んでいくんだと自分自身で定義づけたような気がします。

会社を休んで半年の3月6日、起きてみるとなぜか病気が底を打ったなという確信が持てました。唐突で不思議なことだったのですが、そう思えたのです。そう妻に話すと、「あなた昨日いびきがすごかったんだわ」と話をされまし

て、もともといびきは全然しない性質<sup>たち</sup>だったのですが。その後もいびきが続くようになって、それで体型もちょっと変わってきて、顔付きも変わったように思えました。それを裏付けみたいにして、私はこれからいい方向に進むんだというような奇妙な自信を持ちまして、それから楽しい気持ちで過ごす時間が少しずつ増えてきたように思います。

実はそのあともまだ丸2年、私は会社を休みました。治療の方向は上向きになったのですが、たぶん相当私は深く心と体を傷付けていたのかなと思います。その穴ぼこを埋めるのに、2年の時間がかかったのかと思っています。

この頃の生活を振り返ると例えば7時頃朝起きて、ゆっくりご飯を食べて、9時から昼までずっと昼寝。たまに犬の散歩して、また昼寝。あと夫婦でお茶飲んだり読書したりという、今考えたら夢のような生活なのですが、夕方ぐらいになると、朝考えたことが遠い、何日も前のような錯覚になるんですね。たぶん頭の中では、かなり早い速度で回復の情報処理がやられていたのかなと思います。

その頃には、病気は自分の人生を磨くために授かった、ありがたい授かりものだという、感謝の気持ちで取り組めるような、そんな喜びがありました。自分がどう思われているか気にすることをやめ、今孤独であることは構わない、むしろあてにされていないことをありがたいと感じて、今やらなければならないことに専念しよう、こう強く思うことを繰り返しました。

実際、実はそうやって孤独になってもいいやと思うと、いろいろな人に支えられているのだなということを見ました。人のうわさがそれほど気にならなくなって、むしろ「今、僕はうつ病で会社を休んでいるのだけど、自分を取り戻そうとしてとても充実しているんだよ」ということ発言し始めました。散歩して近所の人

に会ったりすると、私が自分からうつの話をするものですから、親戚の者などはちょっと冷たい笑いなどしたのですが、ゆっくり静養することを応援する人のほうが多かったですね。みんなやはりどこか自分のリズムで生きることができないという日常に、多少を問わず苦しい気持ちを持つもので、そういうところに真っ正面から向き合うことを、うらやましいとか勇気があるとってくれる人のほうが多かったです。

その辺から世の中あべこべだなあ、何か守ろうとすると逆に守れなくて、守ることをやめようと思うとある意味守られるという、そんなことを思いました。

また、家にいることで、毎日家に帰ってくる子どもたちに、「お帰りなさい」と笑顔で言えるということはとても素敵なことでした。昔の私は子どもの世話を焼いては、思い通りに動かないことにイライラしたものですから、それを子どもたちも過敏にかぎとって、自分を隠したりし始めたのです。でも、私はいらないおせっかいを焼けずに、信頼して笑顔で付き合うこと覚えました。



### 〈復帰に向けた私の行動〉

職場への復帰は、今まで語ってきたような静かな振り返りの日々から自分を取り戻し、さらに新しい自分が生まれつつあるという自信めいたものができてからのことです。

休み始めて1年10ヶ月。5年前の7月に休職後初めて会社へ行きました。事前に行きます、ということをおかしい人に話して、人目に付かない部屋で延々とおしゃべりしました。工場の敷地に入る緊張がありましたが昔と変わらぬ優しさで接してくれる先輩や仲間、「本当にありがとう」と言うと、「そんなことを口に出すと堅苦しいぞ、今まで会社に尽くしたんだからこれくらいやってもらってあたりまえぐらいに思え」と言ってくれました。本当に皆さんの安心させようとする気遣いが身にしみました。

それから、8月、9月、10月と、月に1回会社に行くことを日程としました。最初の緊張が行く度に減っていくのです。1つのリズムを作れたという、嬉しさがありました。11月に会社に行ったときには、ある1人の部長さんから「使いもんにならん奴は困るな」と面と向かって言われたのですが、私は、あまりショック受けずに、分かり合えない人とはこれくらいの付き合いでいいのだなと割り切れるようになっていました。

この頃からほぼ週1回のペースで工場に行くようになりました。行けそうだから今日は行ってみようという感じでやっていました。私の存在に対する周りの反応も、特別な目で見ることとはなくなり、数週間したある日などは仕事を頼まれて、昔、自分が担当していた製品について問題があったから取っておいたぞという感じで、周りが用意してくれていたのです。日記を見ると、午後1時～4時まで机で仕事した！と書いてある。変な病人ですね。

自分と周囲を慣れさせながら、もうひとつ本社の支援部署にも連絡を取り、そこで女性のメンタルのスペシャリストと出会いました。この出会いが私にとってはすごく心強いものでした。私が2年あまり考えていたことをすんなりと理解して肯定してくれる存在だったのです。彼女

とは復帰後も折に触れて懇談しています。悩んで話しに行くと、笑顔で帰ることができる、そんな大切な仲間です。

会社を休んで三度目の正月が過ぎて、同じ工場の別部署に入るということで、春に復職したいと主治医に話したら、先生はそれを了承してくださいました。結局、こういう判断というのは自分が責任を取って自分で決めるしかないのだと思います。その決断ができる状態にあるかということ、先生はたぶん見ておられたのではないかと思います。

