

日本基督教団 代々木上原教会

公開講演会「心病める人びとに寄り添う」とは



支える・育てる・そして私

～忘れがたき人びととのかかわりをとおして～

田村綾子

その病院は、東京で見慣れた風景に比べ、富士山をかなり近くに感じる丹沢山系の麓にあり、最寄りのバス停は登山道の入口、目の前には川が流れているのどかな立地だった。そこで私は 16 年間精神科ソーシャルワーカー（現在の「精神保健福祉士」／略称 PSW）として働いた。主な役割は、何年何十年と入院し既に入院治療の必要ない方々の社会復帰支援や、急増した認知症を含む精神疾患の方々の受診・入院相談、また地域に生活する精神障害のある人たちの日常生活支援などである。大学を卒業して就職した頃、日本はバブル崩壊前の華やかな時代だった。その繁栄とは裏腹に社会から忘れられたところにひっそりと暮らす長期入院の患者さん達は、当時まだ 40 代前後の方が多く、人生を病院で終わらせるにはもったいないようなエネルギーに溢れる方も少なくなかった。私は何人もの方がここから出て、近隣の市町に暮らし始めるお手伝いをさせていただいた。当時を振り返ると、忘れがたい顔がいくつも浮かんでくる。あの人たちは今どうしているだろう。

PSW としての働きを通して多くの人生に寄り添わせていただいた。病院を退職し何年か過ぎても忘れられない数々の人生に。

1. 忘れがたき一人

私と同年の一人の男性を思い出す。仮にカトウさんとする。カトウさんは地方出身者で、高卒後大手電機メーカーに就職し寮生活を送るエンジニアだった。ご両親が病気がちだったことから施設で育ったと聞いた。優秀だったカトウさんは就職後に社内の専門学校で学び、今後を期待されている面もあっただろう。

新人 PSW だった私は、30 歳前にカトウさんが山で亡くなるまでの数年のかかわりから多くを学ばせてもらった。彼がカトリックで洗礼名はペトロと知ったのは葬儀の時だ。

カトウさんが発病したのはたぶん 20 歳前後、統合失調症だった。過去に数回の精神科受診と通院歴があるが治療は途絶えており、錯乱状態で社員寮にて器物損壊したことがきっかけとなって私の勤める病院に入院した。以後何度かの入退院を繰り返しながらも、社会生活を継続した人だ。最初、カトウさんは自分の病気を認めようとはせず遠方に住む弟の同意での不本意な入院となったが、入院生活は至って真面目で何らトラブルを起こすことはなかった。挨拶してもニコリともしないが元々真面目な性格だったのだろう、礼儀正しく挨拶を返してくれた。薬物療法によって病状が表面化しなくなるのにさほどの日数はかからなかった。しかし、独身の社員寮に戻り職場に復帰することは入院前のエピソードのせいで高いハードルとなり、しばらくの入院生活を余儀なくされた。私は、仕事に復帰したい気持ちの強かった彼を、不本意と知りつつも病院と契約している町工場での訓練作業に導入した。彼は黙ってこの作業に従事した。大手電機メーカーのエンジニアには似つかわしくない部品組み立ての流れ作業だった。その後、この努力に会社も理解を示し復職できることになったものの、住まいの問題が残った。寮に戻ることは会社の警戒心がかなり強かった。このため労務関係者と相談し、しばらくは入院病棟から訓練的に出社し、昼休みには社内の保健室で看護師から薬を受け渡す管理をしてもらうことになった。カトウさんの様子を会社で多くの方に見守ってもらう傍ら、私は寮の管理人と労務関係者を交えた協議を繰り返した。

無口で無表情で黙々と仕事をする、話しかけても雑談にはあまり乗ってくれず会話の弾

みにくい人、そんなカトウさんだが、若い時から登山で鍛えた体は強く、病院対抗のソフトボール大会では大活躍してくれた。ナイスプレーでの笑顔や機敏に動き回るカトウさんの姿に触れることができ私は本当にうれしかった。そう、カトウさんは生きている、自分のエネルギーを打ち込んで生き生きとしていたのだ。この大会は毎年行われ、院内には常連選手も少なくないが、カトウさんに来年は出てほしくない、つまりいつまでも病院に留め置きたくない、早く退院してほしいと痛感した瞬間の一つだった。

