

メンタルヘルス通信

＜第142号＞

2024年8月14日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課

人薬(ひとぐすり)

精神医学では処方する薬以外に薬の作用をもつものが3つあるそうです。ひとつは時間、「時薬(ときぐすり)」です。ふたつめは「お金」。そして3つめが「人薬」だそう



です。人が薬になると聞くと、人の存在が病気の治療に役立つことから、最近よく耳にするヤングケアラーのように懸命に世話をする姿を連想されるかもしれませんが、これは支える方の役割が固定してしまっているため却って有害です。「人との関係こそが心の病の最良の薬になりうる」と言い、「人薬」という言葉を広めた精神科医の山本昌知先生は「世話をして、世話をしてもらう」という双方の役割があることを強調されています。

当方が主催するメンタルヘルス支援の中に、今年で7年目を迎えた「職場復職と復帰後のフォローアップのためのサポートグループ」があります。互助会の心理士がサポートし、毎月1回、第2金曜日の午後で開催しています。このサポートグループは、心の病による病気休職など長期療養という同じ境遇にある教職員のための集まりで、円滑な職場復帰を目指して行われています。ここでは話したいことについて自由に語ることができます。安心して話ができるよう批難や批判をしないというルールがありますが、それ以外は自由です。話をしたくないという人は聞き役に徹することもできますし、さらに参加するかどうかについても強制されることはありません。ここでは何よりも自主性や主体性が尊重されます。



サポートグループでは、対話を通して徐々にグループ内で相互理解が促進され、お互いの生き方をリスペクトするムードが醸成されていきます。これは先ほど述べた「世話をして、世話をしてもらう」と同意であり、互いに分かち合うことで信頼関係が生まれます。そしてこの信頼関係により、次第に症状への囚われが弛み始めると、心の病への捉え直しが起こります。心の病と向き合い、症状と付き合っていけることで、自ずと社会や集団の中に居場所を見つけようとする意欲が高まってきます。これが職場復帰のタイミングです。しかしこうした変化を巡る心の作業を持続させるのは容易なことではありません。だからこそその作業を傍で支える「人」の存在が欠かせないのです。このことは日常生活でも同じです。あなたの心の中に、分かち合い、支え合える「人」の存在がいるとしたら、それが「人薬」なのです。

溝口盛治(臨床心理士・公認心理師)



参考・引用文献：山本昌知・想田和弘(2022)「人薬(ひとぐすり)精神科医と映画監督の対話」