4月1日に復帰することが正式に通知されて、3月中には見習い社員のような日々を送り、2年半の休職を経て復職しました。これが4年前の春です。でもやはり復職してからもいろんな波があり、あるふとしたきっかけで崩れることがありました。やはり病気が上りの私を批判的に見る部下とか上司は少なからずいたのです。診療所に行って、ベットで休むこともしばしばでしたが長い目で見れば悪いようにはならないと、念じて1日1歩ずつやってきました。そのことがだんだん周囲にも理解されるようになって、軋轢が減っていきました。時に休んで退却して、また一頑張りというような働き方で調整していく中で、3年目にはある大きな仕事を寝る間も惜しんでやり遂げたということもあって大きな自信ができました。

現在、復帰後4年半ですが、心の揺れや心の



疲れが全くないわけではありません。しかし、自分が病気であることを忘れてるのがほとんどの時間です。医者にはまだ通っています。薬は本当に減りましたが、まだ当分は薬は飲んでいくものだと言われられています。

### 〈自分の病気との付き合い方を

#### 振り返ってみて思うこと〉

まず会社から3年間の休業を認めていただいたということが本当に恵まれていたと思います。それでもこの3年をこういうふうに使っている人は少ないかなと思います。大体私の知っている人は、数か月休んで復職して、また休むというのを繰り返すパターンが多いように思うのです。もちろん、経済的には苦しいですが、自分の健康や生き甲斐や家族が、お金や会社とか肩書きより優先順位が上に来るものですから思い切れたんですね。思い切らせていただけたのは会社の3年間の休業保障があったからと、会社に対しては感謝の気持ちでいっぱいです。

それから、妻や子どもに対して、安心して自分の心のうちを吐き出せたということ。そして会社にも同じような存在の人がいたということ。これらの人たちを通して自分を客観的に観察することができて、自分で自分を復職まで導けたということを強く感謝せずにはいられません。また、この病気に巡り会ったこと自体が自分を生まれ変わらせる、本当の幸運だったというふうに、今、確信しています。こう結びまして、話を終わりにしたいと思います。

## 2 ひきこもりから回復したタケシさん

初めまして。京都から来たタケシと言います。僕は年齢は現在38歳。ひきこもりの年数は、約10年間になります。ですから、ちょうど20歳ぐらいから30歳ぐらいまでの10年間という

ことになり、もう18年ぐらい前に話は遡っていきます。

### 〈ひきこもりようになった経緯〉

どういうふう僕がひきこもり出して、どういうふう抜け出していったかと言いますと、もともと客観的に見た場合、中学生、高校生の頃というのは普通の学生だったように思います。実際、ひきこもり出したのが大学に入学してからなのです。

大学に通い始めて僕が最初に思ったことは、もう友達を作らないでおこうということです。大学生活に入るとまた一からリセットして友達を作っていかなければならないので、最初からちょっとずつちょっとずつ友達関係を作っていくのがもう嫌だなと思ってしまって、一人の時間がすごくほしくなってしまったのです。

それで大学のサークルにも入らず、友達を作ろうともせずにキャンパス生活を過ごして、最初の3か月ぐらいは非常に気持ちが楽でリラックスできていたのですが、徐々に、周りはどんどん友達ができる一方で、自分は一人でキャンパスでいろいろ分からないことも多くなり、知らないこととか先輩とか同級生とかに相談しなければいけないことも聞けない状態で、ちょっとずつ、ちょっとずつ大学に通っているうちに、最後のほうは教室にも入れなくて、待合室みたいなところまでは何とか行くのですが、そこからまた家に引き返して来るというようになってしまいました。

ひきこもりの原因は何だろうと、僕自身もう30才を過ぎて、ひきこもりから脱して昔を振り返ったときに、ああ、きっとこうだったのだなあと思い当たったことがあります。よくよく考えてみると、僕の家庭も、小中学校の頃ちょっとごちゃごちゃとしたことがありました。中高時代の僕は、例えば困ったことを人に相談で

きないタイプだったのです。悩みが大きければ大きいほど、誰にも助けてとか困ったとか、親にも友達にも先生にも言えなくて自分の中でずっと抱え込んでしまう、そういう性格を持っていたのです。

高校生時代の頃からすでに僕は、自分は社会にこのまま出て大丈夫なのかな、生きていけるのかなという、そういう漠然とした不安感を抱えていました。ただ、やはり中高生時代ですから、同時に根拠のない自信というか、まあ世間知らずの上でのそういう部分も持っているのです。そういう部分で、ちょっと自分の弱い部分というのは打ち消していたのだと思います。

友達に関しても、高校時代の頃までというのは、まあ同じ教室で過ごすので、じっとしていたら誰かが話しかけて来てくれて、何とか友達ができると思うのですけれども、そういう部分でもまた、僕は言葉に対しても少し弱い部分があって、特に命令とか指示で、「あれして」とか「これして」とか「そんなことはやっちゃだめだ」とか、そういった言葉に対してもどうもちょっと弱いタイプだったようで、対人的な苦手意識と、いざ本当に困ったときに誰にも頼れない、相談するということが知らないという、その二つがたぶん本能的に分かっていたと思うのです。ですから、そういった部分で大学に入ったときに、もう友達付き合いはやめてゆくりしたいなあということに繋がっていったのだと思います。

そうして大学へ入ったあと、1年、2年と徐々に学校に行く回数が減って行ってしまいます。ちょうど18才のときに父親が病気で亡くなり、兄も、仕事で一人暮らしを始めて、母と二人の生活になってしまいました。母も仕事に出掛けてしまうので、昼間は誰もいない、僕一人が家にいるという状態でした。

