



10代から考えるこころの健康  
—みんなでつくる「だいじょうぶな社会」—

笠井清登 著  
大修館書店  
2025年8月 192頁  
本体価格 1,800円+税

「学習指導要領」改訂により、2022年度から約40年ぶりに高校の保健体育の授業で「精神疾患の予防と回復」に関する学習が必修化した。本書はその理解を助けるための副読本として書かれたものである。当然想定されている読者は精神疾患についてほとんど知らないであろう高校生なのだが、60代の精神科医である評者にとっても大変勉強になった。その理由は、本書が精神疾患に関する知識の伝授よりも、著者である東京大学医学部附属病院精神神経科の笠井清登教授と当事者、当事者家族、支援者の方々のインタビューに多くの紙面を割き、それぞれの個人的、具体的な経験の語りを通して、障害をもって生まれても、精神疾患になっても「だいじょうぶな社会」とはどういうものか、障害や疾患の有無にかかわらず「だいじょうぶな社会」がどれだけ私たち一人ひとりにとって重要か、おのずと考えさせられるからである。

多くの苦悩や試行錯誤の体験から紡ぎ出されたであろう言葉、希望を抱ける力強い言葉を、どのインタビューイからもいただいた。「思わぬところから自分のサポーターを発掘するスキル、『受援力』(当事者の橋本めもさん)、「知識があると、このトンネルは何メートルだとトンネルの先がわかる。人が一番恐ろしいのは、そのトンネルがどこまであるかわからないこと。そういう意味で高校生の間に知識をたくさん蓄えておくのは大切なことだと思う」(養護教諭のAさん)、「『自分を大切に』と言うよりも『あなたは周りを守る、そういう存在になれるよね』と言う方が、自分も大事にできるようになる」(養護教諭のBさん)、「

『なつてもだいじょうぶ』という言葉はすごく大事。『ならないために』でやっていくと『なつちやいけないもの』になってしまう」「でも予防も大事。(知識がある人たちは)落ち込む時期があっても元に戻るといことを知っているから(落ち着いていられる)」(保健師のCさん)、「予防自体を否定はできないものの、同時にどういう状況になつても生きていけるし、実際に生きてきた人がいるし、道はどの場所からでも開かれていくというメッセージを送りたい」(当事者の熊谷普一郎さん)、「自己責任で終わらせず、それを立て直せる社会であつてほしい。(他者の言動の背景に思いをいたすことのできる)表面的でない、真の想像力のようなものがもっと一人ひとりにあつたらいい」(ヤングケアラーのDさん)、「多様性、お互いの生き方や価値観を認め合えることは、自分以外への寛容や許容を育て、翻つて自分の弱さを許すことにもつながっていくのではないか」(医療的ケア児の母Eさん)…など、挙げればきりが

ない。また、本書の独自性として、22q11.2欠失症候群について理解を深めることができる点も挙げたい。この疾患の子どもをもつ3人の母親とのインタビューからは、人生の各ステージでさまざまな濃淡をもって現れる身体・知的・精神の障害ゆえに、医療・福祉・教育などの既存の支援の枠のなかで患者さんやご家族が大きな困難を感じていることがとてもよくわかり、日常臨床でこの疾患の患者さんに出会うことの少ない一般の精神科医にとっては貴重な学びになる。また、東京大学では22q11.2欠失症候群の患者さん、ご家族にとってより円滑な支援システムを考えていく研究が進められているとのことで、それが実装されれば、この症候群だけでなく、他の複合障害の患者さん、さらに社会全体にとっての「だいじょうぶ」につながっていくのではないかと感じる。

10代の時から精神疾患について学び、本書のような考え方のなかで育つ世代が増えれば、わが国も「なつてもだいじょうぶ」な社会、障害や疾患を含め多様性を許容する社会になつていくのではないかと感じる。不寛容や排他主義がはびこる一方の今、それを切に願うばかりである。

(田口寿子)