

複雑性 PTSD、 自分を傷つける人 の真実を読む

2024年11月、著者・齋藤塔子さんが亡くなって6か月後、『傷の声——絡まった糸をほどこうとした人の物語』は出版された。命を懸けて書かれたこの本は、さまざまな社会的課題を私たちに見せてくれる。その1つが精神科医療だ。この本には、精神科医療によって救われた著者、壊された著者、両方が登場する。日々傷をもつ人の回復を真剣に模索している人は、この本をどう読み、何を受け取るのだろう。精神科医お二人に伝えていただいた。

1. 衝撃とともに、さまざまなことを 考えさせられる本だった

宮地尚子（精神科医／一橋大学大学院教授）

まずは、よくここまで書かれたな、と敬意を表したいと思います。真摯に書いておられて、密度も濃く、文章の完成度が高く、作品としても素晴らしいと思いました。

ただ、ご本人・齋藤塔子さんが亡くなっているということを知って読むので、その分つらい。痛みや苦しみや恐怖など、さまざまなものがこちらにもずんずん伝わってきて響くので、読むのが体に堪えるというか。でもそれは、この本を読む体験の必然でもあるのだろうなと思いつつ読みました。以下に私が考えたことを挙げていきます。

同じような思いをした人の 代弁者になる決意

この本で彼女は自分のことを書いているので

すが、それと同時に似たような経験をした人たちの代弁者にもなることを、彼女自身がどこかで引き受けていたのだと思います。精神科病院に入院し、他の患者さんの話を聞いたりするなかで、本当にたくさんの人たちが傷ついているということをひしひしと感じていたでしょうし、その傷つきを表現したり書いたりできる人は少ないということもわかっていたでしょうから。

あとがきを読むと、彼女に、「25歳という若さで本を書くのは早すぎる。30歳になるまで出版を控えて、時間をかけてから判断したらどうか」と言ってくれた人がいたことがわかります。彼女はものすごく真剣にそのアドバイスに向き合ったのですが、最終的な結論としては、現在進行形で身体拘束をされている人たち、あるいは家庭内でDVや虐待を受けている人たちの孤独と絶望を思うと、彼らが蝕まれていく

のを自分は5年間黙って見過ごすことはできない、**だから今書くのだと、改めて決意した**ことが記されています。

彼女は亡くなってしまいましたが、こうやって本という形になったことで、彼女の声は「環状島」*の内海に沈まずに、尾根で、今もこれからも、いろいろな人に届いていくのだろうと思います。

隠れたテーマは「モラル・インジャリー」

この本は彼女自身の「自傷」や「希死念慮」、その背景にある「虐待」や「DV 家庭に育つこと」が主テーマである一方で、隠れたテーマとして「**モラル・インジャリー**」があると思いました。直訳すると「道徳的な負傷」ですが、これは自分自身の良心や価値観が脅されるような状況に直面したときに生じる傷つきのことです。

彼女は自分が身体拘束をされた経験から、人を拘束するというのは拷問のような人権侵害で、いかなる状況でも誰に対してもやるべきではないと固く思っていた。けれど彼女自身が看護師となり拘束をする側になってしまい、自身の価値観と反する身体拘束を、職場で上司から要請されるままにやってしまったことに、大きく葛藤します。

大部分の看護師も、人を縛るのは自分のモラルに反すると思いつつ、やらざるを得なくなってしまう。もちろん最初は傷ついているけれど、だんだんそれに慣れてしまう。職場文化として、現場を回すことに必死で、事故を起こしちゃいけないという管理主義のほうに表になってしまい、だんだんそのことに麻痺してしまう。シニカルにもなっていく。

そうは言っても、麻痺しながらも、心の奥深くでは、自分自身の何かを失っている感じがする。これが医療現場では日々起きていると思う



《シリーズ ケアをひろく》

傷の声——

絡まった糸をほどこうとした人の物語

斎藤塔子=著

本体 2000 円+税

● A5 版 312 ページ

● 2024 年 11 月 15 日発行

● 医学書院

ISBN978-4-260-05782-0

複雑性 PTSD を生きた女性が、その短き人生を綴った自叙伝。過酷な家庭環境に育ち、複雑性 PTSD を持つ著者が、これまで歩んできたふり幅の大きな人生を描く。なぜ自分を傷つけるのか、という疑問に解答をくれる最高の教科書。傷ついた人に必要なのは、権力や物理的な力で抑え込むことではなく、ケアであるべきではないかという気づきとヒントを医療者に与えてくれる。