年月がかかったが、カトウさんは念願叶って退院して寮に戻り、職場にも完全復帰した。私は月に一度、病院の看護師と共にカトウさんを職場に訪ね、上司や保健室の看護師・保健師ともカンファレンスの時間を持った。また夏季・冬季など会社が長期休みになると寮へも訪問した。これらは会社側が望んだことであり、病気を認めたがらないカトウさんに病院とのつながりを継続してもらうための策だった。カトウさん自身は、本心ではきっとイヤだっただろうが無言で私たちの訪問を受け入れてくれていた。

退院後も、会社関係者と私たち病院スタッフは連携して彼を支えた。しかしカトウさんは病気を抱える自分に耐え難い思いを持っていたのだろう。服薬治療により症状も表出しなかったのだから当然だが、通院や服薬をやめたいと言い出すことが度々あった。この病気で薬を飲み続ける治療が一般的だ。主治医も何度かは薬を減らしたり、カトウさんの小さな抵抗としての服薬中断もあったりしたが、いつも結果は芳しからず。嫌がるカトウさんを再入院に導入したこともある。誰にとっても後味は良くない。だからカトウさんが薬をやめたい、通院をやめたいと言い出すと、その都度主治医や会社の関係者と私も加わって説得しなくてはならなかった。大人しく礼儀正しいのに、こと薬の話になると頑固でとりつくしまもなかった。カトウさんは薬をやめると比較的早くに症状があらわれるが、飲めば治まりやすいタイプでもあったので、私たちにしてみたら頼むから黙って飲んでくれという気持ちで説得したものだ。

カトウさんの人間性が見え、もともと持つ逞しさが存分に発揮されたのは、会社の労務管理課長や保健室の看護師らと共に出かけた登山の時だった。後から聞いた話だが、登山に慣れない看護師を気遣ったり先に登頂してコーヒーを沸かして皆にふるまってくれたり、普段には見られないカトウさんの頼もしく優しい素顔に触れ、カトウさんを支えてきたスタッフ一同はさすがらしい気持ちになったという。

実際、会社の関係者もそんなカトウさんに、ただ支援者としてだけかかわったのではなく職場を同じくする者同士の付き合いもしていたのだと思う。ある年は入院中のカトウさんを見舞いがてら、彼らが病院の納涼盆踊り大会にも参加してくれた。なぜ病院で盆踊りかといえば、長期入院者の中にはとくに退院可能なほどに回復している方も多く、運動会や餅つきなどの年中行事が楽しみの一つになる。ただしカトウさんはたいして面白そうな顔はせず、それでも若者らしく太鼓をたたき、屋台で焼きそばを食べていた。

「カトウさん危篤」の連絡を受けた時、私は一瞬自死か？と思った。しかし熱中症だった。初夏のある土曜日、単独登山中に倒れ救急搬送されたがカトウさんは戻らなかった。呆気ない最期だった。登山仲間だった一人の上司が教えてくれたことだが、彼は体を酷使することで病氣と闘おうとしていた。登山中に水を飲まないでがんばるのが常だった、と。

突然の訃報に、カトウさんを支えていた関係者は愕然とした。そして1か月が過ぎた頃に労務管理課長がカトウさんを偲んで一席設けてくれた。そこでは上司や看護師・保健師

など会社関係者と、私たち病院スタッフがカトウさんの思い出話をした。みな、もっともカトウさんの行く末を支え続けたかった。それは彼のためだけでなくその営みを通してそれぞれが自分の人生をも考え、職業上の思いを達成する場でもあったのだ。人懐こくなく親しみ深い人ではないカトウさんだったが、家庭に恵まれずに育った彼を心温かい支援関係者たちがサポートできた時間は貴重だったと思いたい。そして、必死で闘病し常に前に歩もうとしていたカトウさんに、私たちは勇気づけられていたとも思う。

支援というのは一方通行ではないことをカトウさんの不在を通して私は学んだ。

2. 自分をほめる

カトウさんが勤めていた会社で、いまも私は精神保健福祉士として社員のメンタルヘルス相談を担当している。カトウさんの死後数年を経て労務管理課長に誘われ、初めは病院と違い企業でどれほどのことができるかと不安の方が大きかったが非常勤で続けている。健康管理センターでは常勤の産業医や保健師が社員の健康管理全般を扱い、私の他に精神科医も嘱託勤務してメンタルヘルスに関するケアを担当している。ここでは仕事に支障を来すようなメンタル不調が私の担当する相談事を中心だが、実際には上司部下関係の悩みや過重労働の課題、ご本人の志向性と業務内容とのマッチングやキャリア形成にまつわる悩み、家庭内の問題など幅広い内容に応じている。

