

第105回日本精神神経学会総会

シンポジウム

出版活動を通じてのアンチスティグマ

丹羽 大輔（特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構）

1. コンボについて

私は、特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構（通称＝コンボ）が発行しているメンタルヘルスマガジン「こころの元気+」という月刊雑誌（図1）の編集を担当しています。

このシンポジウムのテーマが「アンチスティグマ活動の広がり：精神医療の現場を越えて」というものですので、この雑誌の発行を通じてのアンチスティグマの活動について、紹介をしたいと思います。

まず、この雑誌の発行母体であるコンボの活動について、簡単に紹介いたします。コンボは、職種や属性のような立場にこだわらず、精神保健福祉の向上をめざす団体として、2007年に創設した団体です。

創設時に、コンボの理念を「精神疾患をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみをつくりたい。そのために、私たちは、地域で活動するさまざまな人たちと連携し、科学的に根拠のあるサービスの普及に貢献をする」としました。

そうした理念のもと、出版活動・精神保健福祉についての研究活動などを行っております。

2. こころの元気+とは

メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」の読者対象は、精神疾患をもつ人全般、およびそのご家族を想定しています。しかし、実際には、病院の関係者などの専門職の方にもかなり広く読まれています。

雑誌の基本的な方針は、「ささいな日常生活のことから、医療情報まで、当事者や家族が抱える悩みを広くあつかう」、「できるだけ最新のそして正確な情報提供をこころがける」というものです。

そして一番重要なことは「こころの元気+」の編集は、当事者の視点に寄り添うものであること、そして「リカバリー」という考え方が根底に横たわっていることです。リカバリーについては、後述します。

この雑誌の最大の特徴は、当事者が主役である、ということです。

まず、表紙ですが、これは全員、精神疾患をも



図1 メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」(2009年8月23日)

つ当事者の方達です。もちろんプロカメラマンが撮影していますが、カメラマンは撮影するときに、その方の病気のことに興味があるわけではありません。ですから、その人の健康な部分がどんどん引き出されていきます。

私は、この表紙を見るたびに、その人達の健康な部分がよく現れていると感じています。

表紙が当事者の写真である、というだけでも、ある意味でアンチスティグマを体現しているのではないかと思います。

文章の中身も、当事者が書いたものが、6割～7割位を占めています。専門職の人の文章は4割～3割というところです。このなかで、当事者たちは、実にさまざまな体験を書いて下さっています。創刊号から、最新号までで、実に、のべ1000人以上の当事者の文章が掲載されています。

当事者が書いた体験談は、こちらがいろいろと気がつかされるのがたくさん埋め込まれています。精神疾患を患った人たちは、さまざまな挫折を体験しています。そうした人生のどん底状態から、徐々に自信をとりもどし、自分を肯定できるような状態になっていく過程は、読者にとっても自信と勇気を取り戻すきっかけとなりうるのです。

この雑誌を読んだ人の感想として、「読んで元気になった」というものだけではなく、「勇気もらった」という言葉がとても多いのが特徴です。「勇気もらった」という感想は、精神疾患を患うことで、たとえば、ちょっとしたことにチャレンジをする気持ちすら失われてしまう人が多いことを指し示しているのではないかと私は感じています。

3. スティグマについて

「出版を通じてのアンチスティグマ」が本稿のテーマですが、この雑誌の読者の対象は、先ほども申しましたように、精神疾患をもつ人や、その家族、精神保健福祉に関わる専門職の方達です。ですから、いわゆる「一般市民」は対象として含まれていません。そのため、ここでいう「アンチスティグマ」とは、その対象が一般市民ではありません。

ません。

私は、この雑誌全体を通じて、読者の人が自ら抱えている「偏見」——つまり、「内なる偏見」に対して、無意識のうちに、そこから解放されることを実は意図しています。この雑誌を読むと、偏見から解放される、というのはなんと大胆なことですが、極力そうした雑誌にするために、努力をしています。

では、ここでいう「内なる偏見」とは、なんでしょう。一言で言えば「その人にできることに限界を設けてしまう」ということです。

「設けてしまう」という言葉には人為的な響きを感じられると思います。これは、やはり、これまで日本の精神医療、保健、福祉、あるいは、当事者を取りまくさまざまな状況が作りあげてきたものではないかと思うのです。

