

第1回 親&子どものサポートを考える会 講演会

平成22年3月28日(日)

三重県人権センター 多目的ホール

精神障がいの母と暮らして…

- 受け入れられたこと、今も乗り越えられないこと -

統合失調症の母のことはずっと封印してきたが、中村ユキさんのマンガと出会い、ユキさんと会って変わった。それまでは、「私は医者」という態度で患者と接してきたが、患者の家族として同じ目線に立てるようになり、自分が強くなった。自分の気持ちをぐまかさなくなった。

母が統合失調症になったのは1967年で、その頃は、告知もなく強制入院で、患者にも診断や病状、見通しについての説明はありませんでした。説明を受けたのは夫(父)ですが、医療者はキーパーソンが誰か見ていませんでした。ある程度、落ち着いてきたら外泊になりますが、父は家に帰って来なかったのが私が母の面倒をみました。医師から「こういう時はこういう対応を…」と説明されていなかったので一睡もできません。寝ている母の顔を1時間おきに見て確認する、そんな外泊の管理でした。

母は25歳で結婚し、26歳で私を出産しました。一人っ子です。父は女性問題があり、年に数回しか家に帰って来ませんでした。給料も入れないことが多かったです。そんな心労から母は精神的にも肉体的にも病んでいって、眠れなくなり、36歳頃より外に全く出なくなりました。人目を気にして、カーテンも閉め切って引きこもるようになったのが、私が10歳の時でした。精神病とわからなかったのも、それでも病院にはかかりませんでした。ずっと未治療で進行していき、41歳で幻覚が出現しました。結局、後ろ手に縛られて強制入院でした。

退院後も服薬を管理する人がいないので、服薬は不規則でした。気がつくたびに引越しの段ボールに2箱分、薬がたまっていました。妄想に左右されて大声を挙げたり怒鳴り込んだりしていたのですが、病気を理解している人がいないので説明する人は誰もいませんでした。結局46歳で離婚して、母は実家に戻されました。

母の経過と私の心理的变化は平行していました。父は殆ど家にいなかったのも、発症前の私は母にとっても頼っていました。引きこもりをするようになった時は、家に人を呼べず、とても困りました。幻覚・妄想が出ると恐怖です。父や私に攻撃性を向け、夜も寝かせてもらえない。この辺になると、母への陰性感情、罪悪感、「母さえいなければ…」と。これは、ユキさんも同じだったそうです。それはとても救われました。「私だけかなあ…。こんなこと考えたのは…」と書いていたのが、「私もそうだった」と言ってくれたので、当事者がいろんな話をするのは大事なことだなと思いました。でも、罪悪感で、

大人になってから、母と10年間、絶縁しました。同時に父が再婚したのですが、父には恨みつらみがあり、母とは絶縁状態、義母とはうまくいかない。気がついたら身内で親しい人は誰もいない状態になっていました。人が一番やられるのは、孤独だと思います。この頃、私は正月とお盆が嫌いでした。友だちはみんな、正月は実家に帰りますが、私は下宿でずっと過ごしましたが、そのうちに生きていてもしょうがないなあ…と思い始めて、医大生の時に1回自殺未遂を起こしました。研修医の時にも1回。自分と寄り添って生きてくれる人がいなくて孤独でした。それを救ってくれたのは友だちで、「私がついていっからおかあさんに会いに行こう」って言うてくれて、10年ぶりに母に会いました。恐らく1人では、会いに行けなかったです。

この友人の介入があったから、結婚もする気になりました。主人と結婚のあいさつに行った時、「私を見捨てる気か」と言われました。被害感がとても強いので、散々言われました。でも、夫と母は、どろどろした時期を過ごしていないので、意外に仲が良かったです。

母が悪化した原因の1つは、私の母への悪い感情です。それと10年の断絶。これは母を確実に悪化させたと思います。ただ、この10年のおかげで私は医者になれたと思います。同じことをユキさんも言うてました。患者さんを守ることと、家族として自分の人生を築くことは、時として同時に成立しないことがあります。母は悪くなりましたが、その10年は、私にとっては大事な期間だったのかなと。

良くなった原因もやっぱり私です。友人の仲立ちで母と10年ぶりに再会したこと、私の結婚によって家族構成が変化したことです。私の夫が果たした役割は、母と私という2人だけの家族が3人になったことで、母子間の緊張が和らいだことです。あと、善意ある無関心で、母のこと何一つ聞かなかったんです。何が来てもOKだから聞かなかったと思います。全てOKという夫の状態が本当にありがたかったです。

母と生活して困ったことは、直球で投げってくる攻撃性です。具合が悪い時に、相手がどんな気持ちになるか全く省みません。バカだのブスだのものすごいことを言われましたが、病気の説明を聞かされていないので、どう返していいのかわからないです。とても優しい母がいる一方で、ものすごいことを言う母がいます。ものすごいことを言われ続けていると、母を恨む気持ちがだんだん強くなります。この感情は、今も後遺症になっています。