んですね。

傷つけた人、寄り添った人、 どちらもたくさんいた

この本のなかには、そうした管理的な医療者、あるいは彼女を支配しようとしたり、傷つけようとする人たちなど、ネガティブに描かれ

*宮地尚子：環状島＝トラウマの地政学，みすず書房，2007。

る人たちがたくさん出てきます。でも、同時に、いろいろな場面、いろいろな段階で、たくさんの人たちが彼女に寄り添ってきたということも描かれていて、その寄り添い方が非常に勉強になると思いました。

学校の先生やスクールカウンセラーから始まり、保健室の先生、そして主治医やカウンセラーやプライマリナースやたくさんの人たちが、彼女のサポートをしてきた。

自傷や希死念慮を持つ人と、長期間深く関わり続けるのは本当に体力・気力がいるし、支援者の側も傷つく。その人を喪うかもしれない不安や恐怖、リスクも常に隣り合わせです。実際に彼女が亡くなったことで大きなショックや喪失感を受けている人が多数いるでしょう。十分サポートをしたからそれでよかったんだと納得できる人はほとんどいないと思います。そういう意味では、支援者の側も燃え尽きる寸前のところでサポートしているのですよね。

ただ、おそらく塔子さん自身の人間的魅力も助けになって、支援者も一方的にサポートしているのではなく、そこでたくさんの学びを得たり、喜びや意義を感じていたのだらうなとも思います。

先ほどの「環状島」の例に戻ると、彼女のように、生きるのは大変だけれど、これだけ多くのサポートを得て、島の「内斜面」に上がり、自分の声を文章として書き残すことができた人がある。一方で、サポートを全く得られず文章も残せず、島の内海で亡くなっていった人たちがその何十倍、何百倍もいます。そう思うと、**彼女の立ち位置の稀有さと、この文章がいろいろな人に読まれることの意義**がわかると同時に、声をあげられずに亡くなっていった人たちがたくさんいることを、読む時にいつも認識していたいなと思いました。

一部圧倒性、一部了解不能性

人間には多面性があります。

トラウマティックな記憶は圧倒的なので、何か似たような出来事に遭遇すると、身体が再体験症状をおこして、コントロールできないような状態になるのですが、その人がいつもそういう状態にあるわけではない。普段はとても冷静だったり知的だったりする。私は『環状島』において、それを「一部圧倒性」と呼んでいます。圧倒的だけれど、それでもその人の全部なのではなく、あくまで一部なのです。これは、けっこう誤解されやすいことです。

また、彼女自身、自分が何をかかえているのかははっきりわからなくて、自分は何に苦しんでいるのか、何に傷ついているのかを、書きながら整理をし、理解しようとしていった感じがします。そこから思うのは、この本にさえも書かれてないことがきつとまだまだあるんだろうなということです。彼女があえて書かなかったこともあるかもしれないし、思い出したくないこと、物心がついていなくて思い出しようがないことなどもあるかもしれません。私はこれを、著書『環状島』において、トラウマの「一部了解不能性」と名付けています。

だからダメだということでは全くなくて、傷とはそういうものです。彼女の、本当に言葉にできない恐怖なり、自己否定なりの何かの核は、言語以前のレベルというか、身体レベルで刻み込まれていたのかもしれないとも感じました。

彼女は雄弁なので、全てを書き尽くしたように読者は受け取るかもしれませんが、彼女をわかった気になってはいけないとも思います。

複雑性 PTSD の「複雑」のゆえんとは？

この本は、後半で実母や実兄に塔子さん自身が行ったインタビューが入っています。よくぞここまで聞き取り、書いたなと思うし、ある種、研究者的な目線、自分のことながらメタな視点でも見ているというのが、すごいなと思いました。彼女は相手の言葉を受け取りつつ、自分のなかで生まれた違和感をまた取り出して、それについても考えています。