保健師の勧めで来談した総合職採用のセトさんは入社2年目の若手だった。名の知れた大学を卒業している彼女は、自分が職場で浮いているような気がするのと悩んでいた。他の人がそつなくできる事務作業でミスをしたり、たいして難しそうには見えない業務を要領よくこなせなかったりして指導されることが多いという。また、空気を読むのが苦手とんちんかんなことを言っているような気がする、周囲の反応から自分の言動がおかしいのではないかと気になると話してくれた。

対話を重ねるうち、私はセトさんの劣等感の強さが気になった。詳しく聞いてみると両親から褒められた経験はないという。有名私立大学を出ているにもかかわらず、親は国立大学でないから評価しなかった。それでも大手企業に就職して認められたところはあったらしい。セトさんは望んで就職した会社ではなかったが、ここでがんばって頭角を現したいと思っていたようだ。ところが簡単なミスを繰り返して先輩に注意されたり、他の新人と比べて自分が劣っていると感じたりする。自分は必要とされていないと思ってしまい、会社に行くのがつらくなり休みがちだという。倦怠感や意欲消失を感じ、そのうち死にたくなってきたので精神科を受診して薬も飲み始めていた。

セトさんが早々に精神科を受診したのは高校の時から不登校や自殺未遂があり、親に連れられての受診歴があったからだった。高校の途中からは部活で成績を出せるようになって楽しくなり不登校は改善した。大学受験には失敗したが地元の有名私大に進学し、早く就職を決めたくて推薦で最初に内定のとれたこの会社に決めたという。就職で親の評価は得られたものの、本当は高校の時から自信のあるスポーツインストラクターになりたかった。でもとても両親には言えなかったのだと話してくれた。

職場では会議の議事録をとる役割だが要点をまとめられないことや、上司に報告するときには要領よく伝えられないのではないかと緊張して非常に疲れるらしい。また、評価され

たい、必要とされたいと思うあまり上司や先輩に話しかける際も言葉を選び過ぎて時間がかかってしまう様子。セトさんは私の問いかけに一つ一つじっくり考えながら答えてくれる。そしてじっと私の次の言葉を待つ。こうした様子からも言葉選びに非常に慎重なことや、相手の反応を気にする様子がうかがえ、若いセトさんの抱える生きづらさを感じた。

私は、セトさんが相手を不快にさせないように配慮している点や、休日もスキルアップのためにセミナーに参加したりインターネットで情報収集したりしていることに着目し、その努力を少し大袈裟なくらいに褒めた。彼女は嬉しそうにするものの、このくらいのごとは誰でもやっている、自分はまだまだ力が足りないとすぐに表情を曇らせた。セトさんにがんばってほしいところはここだと私は思った。つまり、自分で自分の努力を肯定的にとらえること。自画自賛でもいいから「ワタシ、がんばってるワ!」と自分を労うことだ。周りからあたりまえに見えることでも、本人にとっては努力の成果なのだから。

親の評価を常に気にしながらも期待に応えられなかったと感じているセトさん。やっとな親に認められる会社で人並み以上の評価を得たいと意欲をもっていたが、実際はそんなに甘くなかった。でもセトさんは精一杯に努力しているし、実際に上司を交えた面接場面ではセトさんが言うよりはるかに上司の評価は「普通」だった。そのことを彼女自身が素直に受け止めることが必要なのだ。セトさんが注意と受けとってしまう上司の言動は業務指導であり、期待しているからこそそのアドバイスでもある。面接の度に私はセトさんの自己肯定感を高めるためのフィードバックに時間をかけた。

3年目に入り、セトさんは少しずつ自分なりに頑張っているとか、無理しないで目の前のことから積み上げていきたいと言うようになった。新しいプロジェクトの一員に加えられ、そこでは自分の慎重さや用意周到な仕事ぶりも歓迎されていると言って嬉しそうな表情を見せることが増えた。面接時に尋ねると、恥ずかしそうにしながらも自慢気な報告をしてくれるようになっていった。実家のご両親とも以前よりは本音で話すことができ、夏の帰省から戻ると、おどおどして親の目を気にすることが少なくなったと話してくれた。

