

当事者であり、家族であり、精神科医でもある夏苺郁子先生の講演会を聞いて

シュロの会会長 植松和光

先日、ある家族会の講演会に参加させて頂きました。

私は、夏苺先生のお話を聞くのは今回で3回目です。今回もお母さまの形見である半袖のワンピースを着て、お母さまとの思い出をしみじみと話してくれました。先生は、静岡県沼津市にある「やきべつの径診療所」の院長です。今回の講演会のテーマは「心の病について知ってほしいこと」副題が「患者・家族の立場でもある精神科医から伝えたい想い」でした。

以下は講演内容の要約です。

私は地方の一開業医であり、大学の先生のように膨大な資料を知識や数多くの論文を書いているわけではありません。私が当事者であり、家族でもある精神科医だから、お呼び頂いたのだと思います。今年の3月に19床の入院病床をついに閉鎖しました。赤字が続きもう経営が困難になったからです。

私の母は昭和40年代に統合失調症に罹り、亡くなるまでの50年間を精神科病院に通院していました。娘の私も後を追うように精神科に通院、7年間、精神科の薬を服薬していました。母娘で精神科の薬には助けられた半面、酷い副作用にも苦しみました。精神科医となった今でも、私にとって精神医学、精神医療は諸手を挙げて肯定できるものではありません。そうした複雑な想いを抱えて、数十年、精神科の診療所で働いてきました。母が亡くなって2年後、私は精神医学、精神医療と正面から向き合う覚悟を持ちました。そして、55歳を過ぎて母や自分の過去を公表しました。

公表後は、全国の家族会や当事者会の方々と膝詰めで話し合うことができ「母や自分が受けたような精神医学、精神医療ではだめだ。精神疾患になっても大丈夫な社会になってほしい」という想いを強くしました。

・精神疾患の原因は「遺伝（その人の特性）×環境×偶然（タイミング）」であると推定されている。つまり、病気になったのは誰のせいでもないということです。

胃や腸など内臓は悪い所の一部を除去することにより治癒するが、しかし脳の病はそうはできません。

・25年間、児童精神医学をやってきて思うことは心の病は「早期介入・早期治療」が大切だが、同時に「その人なりの役割」が持てるように周囲に働きかけることは必須

・そうした働きかけは、専門家でなくても誰もができる。

・心の病は誰でもがなり得る病気だから、誰もが「支援する人」にもなってほしい。最後に、私を変えたある人の言葉を話して下さいました。

遺伝子は一生変わらなくても、大切なのは「その人の今の有りようを大切にすること」

先生は、お母さまとの関係をお話されたときに涙ぐみながら、当時の想いを語りかけてくださいました。とても、感動しました。

円・シュロの会 サロンのご案内

「くにたち駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ」への行き方
⇒JR中央線 国立駅北口より徒歩約1分
JR中央線高架橋下に位置しております。
改札口を出た後、新宿方面へと高架橋沿いをお進みください。

1月 シュロの会サロン	
日時	◆1月 11日(日) 午前の部10:00-12:00 午後の部13:30-15:30
場所	くにたち駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ (国立駅高架下・国立駅徒歩2分)
内容	サロンはどなたでもお気軽に参加いただけます。何でもおしゃべり会です。 また、相談時間を設けておりますので、是非お越しください。 相談員は看護師、精神保健福祉士、家族会役員です。 (午前) 交流・サロン お気軽にご参加ください (午後) 家族相談 相談は、事前予約が必要です 植松☎080-1211-6898

講演会のご案内

講演会	生活を見ずして、治療はできない ー生活臨床の取り組み
講 師	伊勢田堯氏(いせだ たかし) 精神科医
日 時	11月29日(土)13時30分～16時00分
会 場	会場：世田谷区児童相談所会議室(小田急線豪徳寺駅/梅ヶ丘駅、東急世田谷線山下駅)
申 込	世田谷さくら会 ☎03-3308-1679 先着90名
参加費	会員300円、一般800円 当事者の方 無料

講演会	精神障害者が安心できる社会へ
講 師	藤井克徳氏 (日本障害者協議会代表)
日 時	11月22日(土)14時～16時
会 場	西東京市田無総合福祉センター 2階視聴覚室
主 催	小鳩会 (西東京市精神障害者家族会)
参加費	300円(申込不要・先着80名)
問合せ	保谷 ☎080-6546-7161

講演会	○渋谷太陽の会 障害者週間記念講演会 「超短時間雇用 あたらしい働き方」～人も企業も幸 せになる働き方～
講 師	近藤 武夫氏
日 時	12月6日(土)14時30分～16時
会 場	渋谷区役所14階大会議室
参加費	無料
問合せ	本田 ☎090-4734-9388