ただ複数の人に話を聞き、真相を探ろうとすればするほど、記憶や受け止め方にそれぞれずれもあって、ご本人も書いていますが、「藪の中」的によけいにわからなくなり、彼女自身が混乱していきます。

彼女は複雑性 PTSD と診断されていますよね。複雑性 PTSD は長期反復的なトラウマによって起きます。何回も繰り返し起きるということはもちろんですが、長期であるということは、そのなかに、いいことも悪いことも混ざって起きてしまうということが、実は重要なポイントだと私は思っています。ひどいことをする人でも、いい部分、優しい部分を見せるし、逆に優しいと思っていた人も、ひどいことをしたり。

アタッチメントの問題ともかかわってくるのですが、特に家族という、長期に、閉鎖的な空間でずっと過ごさなければいけない場合は、お互いいろんな側面を見せるので、愛着を持ちながらも離れたいと思ったりする。でも自分のアンビバレントな感情にとまどって混乱するし、相手もまた混乱する。そういう複雑さが結果的に、複雑性 PTSD の「複雑性」の要因の1つになっていると考えています。

人間は、同じ人に対して愛情と憎しみの両方の感情を持っても全然かまわないはずなんですよ。でも、そこが世間的にあまり認められて

いない。好きなのか嫌いなのか、はっきりさせないといけない。そして、誰が加害者で誰が被害者なのかを明確にしたがる。

けれども、絡んだ糸をほぐしても、純粹無垢な被害者は見つからない。100%の悪人も100%の善人もいない。彼女は家族に「怖いけど好き」「大切だけど息苦しい」といった引き裂かれる思いをもって苦しんでいたと思うのですが、ほんとは**引き裂かれずに両立、共存していいんじゃないか**。この人は「被害者」だから大切にしなければいけないとか、この人は「加害者」だから憎まなければいけないとか、単純に考えなくていいんじゃないか。機会があれば、彼女にそういうことを私は伝えてあげたかったなと感じました。

「湯船は修復できない」と宣言する彼女に

彼女は自分自身を「ひび割れた湯舟」にたとえていますよね。そして「もう自分は大人になっているから、誰によっても絶対に修復されないのだ」と書いています。それぐらい絶望が深いのだと思います。

とはいえここまで言語化できていたということは、ある程度変化してきていたのだと思います。もちろん湯舟が完全に直ることはないけれど、漏れる量と入ってくる量のバランスが取れていたら生きていけるのです。複雑性 PTSD を持っている方で、そのあたりをうまくやり過ごしたり、さまざまな形で生き延びていく人たちはたくさんいるはずですよ。

ただ、彼女のように「修復は絶対にされない」と宣言されてしまうと、支援する側もつらいですね。これだけ時間をかけて、これだけやっているのに、と支援者側が無力感に打ちひしがれることがある。そのせいで、自傷する人を支援者が嫌がってしまう面もあると思いま

す。支援者側だって、ずっと無力感を感じさせ続けられることを回避したい心理はあって当然ですからね。あるいはずっと無力感を感じ続けさせられるということに対してのいらだちや怒りが、処罰的な対応につながるようなことも起きていると思います。

他罰になれない理由

塔子さんは、親から受けたさまざまな苦しみ
を告発したい思いがありつつも、「被害的に感じるのも病気になったのも、自分が弱いからではないか」という思いにとらわれ、最後まで揺れます。私は読みながら、もうちょっと他罰的になれば彼女は楽になれたのではとも思いました。大きな怒りがあるのに、それをストレートに他罰にできなかったのでしょうか。

彼女自身がたいへん聡明で感受性が強い。優しくて人の傷もわかってしまう。だから他罰になりきれない。そうして、自分が傷つくことにさえ、責任感を感じてしまう。

子どものときから虐待されていると、やはり子どもはとても無力なので、恐怖に曝されても逃げられず、まさにヴァン・デア・コークが言う The Body Keeps the Score、身体がトラウマを記憶している状態になるのですね。何か恐怖やトラウマが想起されることが起きると、**身体に刻み込まれたもののせいで、とっさに声が出ない、のどがつまってしまう。固まってしまっ**
て逃げ出せない。そのためにまた被害体験が重なっていく。