年が明け数か月ぶりに相談の予約があり、やってきたセトさんは突然転職すると言い出した。うまくいっているだろうと思っていたのに、やはりダメなのか・・・と私は一瞬暗い気持ちになった。しかし彼女のいう退職理由は意外なものだった。

来春から、スポーツ系の専門学校で運動工学を教えることになったというのだ。この会社でキャリアを積み昇格を目指す生き方よりも、自分が好きで取り柄でもあるスポーツ関係の仕事をしたいのだという。大卒時には両親の評価を気にして言い出せず諦めていたが、この職場で徐々に認められ、仕事を少しずつ任されるようになってきて自信が持てたら親との関係も変化した。病気で倒れた父が、お前にはこれまで厳しくし過ぎてすまなかったと言ってくれたことも大きかったそうだ。「わたしは今のままでいいんだ」と思えるようになったら肩の力が抜け、本当にやりたい道に進もうと決心したと語るセトさんは、すっかり饒舌になり、ためらいなく自分の言葉で語ってくれた。

私は転職をお祝いし、喜んでお別れを告げた。

3. 芽生え

病院勤めのかたわら都内の大学で非常勤講師をしていたことがある。担当は精神保健福

社士の国家資格取得の必須科目である実習指導。大学で学ぶ知識や技術を、大学と契約している福祉施設や医療機関で、実際に精神障害を持つ方々と直接触れ合いながら試す目的で設定されている。私の病院でも実習生を受け入れていたので、実習指導も経験してきたが、教員になるとちょうど反対側、学生が現場で実習する前後の指導教育を担い、学生が実習に出ている間には各機関を訪問して成果を尋ねたり目標を見失って疲弊していれば慰めたり励ましたりする。学生の多くは現場実習を通して大きく成長するので、専門職養成の一つの要となる科目だが、授業時間以外にもメール相談や個別指導をする必要があり、非常勤にしては持ち出しが多くて割の合わない仕事だ。でも私はこの仕事が好きだった。

ある年、クラスにリサという名の女子学生がいた。フランス人形のような服装で、綺麗にカールされた長髪を揺らしながらしょっちゅう遅刻してくる、しかも居眠りが多いので最初から目立っていた。いや、私が目をつけていたという方が正確かもしれない。

この大学では3年生の後期から実習前指導の授業が始まり、4年生の夏休みに現場で実習し、後期に実習後の指導をするので、学生とは1年半の長い付き合いになる。この1年半でリサがあそこまで変わったのだから、人の可能性は限りないと思わされる。

遅刻や居眠りが多く、発言からもどこまでやる気があるのかと当初から気にしていた私は、学期の半分を終えた頃、授業終了時にリサに声をかけた。

「1限に間に合うように来るのは大変かもしれないけれど、遅刻や無断欠席は厳禁と言っているのに度々遅刻するのは特別な理由があるの？しかも居眠りが多いけど寝不足？」

本音を言えば私はもっと厳しく問いたかったが、非常勤先で憚られたのと、もし家庭の事情や病気があるとすれば考慮しなくてはならないと思ったためである。リサは、貧血で起きられないとケロッとした表情で言った。就寝時間を問うと深夜であり、食欲がないので朝食もとらないという。もう高校生の頃からそんな生活習慣だとも。

私は、貧血と診断がつくほどなら治療するか食事で改善させるべきであると伝え、今学期中に遅刻が改善されなければ現場実習には出せない、実習先に迷惑をかけられないからと告げた。リサはキッと私を睨み付けて立ち去った。やれやれ、これだから難しい。もっと優しく言い聞かせるべきだったか、それとも貧血では辛いねと理解を示すべきなのか。

しかしリサは翌週から遅刻しなくなった。それまでアイライン入りのメイクもしっかりしていたのがほとんど素颜になったので、朝は慌てて出てくるのだろう。居眠りは相変わらずだが以前に比べると寝ないよう努力しているのはわかる。思い切って注意して良かった。数週間後にリサに貧血の具合を聞いてみた。医者に行つて薬をもらい、夜は早く寝るようにしていると少々ふてくされ気味の表情ながら中身は素直な返答だった。私は、がんばってるんだね、その努力は必ず報われるよ。それに素颜もかわいいじゃないと応じ、できれば朝食を食べようねと添えた。リサはムスツとしたままだった。その後2度ばかり遅刻したが、教室には申し訳なさそうに入ってくるようになっていた。