先日、表紙の撮影をしたときのことでしたが、モデルは、ご結婚をされている女性の方でした。その女性が、「私は子どもを産むことはあきらめています」と言うのです。

「なぜですか」と聞いたところ、「担当医から病気をもちながら子どもを産むことなど無理だ」と言われたとのことでした。それが、彼女の「あきらめ」の原因でした。そのときに、彼女を取りまく人たちはどれくらい、彼女の立場や気持ちに寄り添って考えていたんだろう、あるいは、その気持ちを実現しようと支援したのだろうか、と想ったりしました。

もちろん、病気の状態によっては、子どもを産んで育てることがむずかしい人もいることでしょう。ですから、この女性の担当医も、ある患者さんの場合は出産を応援し、別の患者さんは出産は難しいと判断をしているのかもしれませんが。

しかし、この女性の話では、「病気をもちながら子どもを産むのは無理」と言われたとのことですので、どうもどんな患者さんに対しても一律に出産に反対をしているのではないかなと感じてしまいました。

出産にかぎらず、「就労は無理」、「一人暮らしは無理」などと言われ続けている方が、いろいろ

な夢とか希望をあきらめる姿を私もたくさん見してきました。

つまり、「あれはできない」「これはできない」、とまわりの人に言われ続ける環境のなかで生活をせざるを得ない当事者がたくさんいるのです。それは、当事者だけではなく、まわりの人自身も、「当事者はいろいろなことができないものだから、何かにチャレンジをすることで状態が悪くなってしまう」という意識が根底にあるのでしょうか。断っておきますが、まわりの人たちは、もちろん当事者のために思ってそのように言っているのです。

しかし、その結果として、精神障害者は、いろいろなことができない人である、という「刷り込み」が本人のなかにできあがってしまうのだと思います。

4. 当事者の立場とまわりの立場は違う

それでは、どうしてこのような状況が生まれるのか、ということについて考えてみたいと思います。

人間は自分自身の置かれた環境とか立場で他者に接することになります。だれでもそういう傾向があるはずで、それは私自身でも同じです。たとえばこんなことがありました。

この雑誌では、毎回、テーマを変えて特集を企画するわけですが、あるとき、「再発を予防しよう」という企画を考えていました。「再発を予防しよう」——だれが考えても、まったく問題がないように思います。しかし、この企画ミーティングを当事者スタッフと一緒に行っていったところ、「再発を予防しよう」というタイトルはいやだな——と言われてしまいました。

「え？ どうして？」と聞いてみたところ、

「再発を予防しよう、という、再発イコールダメなことと言われている気がするんです。僕なんか時々再発しちゃうから、じゃあ、ボクはダメなやつなんだ、と感じてしまうからです」

と彼が言いました。なるほど、と思いました。じゃあ、どうしたらよいだろうか、と聞きますと、

「再発してもいいんだ、と言われるとホッとす

る」

ということでした。再発をしてもいいけど、そこから何かを学び、成長することが可能だ、という視点であれば、すごくうれしい、というわけです。

それで、その特集の企画は、「再発を予防する」という考え方をやめて、「再発してもだいじょうぶ」という特集にしました（2007年10月号）。ご想像のように、「再発予防」という視点と、「再発してもだいじょうぶ」という視点ではスタンスが違う特集ができあがります。立場が違うと考え方が違う、そしてその結果も違ってくるということをこのときにつくづく感じました。

実をいえば、これまで、私自身も、当事者の可能性が無限である、ということあまり意識していなかった——というか、下手をすると、私自身も、どこか無意識のうちに、当事者に対して何かの「限界」をもつ人たちだと思っていたのかもしれない。なかなか気がつかないところがくせ者だと思えます。

先ほど、この雑誌の根底に、「リカバリーという考え方がある」と述べました。リカバリーは、その人自身の生き方にかかわる考え方ですので、一人ひとりその意味が違ってきます。したがって、定義をしにくい言葉ですが、便宜上ここでは、アメリカの当事者であるパット・ディーガンの言葉を引用します。