一方で、普段はものすごく理路整然としゃべれる側面もあるので、声を出せない動けない塔子さんを、外の人は想像しづらいということがきつとあったと思います。自傷などの臨床にかかわる人は、こういった触れ幅の大きさをちゃんとわかって対応することが求められていると思います。

ぜひ、職場で読書会を

この本は当事者研究でもあると思うんです。

ただ、当事者が書けることもあるけれど、物心つく前の出来事であったり、思い出さないようにすることでなんとか保てていることがあったりすると、それは本人にさえ語れません。だから、彼女が書いていることを精一杯受け止めると同時に、繰り返しになりますが、ここに書かれたことがすべてだと思わず、書かれていないこともおそらくあるということを、読む側や周囲が知っておくことが必要だと思います。

もしこの本を1人で読むのがつらければ、例えば職場で勉強会を開いて、「どうしてもちょっと彼女が楽に生きられたらどうか」「彼女と同じような人がここにいるかもしれない」とか、「その人たちをどうサポートしていけばいいんだろう」といった話し合いをしながらみんなで読むのがよいと思います。

この本をめぐってみんなが思い思いのことを語り合えたりすると、塔子さんはこの本を書いてよかったなと喜んでくれるんじゃないでしょうか。彼女は、職場やさまざまな場所で、もうちょっとお互いがお互いを人間として気遣い合える、そういう社会であってほしいと願っていたと想像するので。そういう形で彼女の遺志をつないでいけたらいいなと思いました。（聞き手：本誌編集室）

宮地尚子（みやじ・なおこ）

一橋大学大学院社会学研究科教授。精神科医、医学博士。

1986年、京都府立医科大学卒業。1989～92年、ハーバード大学医学部社会医学教室および法学部人権講座に客員研究員として留学。2001年より一橋大学大学院社会学研究科へ、2006年より現職。専門は文化精神医学、医療人類学、トラウマとジェンダー。

著書に、『環状島＝トラウマの地政学』（みすず書房、2007／新装版2019）、『トラウマにふれる』（金剛出版、2020）、『傷を愛せるか 増補新版』（ちくま文庫、2022）、『傷つきのこころ学』（NHK出版、2024）など多数。2025年1月に『100分で名著 安克昌「こころの傷を癒すということ」』（NHK出版）が刊行された。

2. 私の「傷の声」も聞こえてきた

星野概念（精神科医）



この本には、家族の話と、今の日本の精神医療のこと、という僕が大きく揺れうる要素が複数含まれていました。読んでいて終始余裕がなかったのですが、それは内容に圧倒されたのに加えて、この読書体験がきっかけで、今よりも余裕がなかった時期のことを身体が思い出している感覚になったからだと思います。

家の中の風景は似ていても、宿る物語は大きく違う

ハナレグミというアーティストに『家族の風景』という代表曲があります。僕はハナレグミが大好きです。まるで楽器のような、全身が鳴っているような声と、絶妙な音感、リズム感。あんな要素が揃っていたら、どれだけ歌に潜っていけるのでしょうか。絶対に無理だけど体験してみたいと思い、ずっと憧れています。

『家族の風景』は、どこにでもあるような家族の風景が歌われた曲です。曲を聴けばわかると思いますが、描写されているのは誰でも思い浮かべられそうな家の中の風景です。その風景にどのような物語が宿っているのかというと、一転して家族ごとに大きく異なる気がします。

どこにでもあるような風景なのに、その中で積み重ねられる物語はどこも同じではないというのは、不思議なようでいて当たり前のことです。家族とはそういうものなのかもしれないと思います。