そういう家庭の状況も関係して、大学に行か

ない、あるいは大学に行っていないことを誰も知らないという悪循環とを生み出してしまったのだと思います。20歳ぐらいになって学校にはほとんど行けなくなってしまうようになりました。

### 〈ひきこもっていたころ〉

その頃、最初は高校時代の友達から、何度か遊びの誘いの電話があったりしたら出掛けていたのですけれども、20歳ぐらいになってしまうと、もうちょっと自分もみんなとは違う、社会のルールから外れつつあるという意識がだんだん強くなるので、そういう嬉しかった友達の誘いも、今度はだんだんと苦になってしまい、居留守を使ったり、友達に顔を合わせられないというので、徐々にそういう周りからの声掛けも拒否してしまうようになりました。

まず僕自身の変化から話します。最初のうちは母と普通にいっしょにご飯は食べられていたのですけれども、母親も毎日働いて家に帰ってきたら息子がいる、何もしていない、どうしていいのかも分からない、相談したら、逆にあなたが悪いみたいな言い方をされる。ほとんど困り果てながらの日々の中で、母親自身の精神状態がどんどん弱ってきました。それで不安定になってヒステリーな状態になる、「もう、どうして!?!もういい加減にしてよ!?!私の人生返してよ!?!」というのが3時間ぐらいダアッと続くということがちょくちょく起こり出すようになってしまいました。

そうすると、僕自身もだんだんと母と一緒にいると、いつ怒るか分からないので、部屋の中からだんだん出て来なくなってしまう。また部屋の中で過ごしていても、神経が過敏になってしまっているのです。カタンという台所の音一つで「あっ、怒っているのじゃないか」とか、「あっ、今の母親の歩き方、あのスリッパの音の鳴らし方はいつもより激しいから、これは怒っている



ぞ」とか、部屋の中でそういうことに敏感になってしまうので、余計に部屋から出なくなる。僕が部屋から出なくなってくると、また母親もどんだん不安になってきて、もうどうしていいか分からず精神状態が悪くなるという悪循環になってしまいました。そして僕自身は、昼夜逆転という生活の状態です。なぜかといえば、母親が家で寝静まって、やっと部屋の中で、「ああ、やっと自由になれる、夜が一番安心」という精神状態になったからです。

それでも母も何とかしなきゃいけないと思って、いろんな精神科の病院とかを訪ね歩いて連れて行ってくれました。10年とか20年とかひきこもってしまうといろんな体の症状に出てしまったり、精神的な症状に出てしまったり、内臓系にいろんな悪影響が出てしまうのですが、僕の場合は、たぶん心の根っこの部分が問題で、病院に行っても本当に腹を割って話さないで先生に伝わらない、先生もどうしていいか分からないと思うような感じでした。薬も気安め程度しか効かないですし、母自身もわらをもすがの思いで紹介された病院に、5回、6回、7回通っていても何の進歩もないとなると、やはり不安な状態になってしまって、またヒステリーが爆発してしまいました。母も精神科に通いながら安定剤を飲んで二人で家の中はもうグチャグチャです。包丁が飛び交ったり、もうどっちかが死ぬと毎日言っているような、二人ともおかしくなっているような状態で、5年間、25才ぐらいまでそういう状況が続いていきました。

### 〈回復への一歩…葛藤の日々〉

25才の時という一つの年齢的な分かりやすい区切りというものあって、母と一度話し合いをしました。学校はもう経済的な部分で限界ですし、大学はきっちりとやめて働く。アルバイトをしてもう1回やり直すことにして、アル

バイトに通うようになりました。

当時はよく分からなかったのですが、僕の場合は、やはり人間関係がまるでゼロなものですから、職場のこと、アルバイトのことを考えないのは終わって1時間ぐらいで、あとはもう寝るまでずっと職場のいろんな人の顔が浮かんで、こう言ってほしいとか、こう言われたくないとか、こう認めてほしいとか、そういうことがもうどんだんどんだん頭に浮かんで、ヘロヘロになっていました。朝になると、なんでアルバイトごときでこんなに自分はしんどくなっちゃうのだろうという思いで毎日泣きながら行っていました。

それから先はまただんだんと職場に、アルバイトのほうにも行けなくなってしまいました。家にいる期間が長くなってきまるともっとどんだん心の状態が悪くなってしまって、30才までにもう何もできなかつたら僕の人生はもうだめだろうから、もうそれで終わりだなあというふうに考えるようになって、死ぬことばかり考えてしまうようになってしまいました。それが、27～28歳ぐらいの頃です。まず死にたいと考えているのですが、自分はこう死ぬと考えることでちょっと気持ちを楽にさせようと思っているのです。そこで終わりが来るという変な理屈ですけれども、あまり毎日そんなことばかり考えていたら、今度は病気をするのが怖くなってきて、長期入院とか、もし病気にかかるとしたら、また莫大なお金が母に負担がかかる、そうしたらどうしようという恐怖感がどんどん起きてきました。指先のちょっとした怪我とか、そういうものがすべて、ああ癌じゃないかとかと思ってしまって、病院に行って「先生、おかしいんです」と言っていました。「いや、大丈夫だよ、健康だよ」と言われてその日は帰るのですけれども、夜になって、あっ、先生にこのことを言い忘れていたと思って、また次の日に