11月10日（月）開催

◇東京つくし会主催の高月病院見学会に参加して◇

約2万坪(東京ドーム9.2個分)の敷地に9病棟が高台の傾斜地を見事に利用して建てられています。

閉鎖病棟の大部屋(4人部屋)は一人に一つの窓を配置したベッドとテーブルと椅子を設えてまして、差し込む日の光りが暖かく感じました。一人当たりの面積が大きくてとてもゆったりしています。保護室は大きな窓から遠くの山々と周辺の木々と晴れ渡った大空を眺めることが出来ました。昔は一面が全面壁だったのを取り壊して大きな窓にしたと説明がありました。ホールや廊下も広々としています。

開放病棟のホールにはテレビが2台あって好きな番組を気兼ねなく観られるようになってます。

午前と午後の2回喫煙出来る喫煙室があって入院を決める要因にもなっているそうです。

高月病院は急性期病棟がありません。90日の縛りがないのでゆっくり入院することが出来ます。

精神療養病棟が南3.4.5病棟に60床ずつ180床、精神一般病棟が東3.4.5病棟に60床ずつ180床あります。入院が長期になる時は精神一般病棟から精神療養病棟に移ることになるのでしょうか、今度お聞きしたいと思います。南病棟に認知症治療の病棟が60床、西病棟にアルコール治療専門病床が50床あります。

当日は2路線の電車で遅れがあって、予定していたディスカッションの時間が取れなかったことは残念でした。

見学会を催してくださいました病院スタッフの方々、病院長さん、理事長さん、連携機関の職員の方々、そしてシャトルバスの運転手さん、笑顔のご対応をどうもありがとうございました。(丸山)

高月病院見学の感想です。

病棟は明るく落ち着いた雰囲気でした。

開放病棟には病室のロッカー横に机があります。家の個室のようでほっとします。

保護室は私には牢獄のイメージしかありませんでしたが、窓が広く外の緑が見え、私の中のイメージも変わりました。

喫煙所があり、時間が限られているとはいえ、喫煙可能な事はとても貴重に思いました。

精神科でセカンドオピニオンを受ける病院を私は始めて知りました。

とても大切に頼もしいです。

どの精神科もそうあってほしいと望みます。(前田)

交流会の案内

1月 ミニ交流会のご案内	
日時	1月18日（日） 13時30分～16時
会場	くにたち福祉会館 4階大ホール控室
内容	シュロの会だよりの発送の後、特にご相談を希望される方を中心にした交流会を行います。 悩みや辛いことを抱えていらっしゃる方、是非ご参加お待ちしております。

☆忘年会のご案内☆

年末恒例の忘年会の時期になりました。

下記の日程で行います。美味しいお食事をいただきながら交流いたしませんか。

皆様のご参加をお待ちしています。

[日時]12月6日(土)12時～14時 [場所]中華料理 国立富記 国立市 1-10-13下山ビル1階

[会費]5,000円(飲み物代込み) [申込]丸山 ☎090-3597-2512 [締切]12月3日(水)

2024年忘年会の一コマ♪



会員の皆様からのコメントをお待ちしております。
コメントは、家族会・ミニ交流会時やホームページのお問合せメールで
お受けしています。300文字以内でお願いします。 （編集部）

京都に行って来ました。紅葉のシーズン又は日本ブームなのかホテルは 4～5万円が普通の価格!!(勿論宿泊は手頃なお宿でしたが。)嵐山や清水寺、祇園など有名な観光地はほぼ外国の旅行者で着物姿の人も多く見かけました。神護寺、東寺、永観堂など見て回りましたが朝早い時間は人も少なくゆっくりできました。お寺や仏像に関心がある娘とはほぼ別行動ですがこの先何処に向かうのだろう、と一抹の不安があります。 Y.I

【編集後記】

今年7月はじめにクエチアピンという錠剤 12.5mg1錠を服用してから、長いこと悩んでた不眠とうつがピタリと止まっています。魔法の薬ではないかと思うのです。初診時の医師は、肩まで伸ばしたソバージュの髪に眼光鋭くキーボード打つ指は白くて細くて長くて、まるでショパンがピアノを弾いてるかのようでした。ショパンのような医師が処方したクエチアピンが 4か月たった今もよく効いてくれるのです。安心して過ごせる毎日があるのは、この魔法の薬のおかげだと思っています。息子の服用する薬も魔法の薬でありますように、いつまでも穏やかに過ごせますようにと願っています。 丸山