家族の距離感

この曲では、風景以外を歌う歌詞が2箇所

あり、その部分だけメロディが変わります。特にその2箇所のうちの1箇所目に僕は心が動くので着目してみます。歌詞をギリギリ引用しないうまなぞりますが、家族とは、確かに友達のようなのに、間違いなく他人。家族以外とは持つのが難しいであろう特別に近い距離感はいくつの家族にあって、そこでしか見せない顔を持つ人は少なくない。それでもなお、**人と人は、家族と言えども徹底的に他者なのだ**。この両面的な現実が、“他人のように遠い”と感じさせるのかもしれない。

こんな距離感が、この歌では“愛しい”と歌われます。僕にとって家族との距離は、愛しいと言えるほど余裕のあるものではありません。この距離感は、愛しいのか、寂しいのか、愛しいけど大変すぎるからいっそのことなかったほうがいいようなものなのか。まだ自分にとって適切な表現が見つからない感覚です。

他者は永遠に異質な存在、のはずなのに

僕はオープンダイアログをはじめとする対話にとっても興味があり、対話を実践し、研鑽していくことを自分のテーマにしています。オープンダイアログの理論的主導者であるヤーコ・セイックラと、未来語りダイアログの開発者であるトム・アーンキルはその共著書*の中で、対話を対話たらしめる要素について多く

*ヤーコ・セイックラ、トム・アーンキル著、斎藤環監訳：開かれた対話と未来——今この瞬間に他者を思いやる、医学書院、2019。

述べています。その中で「他者性」について書かれている部分があります。「他者とは、最も親密な相手であっても、永遠に異質な存在であることを意味します」と。

ある人が何かを考えたり、声に出したり、行動したりする時、その体験や感覚はその人以外誰も、その人の内側から把握することができません。その人以外は誰もが、その人の外部にいます。他者は、永遠に異質な存在、異邦人であると彼らが言うのは、そのような当たり前のことを強調するためだと思います。

尊重がうやむやになりがちなのが家族

なぜ強調せねばならないのでしょうか。僕はその理由を、大きく分けて2つ考えました。1つは、人は油断をすると、自分以外の人のことをわかった気になってしまうからではないかと思います。相手が永遠に異質で異邦人だとしたら、わかったような気になっても、まだ知らない部分があるかもしれないと慎重さを保てそうですが、他者性を気に留めるのを忘れてしまうと、そのような慎重さは抜けやすくなる気がします。この人のことはわかった、と思ってしまえば、詳しくその人の思いに耳を傾け続ける理由がなくなります。「どうせこういうことでしょ」とか、「あの人はこういうタイプだから、はいはい」のような感じで決めつけてしまうと、その人のことをさらに知る大事な機会を失うし、なにより人としてもものすごく失礼です。

もう1つは、他者性を気に留めないと、自分以外の人のことを他者だと感じ続けるのが難しくなる場合があることです。例えばパートナーや家族のことを自分の延長のような形にしてしまうことは少なくないと思います。他者を、自分の思いを叶える道具のように扱ってしまうのは暴力的だと思いますが、思いのほか多

くの場所で生じている気がします。

他者への尊敬を持っていれば、その人の話に耳に傾けようとするし、思いを叶える道具のような扱いはできません。意識的に他者を尊重し、尊敬を持つてみることはきっとそんなに難しくありません。でも、それを当然のこととして続けるのはとても難しいことです。呼吸をするように他者を尊重する。そのことが最もうやむやになる形の1つが家族ではないでしょうか。

この本を読んで自分に生じた反応

著者がこの本の中で語る話は壮絶です。

僕は普段、精神医療に従事する時、かかわる人の家族関係を思い描くことが多い気がしています。オープンダイアローグや家族療法に興味を持ち続けているからか、児童や思春期の人と会うことが多いからか、訪問診療をしているからかわかりませんが、気づけばかかわる人の語りの中でも特に家族関係に着目していることが多いのです。この本の中で著者はまさに家族の話が多くしているので、読んでいる最中に、普段から湧いてくる家族関係の考察のような思考が働いてもおかしくなかったはずですが、不思議とそうはなりませんでした。

この本に関する僕の読書体験は少し複雑でした。思考や感情としては書かれている内容にのめりこみ、**さまざまな感情移入もありながら、身体は自分の原家族との体験を思い出している**感じでした。普段の読書と比べると、身体的なしんどさが多かった印象で、読書期間中に飲酒量が増えたりもしました。