行って、「あの、でもこれ、言い忘れていたのです」「大丈夫だよ」と。

それを何回か繰り返しているうちに、「タケシくん、この病院に行っておいで」と言って精神科の病院を紹介されて、そこで「タケシくん、これ魔法の薬だよ、塗ってみて」と言われて、「ああ、治りました」と、ただの保湿剤ということは、半分僕も分かっているのです。一方の半分の気持ちの中では分かっているけど、もうどうしようもないぐらい怖いので、喜んで騙されようという、そういう意識が働いていたのだと思います。それ以外にもいろいろあります。それはほんの一例です。



#### 〈回復へ…家族の会、支援者、

#### 居場所活動との出会い〉

それで、どうしてそんな僕が今現在、ここでこうして少しでも皆さんにお話しすることができているかというと、28才のときに初めて当時住んでいた神戸のほうで「ひきこもりの親の会」というのができて、それを母親が知って参加したのですね。

母親はそこで、たぶん自分と同じような家族があるということを知って救われたのだと思うのですが、同時に、母親自身がそこでひきこもっている子どもに対して例えば「頑張れ」とか「仕事しろ」とかいうことを、今の状態の僕に言ってしまうと、結局逆効果にしかならないという、

そういうアドバイスをたくさん親の会で聞いてきたようで、それを言わないようにしてくれるようになったのです。

僕は、それを一言でも言われてしまうと頭の中それしか考えられない状態になってしまうのですが、母が我慢して我慢して黙っていてくれたおかげで、少しずつ心にはほかのことを考えるゆとりが生まれ始めました。また、つらい思いをしている母が自分のために我慢してくれているということで、ある日母に「訪問に来てくれるという人がいるけど、どう？」といふように言われたときに、母自身が何とか頑張ってくれているから、僕自身も訪問ぐらいだったらなんとか我慢して受けようと思ったのです。前だったら、知らないおじさんが突然来て、何を言われるか分からない、訪問なんてとんでもないと思っていたのですが28歳のときにはじめて訪問を受けました。その方とはもう10年以上の付き合いになります。その方が来て、「タケシくん、どう？体のほう大丈夫？タケシくんは全然、今まで遊んで来なかったんだよね？普通、社会に出ようと思ったら、例えば大学に行くのだったらおもいっきり、4年間いっぱい遊んで遊び尽くして、それでよしっ、これでこれからの社会の中でつらいこととかに耐えていこう、頑張っていこうという気持ちになるんだから、タケシくんはこれからもうちょっと遊ばなきゃいけないよ」と言われました。それ以外にもいろいろ言われたのですが、自分が今まで言われたことのない、言われると思ったことと全く逆のことを言ってくださったので、ああ、この人だったら、いっしょに時間を過ごしても何か言われたりすることはないという、そういう気持ちが生まれて、僕もその居場所に、そこだったら少し行ってもいいかなあという気持ちで行くようになったのです。

京都の居場所に通うようになって、やはり一

番自分の中で嬉しかったのは、やはり人に褒めてもらいたいとか、認めてもらいたいという気持ちで満たされたことです。たぶんひきこもっている人に職業アンケートを聞いたら、第1位がたぶん小説家で、第2位が精神科医だと思います。僕の個人的な考えになるかも分かりませんが、それは社会的な地位があって、なおかつ一人でもできて、自分の経験も活かせるという部分だと思うのです。誰かに認めてほしい、でも今の自分なんてとてもじゃないけど人には認めてもらえない、社会的に認めてもらうためにはそういう職種が一番いいって考えていると思うのです。

その居場所に行ったときに、こうフツとお茶を入れたり、何にも意識していない行動をしたときに、「ああ、ありがとう」とか、「あっ、よく気が付くね、そこいいところだね」とかって、何にも意識していないところを褒めてくださったので、それですごく気持ちが楽になって、あっ、もう素のままの自分をやっていけば、きちんと認めてくれる人は認めてくれるのだということが分かって、人に対して接するときですごく楽になりました。

一番良かったのは、同じような仲間たちがいっぱいいたので、何気ない話ができただけです。「テレビ見た？」とか「趣味、何？」とかって、たぶん普段皆さん普通に生活をしている人たちは、それが当たり前のようにしていると思うのです。職場とかで嫌なことがあったら、飲み屋で「あの上司がよう、ばかやろう」とか、うちの母もよく、電話で愚痴を言っていました。

でも、そういうのが僕はまるでなかったのですね。居場所に来て、そういう話を半年間、1年間、みんなとしていると、どんどんエネルギーが貯まってくるのです。たぶんこの感覚というのはなかなか分からないと思います。僕も、僕は早く仕事をしなきゃいけないのに、なんで居

場所に行って友達とコミュニケーションを取る、そんな暇はないって最初は居場所に通いながら思っていたのですけれども、1年経って、本当にそれがないと、途端に精神状態が悪くなって、「ああ、もう嫌になったなあ人生」となるのです。そういう場所があるということと、それと、そこを通して社会と繋がっているという安心感と、それはもちろん家族もそうですし、両方にとってすごく大事な場所なのじゃないかと思います。

ひきこもりは、たぶんひょっとしたことで誰にでも起こり得ると思うのです。僕の場合、なぜ引きこもったかというたとぶん最初に話した性格的な部分、まあ多少家庭環境もあったのですが、そういう部分とやはり家族以外の第三者の中で誰か助けてくれる人とか、気にかけてくれる人、「おお、おまえ大丈夫か！学校に行っていないのに、何してるんだ家で！ちょっと遊びにこいよ」とか、そういうことを声を掛けてくれる人がいなかったということも非常に大きいと思います。

