

内 容

* 2004 年 第 11 回ヴィレッジセミナー報告(3)

4. 精神科医の役割(1)

リカバリーモデル

研修担当 マーク先生

* 2004 年 第 11 回ヴィレッジセミナー報告(3)

4. 精神科医の役割(1)

リカバリーモデル

研修担当 マーク先生

今日は精神科医としてメディカルモデルからリカバリーモデルに、どの様にしてシフトしていったら良いのかについてお話したいと思います。でも私はリカバリーについて学んできませんでした。そして私の仕事は精神障がい者を治療することだと考えてきました。精神障がい者を診断し、薬物を投与し、患者を守ることが私の仕事だと思っていました。私の仕事の中心となることは、精神障がい者を治療することでした。

しかし私自身に変化が起きたのです。それは精神障がい者を治療することでは無く、精神障がいをお持ちの方が前以上の良い生活を送る事が出来るようにお手伝いすることだと気付いたのです。そして精神障がい者と会うたびに思うことは、患者の症状を知ることでは無く、その人の人生がどの様になっているかということを知ることが重要だということが分かりました。

これはどの様な事かといいますと、ある男性が来て「わたしには幻聴が有ります。どの様にしたら良いですか？」と聞かれました。その時私は、「何が聞こえるのですか？」「何処から聞こえるのですか？」では無く、「あなたを落ち込ませるものですか？それとも過大評価しているのですか？」でも無く、最初の質問は「幻聴が聞こえなかったとしたら、貴方の人生はどの様になっていると思いますか？」と聞きます。すると彼は「自分は普通に生活したい」と言いました。それは良い事なのですが、「聞こえる声で、どの様に生活がなっているのですか？」と聞きます。すると彼は、「私が女性に対して話しかけをしようとすると、心の声が「貴方はバカだ、悪い人間で醜く何も役に立たない人間だ」と言います。その声で私は女性に話しかける事が出来なくなってしまいます。ですから声が聞こえなくなることで、その様な障害が無くなることを希望しています。

貴方の問題は心の声だけでは無いと思います。「貴方は身の回りを綺麗にして清潔にして、お金を持ったら上手くいくと思いますよ。」これならすぐに出来ます。「ですから貴方の幻聴を最初に治す必要はありません。」と言います。

そして「幻聴の薬には、副作用で体が硬直する様なこともありますし、薬によっては目がかすんだり、見えにくくなったりするものもあります。どの様な薬を貴方は最初に飲んでみたいと思いますか？」と聞きます



す。「また薬の量を多くした場合症状は少なくなるかもしれませんが、眠くなる場合もあります。また少なくした場合は、副作用はあまりなく、治療に長くなるかも知れませんが上手くいく場合もあります。貴方はどの様にしたいと思いますか？」

私のやり方には2つの方法があります。私はメンバーの方の答えを待つように心がけています。メンバーに意味のある教育をしてメンバーと一緒に答えを出していきます。私は相手にどの様にしなさいということとは言いません。日本ではどの様にしているかは知りませんが、アメリカでは名医にあまり従わない傾向があります。それで医師と患者が上手く協力していく傾向があります。

気付いてほしいことは、患者が自分の病気に気付いて欲しいということを求めてはいません。ですから彼が精神分裂症だということを信じなくても、この対応は行っていきます。ですから相手が生物学上の病気だということを理解していなくても、治療を行います。これは本人が生物学上の病気を持っていて、それを本人が理解していなくても治療は出来るということです。一般的には、本人に病気の意識が無ければ病院に行きませんので、治療は出来ないということなのです。そしてその方々は私の話を聞いていなかったり、理解していなかったりします。ですから外から見た病気の症状や状態を聞くだけではなく、その方の色々な経験についても耳を傾ける必要があります。



幻聴の患者に対して、先ずこの様な質問をします。「最初に幻聴を聞いたとき、貴方は何だと思いましたか？」「どの様な状態だと思いましたか？」例えば霊が自分に対して色々言っている場合があります。その時は「自分を強くして霊に惑わされないような薬があります」と言います。また子供の時に大きな衝撃を受けて、悪夢を見るという方がいます。その時は「悪夢を見なくなるような薬があります」と言います。色々な問題を抱えている患者さんがいる場合、その場で色々な答えを与え患者さんが生活していける様にアドバイスします。