こうして書いてみると、自分の原家族との話を思いっきり書きたい衝動が生じます。これも今回の読書で生じた反応の1つではないかと思います。でも詳しく書くのはやめておきます。これが執筆ではなく、安全な場で誰かと話していたならば、きっと話しすぎて止められな

くなってしまう、翌日後悔することになると思います。以前にそのようなことが多くありました。

養育者からの言葉

ただ1つだけ、読んでいて体験が重なり、明らかに自分が反応しているのを感じた部分を書いてみると、**自分の養育者から、自分の存在を否定されることはやはり非常にきつい**ということです。自分はもうこの世にいるのに、「君はこの世にいないればよかったんだ」という言葉を渡されると、どうしたらよいかわからなくなります。こんなひどいことを言われたんだと泣きつきたい。けれどそれを言ったのが、本来であれば最も頼りたいはずの養育者であると、どこにも頼れない八方塞がりのような絶望的な気分になるのです。

その言葉は、重いというか、熱いというか、うまく表現し切れませんが、かかえているのがすごくきつい、嫌な存在感があります。時間が経てば消えるだろうと予測し、消えるように願ったりもしますが、消えません。どうにか、自分で対処を編み出したり、時折自分に馴染む対処法を教えてもらったりして、自分の心身に平気なふりを覚えさせていくしかないように感じています。

傷があるということを忘れてはいけない

この本を読んで、書かれている著者の体験を解釈するようなことは言えません。本人にしかわからない感覚が多くあるだろうし、本人に確認しないまま解釈のようなことを書いて公表するのは暴力的だと思うからです。

僕は読んだ反応として、自分の原家族との関係性に関することを普段よりも強く感じ、存在



を否定されたつらさについて書きたくなって書きました。

なぜ、ある人がある人を、特に家族のような特別な距離感の人を否定する言動をするかと考えてみれば、そこにはいろいろな視点があるかもしれません。否定する言動をした人にもさまざまな理由があるのだらうとも考えられるし、実際そんな事実も少なくないでしょう。でも、その視点を認めすぎると、否定された人は、それを受け入れて自分自身を責めるしかなくなる気がします。これは本当につらいことです。

どんな理由があつたにしても、人に対して暴力的な言動をした人は、人を他者として尊重していなかったことに気づくべきだと僕は思います。そして、そのことで傷ついた人にかかわる人たちは、大切な人に尊重されなかった、深すぎて、なかったことには絶対にできない傷がその人にはあるということを忘れてはいけないのです。

これを強調したいのは、自戒の念があるからです。

医学の知で相手の声を消していると気づいたとき

僕は精神科医としての修練を始めてから数年して、精神科医を続けられないと考えた時期が

ありました。誰もがみな初心者から学んでいきますが、僕が最初に教わったのは診断の考え方で、それに基づく治療の組み立て方でした。

特に診断については、2〜3年で診断基準をある程度把握し、自信を持っていました。学びを得て、明らかに初心者から進歩した実感があれば、自信を持って当然です。僕は診断するために話を聞き、診断を決めた後はあまり話をしていなかったと思います。その時期の自分は、診断することで、かかわる人のことをわかった気になっていました。

でも、心や精神は目に見えないし触れない、X線やMRIでも捉えられず、数値で表すこともできません。まるで架空のもの、不確かさ極まりないものです。それに診断という形で名前をつけたとて、不確かなものであることは変わらないはずなのに、医学という絶対的であるかのような知で命名すると、その不確かさが見えにくくなり、その人のことを表す決定的なもののように思えてきます。これは、人間が複雑で流動的に変化もする、一言で言い表すのは不可能な存在だという事実と矛盾しています。この錯覚に陥ることは、不自然だけでなく危険です。

しばらくの間、僕はその危険性に気づいておらず、診療での僕の提案に異議を唱えてくれる人の声も、医学は正しいからという言説で丁寧にかき消していました。ないがしろにするのではなく丁寧に話していたつもりですが、有無を言わせない、声を封じるような圧迫感があったと思います。業務全体を不真面目にしていたつもりもありませんでした。むしろ熟考の上、必要だと考えた時に非同意入院や行動制限の判断をし、その方向に一生懸命説得をしていました。その熟考は、医学的な知識に大きく依拠していて、人としてその人のことを思い描くという、人ならば当たり前のことが抜け落ちていました。