もう1つは父が全く頼りにならなかったことです。父から聞くのは母の悪口ばかり。相談したくても何かやるごとに、「こんな女になるなよ」と聞かされていました。相談する相手がない。いないというか、相談できない内容だと思いました。学校の先生に相談してもダメだろうと思ったんです。なので、自分の気持ちを飲み込む癖がついてしまいました。母は近所のつき合いができないので、買い物は全部、「これ買ってこい」と言われ、食事も1人でした。それで、中学生ぐらいから自分の家族は変だなと気づくようになりました。変な家庭に育った私はまともではない、そういう理論になって、いつも

オドオド、オドオドしている自分ができあがってしまいました。

タイムマシンで10歳の自分に戻れたら何をして欲しかったかという、病気の説明をして欲しかったです。その次にどうなるかという説明をして欲しかったです。どんな病気でどこまでが症状なのか？興奮し被害感が強い時に、どんな対応をすればよいのか？あと、治るのか治らないのか？何年かかるのか？という病気の見通し。それと、愚痴を安心して言える場所や聞いてくれる人が欲しかった…というのはすごく思いました。

そういうことがない中で、精神を病んだ人と暮らしたので、私もユキさんも発病一手前の子ともでした。どうして心の病気にならなかったのか？は、支える人たちがいたことです。その人たちのおかげで乗り越える力が付きました。精神医学でレジリエンスと言います。病気になるのに抵抗する力です。私がレジリエンスを獲得できた理由は、幼児期にお母さんにかわいがられたことです。これは一番大事な宝物です。あと、「ずっと一人ぼっちだったんだね」とダイレクトに言ってくれた友だちとの出会いです。それとよき理解者との結婚です。ただ一緒に歩いてくれたことです。

母について受け入れられたことは、「母は好きで病気になったんじゃない」ということです。それと、犯人探しはやめようと。病を憎んで人を憎まずです。今も乗り越えられないことは、自分自身に対する気持ちです。長い間にいろんなことがあると、母をどうしても恐い、あるいは自分の人生を台無しにする人と思ってしまうんです。ただ、ユキさんにあってから、母を疎ましいと思う気持ちは、ユキさんから「私もそうよ」と言われて気が楽になりました。あと、自分は人と違う育ち方をした。きちんと躾とか教育がされていないんじゃないかと。自分は欠陥があるんじゃないかと。今も自信はないし、多分ちょっと違うものの見方を私はすると思います。心残りのことは、母が亡くなるまで母の病気について親子で話し合えなかったことです。

乗り越えられないこと、心残りなことを踏まえて、やっぱり考えるのは、病気について正しく教えてもらっていたら、自分も母も楽になっていたのではないかと思います。子どもの頃「あなたの反応はおかしくないよ」と言ってくれる人がいたら、自分はもっと自信のある大人になれたんじゃないかと思います。

もし私が母の主治医だったらどうしたらろうと考えてみると、まずやっぱり、病気の説明です。本人だけではなく子どもも含めて家族全員にやろうと思います。あと、環境調整。ストレスが発症になるってことを患者さんに説明したと思います。薬は、ストレスに耐える力を強くしてくれると薬の必要性を説明できたかと思います。今、心がけていることは、必ず1回は家族、患者さん以外の家族と会うことです。家族には、「大変ですね」と言葉をかけたいと思います。

患者さんの子どもたちは、みんな様に、「私は困っていません。大丈夫です」と言います。私の子ども時代を思い出します。困ったと思っている余裕がなかったり、大丈夫ですと言わないとやっていけないです。でも、後から来るんです。大人になって、自分の生い立ちを客観的に見るようになってから来るんです。だから、「平気、平気と言って

も本当につらくなったら、私のところに来てね」と子どもたちには伝えていきます。

医者や医療者に言いたいことは、精神病者の家族はとても孤独です。他人には敷居があつてなかなか相談できません。だから「お母さんをみているのは私です」「お子さんをみているのは私です」とか、医者の方から気軽に声をかけてほしいです。薬とか介入だけじゃなく、医療者も共に歩くという覚悟を持つことが大事だと思います。

当事者の方には、孤独が一番病気に悪いことを言いたいです。家族以外に病気のことを話せる場所を見つけてください。相手が家族だけだと、家族はあなたを受け止められないことも出てきます。病気を理解するためには長い時間がかかります。家族にその時間を与えてください。病気のことをわかっている人のいる場所を見つけてください。家族を憎みなくなったら、第3者にすぐに相談してください。

家族の方には、「患者さん優先ではなく、自分の身と心を守ってください」と言いたいです。自分の人生を築いてください。自分の人生があつてこそその家族支援だと思います。私にも断絶期間がありましたが、それは悪いことではありません。家族の健康があつて、患者さんもハッピーになれます。家族は知らず知らず、無理をしてしまいます。自分のことは後回し。つけは大人になってからやってきます。人の心の経過を知って、予防しましょうということです。

28年ぐらい母のことを封印してきましたが、ユキさんのマンガで、受け入れて行こうと今、思い始めています。人生はどこでどんな出会いがあるかわからないものだと思います。あと、物事は故あつて起きるってことを信じてほしいです。人は3つあれば変わります。自分の時間と身体とお金を出すんです。何か困難があつたら、私は自分のお金と身体と時間を使っているのだから、何かを得られる筈だと思っています。