僕はもう10年近くいろんな居場所とかに通って話を聞いていますが、ひきこもりもいろいろあります。例えば保健所の方が、「あその奥さん、ちっとも家から出てこないから」というので保健所の方が様子を見に行ったら、実は娘さんとか息子さんもみんな学校に行っていない状態でひきこもっていたとかという家庭もありました。たぶんこれからこういう状況が続いていくと、お父さんとかお母さんとか高齢でもう亡くなっていく人も多いのですよ。引きこもった状態で、家で一人で住んでいるという人もどんどん出てきているのです。それでたぶんそういう人は、どこにも助けを請わないと思います。それでガスが止められ、水道が止められ、水が止められ、そういう状況がこれからどんどん出てくると思います。

僕も初めて話しますが、一応、ホームレスも

1年ぐらい経験をしたことがあるのです。そのときも、家には帰れるのです。帰ったら、「もう何してたの？」というぐらい迎えてくれるのは分かっていたのですが、もう人生どうでもいいやと思っていて、早く死にたいけど死ねないし、毎日お腹ペコペコで、夜もベンチで寝ていました。配給とかもあるのですけれども、そんなところへ行ってお腹満腹になったらいろんな人生の悩みが吹き出してくるので、毎日空腹で食べることだけ心配しながら生きるのが一番自分にとって楽だと思ってずっと生活していたのです。しかし、最初に訪問に来てくれた人が公園で僕を見つけてくれて、今ここへまた戻ってきているという状況です。

そういういろんな例がたくさんあるので、少しでも皆さんに、ひきこもりをご理解していただければいいなと思い、今日ここでお話させていただきました。ありがとうございます。

### 3 アルコール依存症から回復したマナさん

こんにちは、アルコール依存症者のマナです。アルコール依存症者の自助グループに通っています。日本には2種類あるのですが、そのうちの1つのAAというグループに現在も通っています。AAミーティングで指名を受けますと、今日最初に名乗ったように「アルコール依存症者のマナです」と名乗り、その後で自分の話をするを13年近く続けて来ました。

なぜ、こんなことを毎回言わないといけないのかと思ったこともあるのですが、毎回その自助グループに行って、自分で名乗るということの意味を、時間が経つにつれはっきり感じるようになってきました。名乗ったことを聞いているのは、まずは自分自身だったのです。これも認める作業の一つだったと思っています。

### 〈私はアルコール依存症…〉

「アル中」って、すごく不名誉な病気だと思っていましたし、自分がアル中だということがすごく嫌でした。エイズの方がましとも本気で思いました。エイズだったら可哀想ねって思ってもらえるけれど、アル中では可哀想なんて思ってもらえない。だからアル中のままで死ぬのだけは嫌だと思っていました。自分がアルコール依存症者だということを誰にも知られたくありませんでした。もちろん「自分はアルコール依存症ではない」という根拠はもうありませんでしたけれど。そんな私でしたから、今日のようにこんなにたくさんの私を知らない人の前で、平気で自分がアル中だと名乗る日が来るなんて、全く想像もしなかったわけです。

お酒を初めて飲んだのはたぶん4才か5才の頃です。近所のおばちゃんの家で梅酒を飲ませてもらいました。一緒に行った一才下の弟は一舐めして真っ赤になってしまったけれど、私は一口飲んでも元気でした。それがすごく何か自分にとって自慢だったのですね。弟は子どもの頃から、周りにすごく可愛がられて、性格が良いと言われていて、中学校を卒業するまで1番を落としたことがない成績優秀者でした。一方、私は成績はほとんど二桁台で、友達も多くはありませんでした。彼はスポーツ万能で、私は水泳以外はスポーツオンチでした。私の中に劣等感があったのでしょうか。それ自体も素直に認められない、そんな状況の中で、「私はお酒が強い」ということは私にとってたぶん強みだったのです。早く大人になって酒が飲みたいと思っていましたし、お酒を飲む前からテレビドラマで桃井かおりなどの女優さんが、ドラマの中でベロベロに酔っぱらっている姿、あれにすごく憧れたのを覚えています。父の友達が家に来て酔いつぶれてゲエゲエしているのを見て、弟と母は嫌な顔をして見ていましたが、私は好

きでしたね。

その当時、私は幸せだと思っていたし、毎日楽しいと思っていましたが、実は自分自身の奥で自分を抑えていたのだと思います。だからワッと発散させているように見えるものに憧れていたのだと思います。だから、私はすごく自分は明るくて誰とでも付き合えるというふうに思っている割に、暗いものを好みました。当時はやった高野悦子の「二十才の原点」という、二十才で自殺してしまった人の日記が好きでしたし、歌はめっきり暗い歌が好きでした。いわゆる根暗だったのだと思います。心の底には自分の暗さとかしんどさがあったのだけれど、いつも明るく元気に振舞っていました。誉められた経験が「あなたは元気で明るい」しかなかったので、「元気で明るい」という看板を下ろしたら生きていけないと、それだけを頑なに守っていたのだと思いますね。

だから、初めてお酒を酔うほど飲んだとき、すごく解放されて楽だったのを覚えています。通常の方はそんなには変わらないのだそうですね。お酒をやめて10年ぐらい経って知りました。私はお酒を飲んだ時、「ああ、世の中にこんな素敵な瞬間があるのだ」と思いました。だから酔うことがすごく好きになりました。