「リカバリーとは、人々の偏見、医療による傷つき、自己決定を奪われていること、壊された夢などからの回復である」というものです。

リカバリーということをテーマに、当事者の方だけに集まっていたでいて、座談会をしたことがあります。そのなかで、ある人が、

「やっちゃんいけません、という柵をたくさんつくられると、あなたは治りません、と言われていたのと同じであって、その脱出口がない気がしていた」

と語っていました。

そんなふうに、病気の人は、いろいろなことをあきらめるように、あきらめるように、そして、幅をどんどん狭い生き方を求められて生きてきた

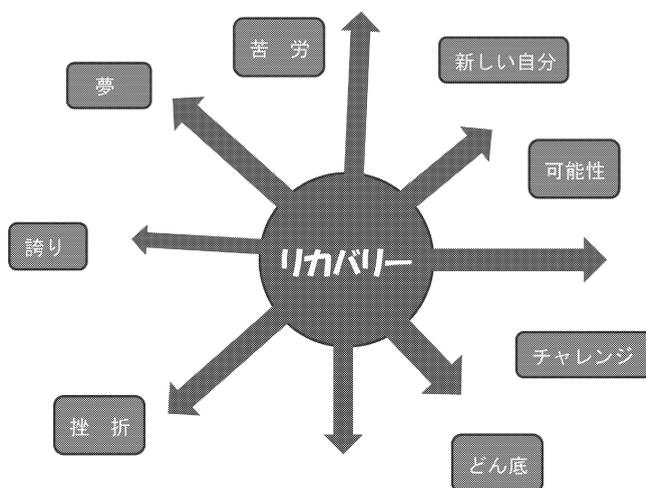


図2 リカバリーには際限がない

ような気がします。こうしたことが「内なる偏見」をつくり出す要因の一つなのではないか、と最近では考えています。

同じ座談会のなかで、リカバリーとは、生活の幅が広がるってことかな、とある当事者が語っていました。自分の人生の主導権を自分が握るようになること、と表現している人もいます。つまり、他人から、あれはできない、これはできない、と言われて生きていくのではなく、自分自身がいろいろな状況や情報を判断しながら、生活をしていく、ということがとても大切なのだと思います。私たちのような支援者は、いろいろな選択肢とか、幅が広がるようなことを提示すればよいのだと感じます。

リカバリーには、「際限がない」といわれています。際限がない、という表現は、無限の可能性を秘めている、そんなニュアンスが感じられます(図2)。さまざまな苦勞や、どん底を体験しつつ、徐々に自分の可能性を広げていく。そしてその可能性は無限である。その可能性が広がるなかで、また別の苦勞も生まれてくる。そうしたことのプロセスがリカバリーには大切なのだと思います。そのことを意識して生きるのと、「自分はできない」と思いこんでいるのでは、まるっきり生き方

が変わってくると感じます。

「こころの元気+」の読者の一人で統合失調症の方が私にこんなことを話してくださいました。

「僕は、病気になる前よりも今のほうが元気なんです」

この方は理系の大学を出て、大学院を出ています。なんとなく、そういう道を歩んできたけれども、どこかしっくりこないものを感じていたそうです。大学院を出た後は、電気系の会社に就職をして、統合失調症になって、会社をやめたそうですが、そのなかで、誇りも失い、何もかも失った気持ちになったそうです。その後、回復をしていく過程で、仲間の会に出会い、今はPSWを目指しているとのことでした。

彼は、病気になる前は何かしっくりしないものを感じていたけれども、今は、自分に無理をしないで生きているから、今のほうが元気なんです、ということでした。

「病気になる前よりも今のほうが元気」という言葉に私はとても衝撃を受けました。これがきくとリカバリーということなんだなあ、と実感しました。

5. 象の飼い方をお教えしましょう

最後に、おまけとして、象の飼い方をお教えいたします。象を飼ってみたい方はぜひご参考にしてください。

皆さんもご存じのように、象は、力持ちです。ものすごいパワーを持っています。しかし、象を飼う人の立場に立つと、象が小屋のなかでそのパワーを発揮したら、困ったことになります。ところが、徐々に時間をかけて、そのパワーを封じ込めることが簡単にできるのだそうです。

インドでは、象を飼うときに、象の足を杭につなぎます。それだけです。力持ちの象なのに、その杭を抜いて逃げることができないのです。それはなぜなのでしょう。

象たちは、小さい頃から杭につながれています。小さい頃に何度も杭を抜こうとチャレンジしよう

としても抜けなかったのです、自分にその杭を抜くことはできないと思いこんでいるのです。

象は大人になって、実は、簡単に杭を抜く力がついているわけですが、「これはできないもの」と刷り込まれてしまっているから、杭を抜くこともせず、おとなしく杭につながれている、ということだそうです。

先日、この話をある病気の当事者にしたところ、「ああ、僕も自分自身で自分を杭につないでいたかもしれないなあ」と言っていました。

私はこの杭から、当事者の方達が解放されることを願っています。そうすると、いろいろな苦勞が増えていくわけですが、そうした苦勞を引き受けながらも、元気に生きることができるようになるといいなあ、と思いながら、「こころの元気+」を発行し続けていきたいと思っています。