やがて、自分が正しい精神医療だと思って続けていたことが、医療者としての思考に偏り、安全管理という名の下にその人の声をなきものになっているのではないかと違和感が生じるようになり、膨らんでいきました。嫌だ、という人の声を抑えることがつらくなり、それまでかかわった人にあまりにも申し訳ない気持ちになる一方で、精神科医でいる限りそのシステムからは出られない気がして、精神科医を続けていてはいけない気持ちになりました。

そのことを相談した、今は亡き恩人が、『新編・分裂病を耕す』（星野弘著、2017年、日本評論社）という本を教えてくださいました。これを読んで以降、人としての価値観を譲ることなく精神科医としてあり続けることもできるかもしれないと思い直して、今も研鑽を続けています。その恩人には、深く感謝をしています。



「助けて」と言うのって ほんとうに難しいから

人にはあまりにもつらい時があります。そういうときに必要なのは、**助けてほしいと思えることと、それを声に出せること**です。でも、差し迫りすぎて余裕がなくなると、そうしたまともなことを考えて行動に移すのが困難になります。

人によっては、自分は助けてほしいなんて言う権利のある人間ではない、とか、助けられる価値はないという感覚が強くなってしまいかもしれません。仮に、助けてほしいと思うことができたとしても、それを声に出すにはまた、とても大きな壁がある気がします。

勇気を出して声に出した結果、ぞんざいに扱われたり、「こんな状態だからこうするべきだ」といった的外れな決めつけやおせっかいをされ

た経験があったりすれば、助けてほしいと声に出すのには大きな恐怖を伴います。声を発する先が見当たらない場合もあるかもしれません。孤立に苛まれるのは、耐え難いつらさがあります。

あまりにもつらく、それをうまく人に伝えられない時、人が信じられない時、どうしたらよいか教えてくれる人は簡単には見つかりません。それでもどうにかせねばならないとひとりぼっちで試行錯誤した結果、驚かすような言動に至り、人からすれば厄介な存在になってしまうこともあるのだと思います。

そのような状態にある人にかかわる時、医療者としても、そうでなくても、他者としての尊厳を持ち続けていたいと思います。その人の言動を、何か専門的な言葉で評価するのは本当に簡単です。そうしてしまえば「危険だから」などの名目で、他者であるその人のことをコントロールできてしまいます。それはその人にとってとてつもない傷になります。

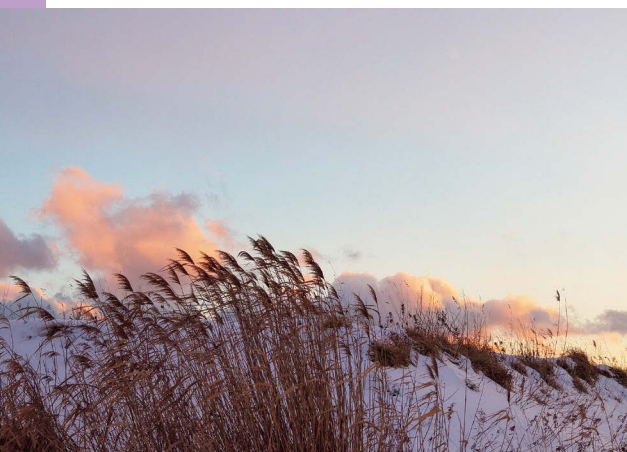
そうではなく、その人がそのような状況にあるのはどうしてなのか、1人で危険な形の試行錯誤や工夫に至ってしまう道のりは相当につらかったに違いない、頼り先がなく1人で頑張りすぎているのではないか、など、人として当たり前の気持ちを向けることを忘れないでいたいのです。