翌年の夏、リサは精神障害のある方が通う就労訓練の事業所で4週間の実習をすることになった。その頃には遅刻も居眠りもしなくなり、意欲的に実習前の課題にも取り組めた。リサをはじめ10人の学生を、私はワクワクしながら実習先に送り出した。どんな体験をして何を学び、いかなる成長を見せてくれるだろうか。

たいていの学生は七転八倒しながらも実習を無事にやり遂げる。しかしリサはある出来事をきっかけに中断した。一人の利用者とのコミュニケーションのあり方に悩み、身動き

できなくなってしまったのである。実習先の利用者の中には、若い女子学生を相手にして色めきたってしまい、また距離感がつかめず物理的にも近づき過ぎたり露骨に体を触ってしまったりする方が時に存在する。私も病院に勤め始めた頃に苦労した経験があるし、こういう時に実習生であれ専門職であれ力量が試される。

リサは「手を握られたりして嫌だったけど、そう言ったら気を悪くさせると言って言えなかった」そうだ。この反応は珍しくない。せっかく築いた関係を壊してしまうことへのためらいがよぎる。相手が精神障害者だから、そして自分は実習生で話を聞かせてもらったり、何かをしてあげたりする側の立場だから嫌だと言ってはいけないと思いついでしまった。しかし本当は嫌なので、どうして良いか混乱しリサの場合は立ちすくんでしまった。

私は、急ぎょ設定した個人面談で、ひとまずリサの心の痛みを受け止めた。その上で、この利用者がどの程度の病気や障害の状態かを見極める必要があることを前提としながら、リサに自分の「障害者観」について考察してもらった時だと考えた。また、精神保健福祉士の役割を再考する機会でもあったと考えた。専門職は支援する相手と「仲良くなる」ことを目的にはしない。また一方的に何かを「してあげる」立場でもない。

それから少し日にちを空けてリサを伴い実習先を訪ねた。中断した実習をどうするかという相談も含め、精神保健福祉士としての考察の時間を指導者との三者で行う必要があった。さらにリサに触ったことを当事者の方から謝罪してもらいたいとも考えていた。私は、当該利用者の方がそうした状況に耐え得ることを予め指導者に確認し、また利用者のためにもこういう場面設定が必要だと指導者も賛同してくれていたのである。

謝罪の場面には私は立ち会わず、指導者にお任せした。帰り道、リサはもう一度この事業所で実習をさせていただきたいと言った。ソーシャルワーカーの“芽生え”の時だった。

国家試験の合格発表は卒業式の直前。リサも合格した。しかしリサは就職先に精神保健福祉関係を選ばなかった。「先生、ごめんね、私 MSW (医療ソーシャルワーカー) になる」と言ってきたのは、実習後の総括レポートを書き終え、自分のつまずきやそこからの考察を堂々と発表した学内報告会の直後だった。私はもちろん喜び、就職を決めたリサにおめでとうと言った。精神保健福祉士として働くかどうかよりも大切なことがあると私は思っている。それは、精神障害のある方々のプライバシーにも立ち入り実習させていただき、自分をぶつけて学んだ体験を何らかの形で社会に還元してほしいということだ。精神障害のある方々への偏見は根強く、参加の機会が損なわれたり能力を過小評価されたりしてしまう。それがまた彼らの潜在的な力まで奪うことになる。歴史的事実や実態を知っていて、少なくとも偏見を排除してかかわってくれる人が増えてほしい。

「リサが MSW なら、体の具合が悪い時、そこの病院に精神障害者も安心してかかれるわね」と言うと、リサは目を丸くしてうなずいた。それから背筋を伸ばして意外にも「今の私があるのは先生のおかげ、ありがとう」と言ってくれた。そうねえ、遅刻と居眠りを治してあげたもんねと私は茶化して応えた。そして、卒業したらもう先生って呼ばないでね、ソーシャルワーカー同士になるんだからと添えた。

※ここではプライバシーに十分配慮し、個人が特定されないように複数の出来事を加工して記述している。