メンタルヘルス通信

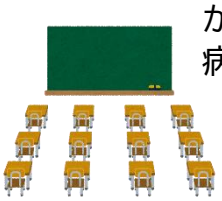
＜第 107 号＞
２０２１年９月２日
香川県教育委員会事務局
健　康　福　利　課

支援をすることについて思うこと
－病からの回復プロセスに焦点を当てて－

ある面接でのやり取りです。相談者から、最近心身の状態がよくなっているという報告がありました。前回の面接までずっと調子が悪いという話が続いていましたので、その報告を聞き私は「元通りになっているような感じですかね」と応答しました。すると相談者はしばらく考えるような表情をしながら「うーん、元通りという感じというよりは、何か自分を覆っていたものが、少しずつはがれていっているような感じです。」と答えたのです。なるほど上手いこと例えるものだなと思わず感心してしまいました。

この相談者に限らず、自身の心の状態など内面について自分なりの言葉で表現できるようになるというのは、回復のプロセスにある方にしばしば見られる変化のひとつです。ところが、その一連のプロセスには個人差が大きいのも事実です。それが精神疾患の特徴でもあります。しかも精神疾患は、再発するリスクの高さから、病状が回復した後もしばらくは経過観察のための通院や減薬した状態での服薬を続けることがあります。そのため一般には精神疾患というと「完治しない病気」など否定的なイメージが未だに根強く残っているように感じることがあります。こうした誤解をなくすことが治療や療養に専念できる環境づくりには欠かせません。

そこで最後に、もう一人、別の相談者とのやり取りを紹介したいと思います。復職する直前の面接で相談者は次のように語ってくれました。「私は以前のような元気を取り戻せたかというと、胸を張って“はい”と言える自信はありません。無理矢理、私自身を鼓舞し、元気そうに振舞うことはできそうにありません。そのことで周りから、元気がないと思われたとしてもそれはそれで仕方がないのかと思っています。元気そうなふりをするより、むしろ今のテンションのままがちょうどよい感じがしています。仕事に戻っても、もしかするとこれまで以上にやれるのではないかという気もしています。やってみないとわかりませんが、でも今の状態の方が私は気に入っています」これを聞きながら、病を受け入れ生きるとはこのようなことを言うのではないかと感じました。それと同時に、病にありながらも、この方は私など及ばないほど人として成長されようとしている。これ以上、私にできることなど何もないとはっきりわかりました。この言葉を信じ、ただ見守るだけだと思えたのです。



復職するということは当然再発のリスクを伴います。それだけにいかにリスクを下げるかということに周囲の支援は焦点化されがちです。しかし支援ばかりに目が向いて、本人の決断や覚悟に寄り添えなくなってしまっては本末転倒のように思います。誤解を恐れずに言いますが、「やるだけやって、しんどくなったらまた休めばいいよ」というぐらいの心構えで見守ることが、本当の意味での支援なのではないかと思うのです。

溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

事例については、発言した内容からご本人を特定できないよう一部加工しています。