またお酒を飲んで寝ると、スッと眠れて朝はパッチリ目が覚めるのがとっても素敵と思って、お薬のようにお酒を使っていました。試験前でも、ちょうどいいと。試験勉強は疲れるじゃないですか。それで短時間の睡眠で起きられて目が覚めているのだったら、非常に都合がいいと、試験前に好んでビールを飲んでいました。

でも当時、そういう自分がおかしいと思ったことは一度もありませんでした。キッチンドリッカーという言葉がはやりだした頃、私は結婚しながら仕事をして、結構遅くに帰ってそれからご飯を作るのですが、お酒を飲むと何かパ

ッとできる気がしました。3つのコンロを一挙に使い回してご飯ができる気がしました。当時、本当にまともな食事が作れていたかどうかは分からないですね。半分酔っぱらって作っていたわけですから。でもうまくできるような感じがしたのです。だから、1～2年は道具として上手に使えるように思っていました。

でも、やがて飲むと余計疲れてしまったりとか、いろんなことを忘れてしまったりということが始まっていました。もうその頃には、今から思うとお酒をやめた状態で生きるということがしんどくなっていたのですね。こんなに辛いときには飲まなきゃとか。こんなに嬉しいときは飲まなきゃとか、何でも「飲まなきゃ」なのです。だから、どんどんその生活の中に飲むことが入ってくる。掃除しなきゃいけないから飲まなきゃとか、通常は考えられないことで飲むということが始まっていきました。たまたま子どもが生まれて、仕事を辞めて家にいるようになっていましたので、家の中で飲むという感じで病気は進行していきました。

夫は、医者で、病気は病気なのだから、きちんと専門の医者に診てもらえば必要があると、私を説得しました。約2週間毎日説得したと思います。彼はありがたいことに私を一度も責めませんでした。あなたみたいな人がこんなふうになるのがおかしいと言われました。病気なのだからきちんと病気を治せと私に言ってくれ、精神病院に連れて行きました。私は「精神病院にかかるということは、働けなくなるから絶対にかかりたくない」と思っていたのですが、いたしかたない状況になったので行きました。

こんなに屈辱的な思いをするのだから、きつと治るに違いないと信じて入院しました。入院したらピタッとお酒は止まるわけです。それでももう治ったじゃないかと、すぐに退院させてくれというのですけれども、だめだと言われます。

外出しても全然飲みたくなかないし、どうってことないわと思って退院しました。しかししばらくするとまた飲んでしまうということが繰り返されていきました。なんと合計で6回も入院を繰り返しました。よく進行性の病気だというふうに言われるのですけれども、まさしく振り返るとそうだったと思います。

お酒は人によっては、だんだん飲めなくなっていくます。私はもう最後のほうはワンカップ2杯で、そのうち、体に入るのはおよそその4分の1ぐらいで1日中寝ていることができました。それだけ飲んだらずっと横になっているというひどい状態で、風呂にも入れませんでした。でも自販機が点灯する朝5時には、お酒を買いに行くことだけはするのです。必ず酒を買いに行くとか酒を飲むとか、そういうことだけはするということがすごい。それがまさしく病気だったと思います。

4回目の入院のときには、自分からお願いだから入院させてくれと頼み、精神病院に入ったのを覚えています。いつも預かっていただいた病院に入院し、もうここではだめだからといって、神奈川県にある有名なアルコールの精神病院で3か月プログラムを受けに行きました。けれども、そこでも飲んでしまって、名古屋へ連れ戻されて元の病院へ入院する状況が続きました。

### 〈治療から回復への道へ…〉

最後の精神病院では、私の子どもと夫の母親が難病という家庭の事情もあって、このままでは家庭が立ち行かないというので、とりあえず私は私で何とか病気を治すということで離婚になりました。

何かというと、「離婚してよ」と口では言っていた癖に、本当に離婚になったときにはやっぱり呆然としたのです。どうやって生きていっ

たらいいのか分からない、本当にどうしようかと思いました。でも今から思うとあれがなければ私の飲まない生活は始まらなかったのだろうと思います。

もちろん、家族の中でやっていける方もいらっしゃるし、必ずアルコール依存症者だったら離婚してやってくれという意味ではありません。私の場合はそうだったというか、そうじゃないと本気で自分のことを考えなかったのです。

その頃、病院の中で自殺も考えましたし、真似事みたいなことはしてみました。死ぬ勇気はないことを自分ではっきり確認しました。しかしどう生きていっていいのかも分からない中で、AAという自助グループと、名古屋にあるアルコールのリハビリセンターにも通うという両方のプログラムで飲まない生活が始まってきました。

そこに通う援助は両親からしていただきました。援助を頼みに両親に会いに行った時、父が言ってくれた言葉が後々とても私の心に残りました。「お前は何でも一人でやろうとするから駄目なのだ。人間という字は二つの棒が寄り合って支え合って、その間と書いて人間と書く。だから人は人との間で生きなければ生きていけないよ。今後俺は今まであったことはいっさい言わない。これからいろいろあるし、決して楽ではないだろうけれど、どんな状況にあっても決して自分を惨めだとは思わない」と、父は言ってくれました。言われた時、父の言葉の意味を理解した訳ではありませんでした。ただ、とにかくリハビリセンターに行くお金を出してくれることが決まったということだけに安心しただけでした。この後退院し、昼間はリハビリセンターに行って、夜はAAに通うという生活が継続する中で、この父に言われた言葉は、本当に私を助けてくれました。