この様に相手に理解して頂けるような対応をその場で行います。その時相手も自分の事を理解してくれているということを感じる事が出来ます。その結果私の言うことに従う傾向が出てきますので、こちらから強制する必要は無いのです。

先程の女性に話しかけて、何処かに誘いたいという男性に対して5mgの薬を処方しました。そして1週間後再度男性が来ましたので、私は最初に「女性との恋はどうでしたか？」ではなく「女性とお話は出来ましたか？」と質問しました。私の目標は病気を治療することではなく、患者の人生をより良くすることだからです。彼は言いました「失敗しました。女性と話をしませんでした」。私は言いました「貴方は以前より身なりも綺麗になったし、お金も少し持っているのに、どうしてですか？」。彼はつぶやくような小さな声で「彼女の前では手が震えてとても恥ずかしく話が出来ません」と言いました。私はこの方に「精神分裂症の症状がありますので、1か月後にもう一度来てください」と言いました。しかし彼は薬を飲まなくなるかも知れませんが、再度来ることも無いかも知れません。この状況は、彼にとって私は病気の治療はしたが、生活の向上に役立たなかったということなのです。



私は医学部で学びましたが、その時の教えは「しっかり診断をすること」でした。でも私は今それを信じていません。良い治療で最初にするべきことは、良い人間関係を築くことです。もし私が良い診断を下していても、良い人間関係が築けていなければ、良い診断とは言えません。良い人間関係が築けていれば、少し間違った診断をしても、時間をかければ良い診断に辿り着くでしょう。また良い人間関係が築けていれば、私のことを信用して、より多くのお話をしてくれるでしょう。例えば親との関係であったり、心を壊し

てしまったりなどの話などしてくれるかもしれません。

ですから自分が恥だと思う様なことを話してもらうには、人間関係を築き私を信頼してもらう様に進めていかなくてはいけないのです。それなので私が最初にすべき仕事は、診断を下すのではなく私を信頼してもらう様にすることなのです。その様な人間関係を築くためには、相手がどの様な経験をしているかを学ぶ必要が有ります。そのためには相手の目を見て私がどの様に映っているかを考える必要が有ります。そしてその方たちにとって何が重要か、何を恥と思っているか、何を求めているのかを考える必要が有るのです。

ある時、男性が私の事務所に来て手をかざしました。そして「何が見えますか？」と言いました。「貴方の手が見えます」と答えました。すると「もっときちんと答えてください」と言いました。この方は精神分裂症をお持ちの方です。そこで私は、「人差し指の指紋が見えます。関節も見えます。生命線と愛情線が見えます。どれがどれかは解りませんが」と言いました。すると彼は「もしあなたが私の爪が見えて、指の毛が見えたら私のお手伝い出来ますようになりますよ」と言いました。彼は自分が見える自分の手の甲の状況話をしているのです。

この様に私の仕事は、患者のしている世界を患者と同じ方向から見ると言うことが重要なのです。そのため同じ診断名が下っていても、その方々は違う症状を持っているかもしれません。ですから各人に合わせるため同じ診断名でも違う治療法になります。

14世紀には宇宙は地球を中心に回っている、そして月も地球を中心に回っていると言われていました。でもそれを信じるのは色々矛盾が有り難しいのです。それと同じように病気が中心にあると考えた場合にも同じようなことが起きます。病気を中心に置いた場合、全ての物事は上手くいきません。病気が見つかったと家に帰さずに施設に入れたりします。本当は家族に対処法や接し方を教えて家に帰す方が良いのですが、その様なことを医師は行わないので家に帰さず施設に入れようとしてしまいますので、この様な方法は上手くいかないのです。そこでコペルニクスは太陽が中心でその周りを地球や他の天体が回っていると言いました。ですから患者の病名を考えるのではなく、患者という人間を中心にチームで支える必要が有ります。そしてそのチームの中にはお金の世話をしたり、健康を維持するお手伝いをしたり、仕事のお手伝いをしたりする人たちがいて、私もチームの一員として働きます。

