

## 「未来のあたりまえ」

—こころの健康社会—

福田 正人 Masato Fukuda  
日本精神神経学会理事

『未来のあたりまえ』と三百昔」と題して文章を書いたことがある<sup>1)</sup>。

「精神科医として駆け出しの頃、処方箋には商品名をアルファベットで手書きしていた。薬の名前や量を本人に知られないためである。今からは想像もしにくい、それが当たり前だった。精神医療の歩みは遅々としているようでも、当たり前は少しずつ変わってきている。(中略)

新しい物事が当たり前になるのは、それが精神の変化をもたらすことによる。そうした精神の変化のもととなる『未来のあたりまえ』の創造こそが、人と暮らしの発展と社会と文明の進歩の根本にある。当たり前を社是に掲げるのは、社会のインフラを担うことを誇りにしている企業に多い。

体験として実感できる十年一昔という時間で数えれば、アルファベットの処方箋は三昔前の話である。十年後の『未来のあたりまえ』に向けて、私たちに何ができるだろうか？ 弥生時代を迎える前の古代から現代まで、わずか三百昔にすぎないことに気づき、そう考える」

「未来のあたりまえ」に向けた日本精神神経学会の取り組みの1つが、「精神医学・精神医療に関するパラダイムシフト調査班」である。「当事者・家族あるいはその支援者の意見、視点を学会運営に取り入れる方策を調査する」ために、神庭前理事長のリーダーシップで2019年7月に設置された。国連の『障害者権利条約』における標語「Nothing about us without us」にもとづき、patient and public involvement (PPI) や co-production (CP) に学会がどう取り組むかを検討している。

パラダイムシフトへの多様な動きをご紹介いただいたのが、『精神医学』での特集「精神医療・精神医学の組織文化のパラダイムシフト」である<sup>5)</sup>。そこでは日本精神神経学会について、「(英国精神医学会との) ギャップは余りにも大きく、立ち尽くしてしまいそうになる。しかし今、できることから始めなければパラダイムシフトはかなわぬ夢となる」とされている。

Co-production の訳語として2016年に試みた「共同創造」がいつの間にか受け入れられたことは、PPI や CP に向けた機運の高まりの表れだろう。「できることから始め

た」日本統合失調症学会の取り組みについて、『疾患学会』のあり方のパラダイムシフト—日本統合失調症学会が挑戦する社会実験—としてまとめ、PDFを公開した<sup>3)</sup>。

「未来のあたりまえ」は、専門職による目の前の取り組みとともに、社会の変化、長期の変化により形作られる。社会の変化を感じるのは、『こころの科学』での特集「こころの病気とスティグマ」である<sup>4)</sup>。そこには「スティグマをリカバリーのきっかけに」「違いこそ、ともに生きる証」「誰しもが自分自身の専門家！」という当事者や家族の声が並んでいる。熊谷の「スティグマのない社会を目指して」は、「困りごとをオープンにすると助け合いが起きる(中略)社会はそうした場所であるべきだ」という意識をもった子どもたちが切り開く未来は、すごく明るい」という展望で結ばれている<sup>6)</sup>。

長期の変化を期待したいのは、昨春から始まった高校保健体育での精神疾患教育である<sup>2)</sup>。精神疾患についての知識だけでなく、「本当の自分を取り戻すために必要な時間」となった保健室の体験が、新しいメンタルヘルス・リテラシーを形作るだろう。

誰もが自分と身近な人と地域社会の精神的な健康を大切にする「こころの健康社会」、それが「あたりまえ」となる未来への貢献が、「十二昔の歴史をもつ社会のインフラ」としての日本精神神経学会に求められている。

- 1) 福田正人：「未来のあたりまえ」と三百昔。こころの科学, 195; 1, 2017
- 2) 福田正人編：学校で精神疾患を「自分のこと」として教育する。精神医学, 64 (9); 2022
- 3) 福田正人, 村井俊哉, 笠井清登：「疾患学会」のあり方のパラダイムシフト—日本統合失調症学会が挑戦する社会実験—。2023 (<https://doi.org/10.11477/mf.1405206855>) (参照 2023-03-10)
- 4) 福田正人編：こころの病気とスティグマ。こころの科学, 228, 2023
- 5) 神庭重信：日本精神神経学会のパラダイムシフトをめざして。精神医学, 65 (2); 141-145, 2023
- 6) 熊谷晋一郎：スティグマのない社会を目指して。こころの科学, 228; 24-30, 2023