そして、自分のつらさが極まりそうになったとき、そのようにかかわってくれる人がいることを信じたいです。

強い意志をもって完成された本

これは本当にすごい本だと思います。巻末の松本俊彦さんの解説に、そのことがしっかりと書かれています。これまでも、類稀なる描写力で表現し、想像が及ばない世界を教えてくれた芸術作品がいくつかありました。精神医療の領





域で言えば、発達凸凹のことや、幻聴や妄想とされる不思議な体験のこと、物忘れとされる世界のことなどは、それを表現した作品が僕の理解を深めてくれました。

この本は、多くの人の、さまざまなつらさの背景にあるかもしれない「傷の声」のありようを、凄まじい臨場感で教えてくれます。少し書いたように、僕の場合は共鳴のような反応もありました。読んでいるうちに**自分の傷が共鳴し、気づけば自分の傷の声を改めて聴くような読書体験**でもありました。同時に、著者の体験は本当に厳しく、壮絶で、自分の想像には遠く及ばない世界があることも知りました。思い出すのにも、書くのにも、ご家族との対話も含めて心身が削られる時間が多くあったに違いありません。僕はいまだに、帯に書かれている「自傷に関する最高水準の教科書」という冷静な捉え方ができないでいます。読者である僕でさえそうなのだから、著者はどれほどだったのだろうと想像していますが、し切れません。

本文中にもあるように、この本は著者が自身の傷の声に耳を傾けながら、強い意志を持って完成させ、出版を決意した作品です。著者の声が途絶えてしまった後、その決意を受け継いだ出版社の担当の方は、最終的に出版をすべきか否か、迷い、考え続けたと思います。著者や担

当の方、複数の人が、簡単にはつくれるはずがないこの本をなんとか届けてくれたことには大きな意義があると思います。

嫌な気分になったなら、それはサインである

この本を読む人、特に医療者の中には、共鳴の余裕のなさとは別の、遠ざけたくなるような、嫌な気分になる人が少なからずいるかもしれません。**でも、それはサインです。**著者が命をかけて訴えかけたことの1つは、傷の声はこんなにもヒリヒリと、ビリビリと、本人やまわりを揺さぶるものであるから、それをなきものにするにはあり得ないということだだと思います。その訴えを感じ、嫌な気分になるならば、それは、苦しい、助けてほしい、という極めて切実な声に気づかないふりをしてきたサインです。そのサインに気づいたら、どう構えるのか。それはそれぞれの人次第ですが、きっと**知らないふりはもうできません。**それはとても大切な、小さくても深い変化のような気がします。

人が人にできることは多くありません。救えないことなんてたくさんあります。それでも僕は、“何を見つめてきて 何と別れたんだろう”（ハナレグミ『家族の風景』より）と思い馳せ、声をかけることが、少しだけでも隙間のようなものを生み、何かを変えるきっかけになることもあるのではないかと考えています。

星野概念（ほしの・がいねん）

精神科医、など。医師としての仕事のかたわら、執筆、音楽活動、ラジオ出演も行う。雑誌やWebでの連載ほか、寄稿も多数。

著書に、いとうせいこう氏との共著『ラブという薬』『自由というサプリ 続・ラブという薬』（リトル・モア）、『ないようである、かもしれない』（ミシマ社）、『こころをそのまま感じられたら』（講談社）などがある。

トラウマ研究／臨床の第一人者、宮地尚子さん(一橋大学大学院教授)の
名著『環状島——トラウマの地政学』(みすず書房)の英語版ができた!
『*Trauma Island: Listening to Silenced Voices*』

トラウマをめぐる関係者のポジショナリティとその力動を体系的に描いた環状島の話が国際学会等で発表すると大きな反響があったが、「断片的な情報しか伝えられなかった」と宮地さん。そこで今回、全体像を伝えるため全訳に踏み切ったという。訳者はジョーンズ・ホプキンス大学博士課程の医療人類学者 Hosanna Fukuzawa さん。表紙は宮地さんが粘土で作った環状島を真上から写真撮りしたもの。Amazon で「Trauma Island」で検索すると注文サイトに出る。紙版は約 1600 円 (9.99 ドル)、電子版は約 1100 円 (7.77 ドル)、数日で届く。英語の勉強にもどうぞ。