例えば町の中で足を怪我した場合、足をかばって歩くかもしれませんし、留まるかもしれませんし、別の方法を取るかもしれません。そして足が治療できたときに、前と同じ人に戻るかもしれませんし、全く違うタイプの人になるかもしれません。足のけがをするということは人生をダメにするようなことではなく、小さなことかも知れません。精神障がいをお持ちの方にとって、明日新しい薬が出来て精神症状が全く現れなくなったとしても、以前と同じ自分に戻ることは無いと思います。それは色々な事を経験することによって自分自身が変わってきているからです。また妻、家族、同僚などの見目が変わってきているのかもしれません。ですから精神障がい者の対応を経験することによって、貴方自身の人生が精神障がいに全てを飲み込まれてしまう様な事が起きるかもしれません。あなたの人生全てに係わってしまうのです。その時あなた自身が精神分裂症になり躁うつ症患者になってしまうのです。もしもあなたが疲れているときに話をすると、人間としてではなく患者として話をしてしまうかも知れません。そして周りの人は「幻聴は上手くいっていますか」「うつ症状は良くなりましたか」と言うかも知れません。そして一般的な関わりや社交上の関わりが無くなるかも



しれません。この事は一般社会では起こりにくく、我々精神保健に係わっている分野で起きやすい事なのです。ですから我々は一般の方と普通の会話はしないようになってしまいます。ですから昼食を一緒に食べたりモールに行ったりスポーツをするようなことをしなくなるかもしれません。ですから病気の話だけをするようになり甚大な問題をひき起こすかもしれません。ですからこの様なやり方をすると病気が我々を飲み込んでしまうのです。

人生いろいろ経験して頂き、病気の対応を小さなものにするためには、他の分野の生活をしていただく必要が有ります。ある人が私のところに、どうしようもない状態で来て「私は色々困って歩き回っている状態になっています」懇願しました。その時私がすることは、1つの地図を渡します。「貴方がどの様な状態なのかは、この地図でお話ししたいと思います」と言います。そして他人の問題である場合は、「貴方には何も問題は起きていません」と言います。「でも問題によってあなたは家から出られないのかもしれませんが。ですから対処するために薬を出しましょう」と言います。「そして家を出て怖くなくなるまで、外で色々な事を行ってみましょう」これは治療なのです。こちらがガイドとなって一緒に歩くのではなく、地図をガイドとして自分で歩いてみましょうと促すのです。相手の手を取って一緒に同じことをする。そして相手の痛みとか悩みをこちらが感じるということ、この様な事が重要です。

そして私は言います。「多くの方と一緒に歩いてきた経験が有ります。だからあなたも一緒に歩いて、この困難から一緒に出ましょう」と言います。そして「ここから出られるのですよ」ということで望みを提供します。すると自分でもそれを信じるようになり、自分の行くことに責任を取るようになります。患者というだけではなく、有意義な色々な役割をこなせるようになります。私は貴方の傍で一緒に歩きますので、快方に向かいましょう。ですから病気が上手くいくから、この様な道を取るのではなく、私たちはこの様な道を取って快方に向かわせるのです。

私たちは皆この道が大変であることを知っています。ある方はとてもラッキーでこの様な事を経験しないかもしれませんが、私どもの殆どの方が物事に失敗して、落胆してという経験をして、そこから回復したという経験が有ります。そして問題だと考えていることが吹き飛んでしまいます。そしてどの様な事が自分の支えになって回復したのかということを理解します。ですから私たちは、皆さんの持っている問題から離れてお手伝いをするのではなく、その方の傍にいてお手伝いをする必要が有ります。



私は医師としてこの様に誰かの傍にいてことによって、そして働きかけるということによって私は自分の役割を全うしています。今私は地下で行っているホームレスアシスタントプログラムに来られる、路上に暮らすホームレスの方のサポートもしておりますが、最初に話ことは、どの様な経緯でホームレスになって、どの様な暮らしをしているのかということを聞きます。その方々の大変だったことが感じられるような話し方をします。そして自分の人生を再び元に戻すような、良くするためのプランを立てます。今まで言いましたように、私は治療をするというより、自分の人生を元に戻すようなお手伝いをしています。今まで医師として経験してきたことを全て消してしまったわけでは無く、病気のこと、治療のこと、薬のことなど重大なことを私は知っています。しかしながら私の治療の中心には、病気ではなく対象の人が入っています。ですからその人になって欲しい形を私が勧めるのです。私が専門家である医師としての立場を取った場合、相手は専門家の管理下になるわけです。ですから私は相手が興味を持っているような話を進めます。例えばクラブで何かしているという話やバケーションで何処かに行ったという話もします。そして一緒に昼食に行ったり、色々な事を一緒にしたりします。私の話を色々することによって、相手も色々な話をしてくれるのです。

次号に続く