リハビリセンターへ行ったら私は助かると

思ってしまったわけではないのです。実は、退院する時点でも私は希望というものが見出せず、一番どん底だったと思います。飲まなければまともなことはある程度できるはずだというのが私の最後の希望だったのです。けれども、その精神病院の中から、約2か月間、リハビリセンターにJRと地下鉄で通所したのですが、乗り越さずにまともに帰れたことがたった2回しかなかったのです。すごくショックでした。飲まなくても何もできないというのは本当に絶望的な状況で、だから、退院が決まったときも怖くて、「お願いだから私を殺してください」と看護師さんに頼んだこともありました。それぐらいに退院が怖かったのです。精神病院にいるのも嫌だったのですけれども、退院も怖かったのです。

ただ私の主治医は女性の先生で、私の卒業した大学のかなり上の先輩になる方で、ほとんど精神的には母親代わりのような存在でした。だから、ここで私がもし自殺をするとその先生に迷惑がかかるから、やってはならないという気持ちはどこかにありました。もしも、もう1回やってみて、その行った先で失敗したら、そのとき死のうと、そう覚悟して退院したわけです。

### 〈自助グループ (AA) の中で…〉

その行った先が私にお酒をやめさせてくれて、まさか今日までのこのような生活を送れる素晴らしいところだとはこれっぽっちも思っていない状態で始まりました。そこにいる人たちは、怪しい人たちだと思っていたし、自分もアル中なのに、この人たちはみんなアル中かと思うだけで嫌でした。私のことを知られては困るとか、どれだけこの人たちに近づかず、でも飲まないエキスだけもらって何とか立ち直らなければと思っていました。

そんな中で、なぜかそんなに飲みたいという

気持ちにならずに飲まない日が続いて行ってしまうわけです。最初はまぐれだと思いました。まぐれも1週間、1か月続いていくと、これはひょっとして効くのかも思えないと思うようになりました。私はミーティング場へ毎日行って、いろんな仲間たちを必死に観察していました。一体どういう人が飲まないで生きていくのだろう、どういう人がスリップしてしまうのだろうとか、みんなどんな生活をしているのだろうということを一生涯懸命見ていきました。仲間たちの生活は、あまり希望のある生活には思えなくて、確かに飲まないではいるかもしれないけれども、あまりこの人たち、職業も元の職業に復帰していないし生活保護の人は多いし、大変そうだとも思っていました。

でも、だんだんその中にいると居心地が良くなってきていて、「こんなにとんでもないことをした私だったのだけれども、生きていてもいいんだな」と思えたとき、あの時から何か少しずつ大きく変わっていったのだと思います。

### 〈回復の中で、私らしい生活を求めて〉

私は本当に家族に迷惑をかけていますから、最初の頃はそんな人間がもう二度と楽しいこととか幸せになるなんてことを決して望んではいけないと思っていました。でも時間が経過していくと、そんな苦しい生活を続けなくても、というように思えるようになっていきました。本当に自分が飲まない生活を続けていくのだったら、やはりまず私自身が、この飲まない生活を楽しく生きなければだめだし、少しずつ幸せということを自分が本気で考えなければ続けていけないだろうと思うようになりました。

飲んでいる頃に、本当にたくさんの方が私を助けようとして、適切なアドバイスをしてくれたと今は思います。でも私は自分がどういう状態かを理解していませんでしたから、自分

のことを言われている感じがしなかったのです。当時の私は、「みんな私のことを分かってくれない」と思っていました。私は、通称「悲劇の主人公症候群」に浸るのが大好きでした。私は何でこんなに不幸なの、みんなどうして分かってくれないの、どうしてこんな目に遭うのと、思っていました。実は、全然自分が分かっていたのです。

確かに私も大変でしたけれども、はっきり言って私の周りのほうがよっぽど大変だったと思います。ある意味とばっちりです。私はそういう病気でしたから仕方がないですが、でも周りの方というのは病気ではないのです。本当に大変だっただろうけれども、大変なりに付き合い合ってくれたのだということを、あとになって本当に思うようになっていきました。

お酒をやめて4年経ち、私は医師として社会復帰しました。その前、2年間は着物の洗い張りの店でパートの仕事をさせて頂きました。やったことのない仕事をするのは大変で、気を失いそうでした。時間は短かったですけれども、いろんなことで緊張してしまいました。それまでお酒を飲んで、ずっと自分の神経を麻痺させていたわけですから、しらふで生きるというのは「いなばの白うさぎ状態」というか、いちいちいろんなことが過敏に感じる状態でした。だから、最初から自分の同じ職業に就かないほうがいいですよとよく経験から言われるのですが、本当だったと思います。AAのさまざまな経験のある人から多くのことを教えていただいて今日までやってきました。

断酒して4年経って今の仕事に復帰して、お陰様で現在、9年続けて仕事をさせて頂いています。それで私はちょっと時間が経ってから、少しずつ信頼のおける方には自分の病気のことには伝えていきます。ですから今の病院の院長は私の病気を知っておりますし、所属長も知っ

ております。

私が勝手にねじ曲げて世の中は厳しいとか、全然厳しいことをやっていないのに厳しいんだとか言っていましたけれども、優しいですね、人は。よほどひどいことをしない限りそう強い追求はしません。むしろ、自分のほうが先回りして変に思われるのではないかと、本当に自分が困っていることを素直に人に伝えられないことが、一番大きな原因だったと思います。

世の中には厳しく言う人もいますけれども、そういう人ばかりではないのだということを知りました。それでも、やはりそういうことを知る前に、同じ病気をした人たちの仲間の中にいる時間が私には必要でした。

私の通っているグループのAAで、スポンサーと呼ぶ相談する相手の方と相談しながら、AAのプログラムを実践しています。一つ一つ自分の過去を全部を紙に書き出して、それを信頼できる誰かに話すとか、自分の生きづらい欠点を明らかにしてそれを改善していきます。数知れずあちこちにご迷惑をかけた方たちに対してできること、お酒を飲まなくなった時点でやれることをやっていっています。多くは謝罪しに行くことが多いのですが、こうしたことを実践していくことが、私たちの持続力の源となっているのかもしれない。

私が飲まなくなってちょうど7年ぐらい経った時、「本当にアル中になって良かった」と思っ





た時期がありました。どうしてかと言いますと、お酒を飲むことによって、やっと自分の生きづらさに気づくことができたからです。実は私には子どもの頃からの生きづらさがありました。私にそれを気付かせる場面というのがいっぱいあったのですが、私は全部無視しました。ついに神様は、『こんなやつは酒を飲ませて気付かせるしかしょうがない』と思ったのだらうと思います。私が今こうやって飲まないでいられるのは、家族とかいろいろな方、すべての方のお陰ですし、また、私より先にお酒を止めていたアルコール依存症者の方たちがいてくれたお陰です。ですから、次の今苦しんでいらっしゃるアルコール依存症者の方のためにできることは何かいつも考えて実行しています。今日は、大変貴重なチャンスを頂き、ありがとうございました。

#### コーディネーター（栗原副会長）

ありがとうございました。お三方、非常に、本当に心の深いところをお話されました。おそらく私たち日常、健康人と呼ばれている人たちがここまで心の深いところで自分を顧みているかということ、どうであろうかという気がいたします。

そうしたところをカツヨシさんは日記まで顧み、そして、タケシさんはお母様との関係に触れ、そしてマナさんはご家族のほうに被害者であったであろうという、ある意味では非常に苦しい気付きだったと思います。そういった中で、新しく自分というものを見つめ直し、新たな歩みを始められました。

お三方が回復されることに必要であったのは、私は共通して居場所ができたということのような気がいたします。

カツヨシさんの場合は奥様であり、職場の仲間であり、職場のカウンセラーでした。それか

ら、タケシさんは、お母様が行かれた親の会、そして、訪問してくださった支援者の方、そういった方とのかかわりの中で居場所を見つけ出すことができました。またマナさんはAAというグループの中でその居場所を見い出してこられ、それが転機となって今日を迎えていらっしゃると思います。

さあ、私たちは本当に社会で病む人たちの居場所となり得るのかどうなのか、そして、また皆さん自身がそうした居場所をお持ちになっているかどうか、本日のシンポジウムは、非常に大きな課題を私たちに示してくださったように思います。

その課題を皆さん方のこれからの礎にしていただければ、今回のプログラムは大成功であったのではないかと考えております。そうした良いテーマをお与えくださいました三人のシンポジストの方々に最後に今一度、拍手でもってお礼とさせていただきたいと思います。どうもありがとうございました。

## ■ 平成20年度精神保健福祉協会事業報告 ■

- 1 精神保健福祉普及啓発事業  
こころの健康フェスティバルあいち  
開催日 平成20年11月1日(土)  
場 所 一宮市尾西市民会館
- 2 精神保健福祉に関する研究会等  
精神保健福祉シンポジウム  
開催日 平成20年11月28日(金)  
場 所 ウィルあいち1階セミナールーム1・2
- 3 会議の開催  
理事会  
開催日 平成20年6月19日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎7階  
コミュニティ学習室  
広報普及部会  
開催日 平成20年7月17日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室  
開催日 平成21年1月29日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎4階研修室  
協会長表彰選考会  
開催日 平成20年8月21日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎7階演習室  
基金審査委員会  
開催日 平成20年10月23日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎8階研修室  
教育研修部会  
開催日 平成20年12月17日(水)  
場 所 愛知県東大手庁舎4階研修室  
常務理事会  
開催日 平成21年3月19日(木)  
場 所 愛知県東大手庁舎4階研修室

## 平成21年度精神保健福祉協会総会

日 時 平成21年6月18日(木)  
場 所 自治センター12階E会議室  
プログラム  
1. 総 会 午後1:40~午後2:10  
2. 記念講演 午後2:30~午後3:30  
テーマ  
「生きる、いのちの活動  
~家族、仲間とともに暮らす動物たち」  
講 師 日本モンキーセンター所長  
西 田 利 貞 氏

## 平成21年度

### 「こころの健康フェスティバルあいち」 の開催のお知らせ

日 時 平成21年10月31日(土)  
場 所 豊川市民会館  
主 催 平成21年度こころの健康フェスティ  
バルあいち(「ハート・イン東三河」  
合同開催)実行委員会

## 会員募集のお知らせ

当協会では、広く会員を募集しています。

年会費：個人会員(1,000円)

団体会員(15,000円)

賛助会員(50,000円)

納入方法は郵便振込用紙をお送りします。

お問合せは事務局までお願いします。

事務局 〒460-000

名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎

愛知県精神保健福祉協会

T E L 052-962-5377(内550)

F A X 052-962-5375

## 編集後記

本号は「回復」をテーマに全頁まとめました。

3人のシンポジストの貴重な体験談から「回復」へのメッセージを贈っていただいたように思います。それぞれの問題(病気)は異なっても、回復のために必要なことは共通していると

あらためて実感しました。自分と人(家族、友人、会社の上司、同僚など)との関わりの中で自分自身を振り返り、安心できる居場所が得られたとき、回復に向けての大きな一歩を進むことができるのではないのでしょうか。