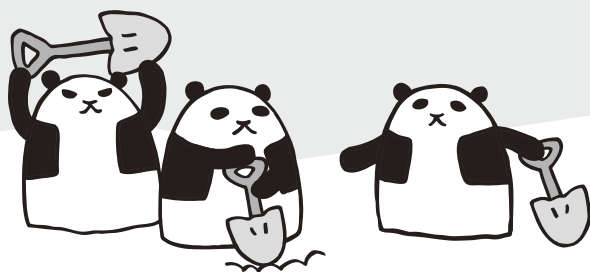


読者投稿コーナー
ここ掘れかんかん!



うつ病の僕が オープンダイアログに 惹かれる理由

匿名さん

◎うつ病発症かれこれ 10 年

私は 10 年前にうつ病を発症した者です。妻に引きずられ通院を開始し、半年間、薬物療法を受けましたが、その間に病状が悪化し、2 か月の入院となります。そして、退院後も 4 年ほど通院にて治療（これも薬物療法）を受け、ようやく平静を取り戻しました。

通院開始前の抑うつ状態も含めると、約 5 年間うつと治療を通して付き合ってきました。現在も経過観察のために、通院は継続中です。

という病歴の者で、精神疾患の治療とは、医師と 2 人きりで話をして薬を決めてもらい、とにかくそれを飲む。そして、悪化すれば入院して集中治療をする。“うつは心の風邪”なんていう言葉が一時期流行しましたが、自分も、「うつだって内科の病気と同じ、薬を飲んで休んでいけば直ぐによくなる」と思っていました。ところが実際は、完治して以前と同じ生活ができるようになるまで 5 年もかかってしまいました。

そして、完治からこれまた 5 年、最近ようやく当時に冷静に振り返ることができるようになり、同時に、自分が経験した外来薬物療法や入院以外の治療についても知ってみたいと思うようになりました。

◎オープンダイアログという言葉に出会う

そんな中、去年（2015 年）の夏頃から、“オープンダイアログ”という言葉をちょこちょこ耳にするようになります。「日本語にするとつまり“開かれた会話”ということだな、ふーん」と思い、その中身は全くわからぬまま、言葉として興味を持ったのが最初です。

そうして“オープンダイアログ”に関する書籍や『精神看護』の特集を読むようになり、それはつまり“医療チームが患者とその関係者を交え何度も治療ミーティングを繰り返す。しかも患者についての予備知識は一切もたずに会うことから始める。そしてスタッフだけのカンファレンスはしない”という内容であることがわかってきました。「ふーん」が「ふふーん」に変わり、さらに情報収集を進めるうちに「なるほどなあ」まで来たのですが、実際の現場のイメージが湧いてきません。「フィンランドでは、本当にそんなことをやっているんだろうか？」という疑惑の小骨がずっと喉の奥に刺さっていました。

で、小骨を残したまま、2016 年を迎えるわけですが、『精神看護』の 2016 年最初の号（vol.19 no.1）を見ると、“オープンダイアログ”発祥の地であるフィンランド西ラップランド地方にあるケロプダス病院への訪問記がたくさんの写真と共に載っていました。病院の全景から内部、周りを取り囲む森、木々が写り込むほど澄みきり穏やかに流れる川。そして、白くて大きな、とても優しいようなスタッフの方々。“オープンダイアログ”は確かに存在していました。

そして、「こんな綺麗な所で、こんな優しいような人たちに囲まれて治療すれば一発で治るじゃん！」と

は、私は思いませんでした。話の腰を折り、申し訳ございません。ですが、続けさせてください。

◎周囲への興味は失うが、 人からの反応には異様に敏感に

なぜなら、急性期だった頃、私の目には周りの風景など全く入って来ていなかったからです。例えば病院にある観葉植物、「何か物があるなあ」とは思いますが、「緑がきれいだ」なんていう感情は湧きません。私は強い近視で、中学生の頃から眼鏡をかけていますが、当時は眼鏡を外して生活していました。周りを見る必要がなかったのです。嗅覚も麻痺し、自分のものだろうが他人のものだろうが、便の臭いも気になりません。自動車の排気ガスにもタバコの煙にも無反応。人の顔や風貌に心が動かされることもありません。つまり、視覚、嗅覚などなど、いわゆる五感失われ、周りの環境に全く興味がない状態です。

ただそんな中、人と1対1になった時の、相手の自分に対する反応には異常に敏感でした。その人が発した言葉1つ1つの意味を深く詮索して取り乱し、ちょっとした表情の変化に動揺し、その人にとっては無意識であろう些細な行動にひどく傷つくのです。よく覚えているのが、私が通院へ向かうために家を出る時のことです。私がドアを開けて出て行くと、しばらくして妻がドアのカギをかける音がします。テレビから流れてくる音や、町中の騒音には全く無関心なのに、妻という私に深く相対している1人が立てた「ガチャリ」という音に対してはひどく敏感で、その音が、私には「もう帰ってくるな」に聞こえ、閉めるタイミングが少し早いと、「あー、よ

うやくアイツいなくなったー」と彼女が喜んでいると思ってしまうのです。そして、私はいつしか、鍵がかかるまでの時間をドアの前に立って確認するようになっていました。

人と1対1になる時。その相手は、家にいる時は妻であり、診察中であれば主治医の先生であり、入院中の病室であれば看護師さんであり、食事を配られている時であれば配膳の方であり、職種、役職はさまざまですが、いつだって2人きりになると、その人が自分をどう思っているか気になって仕方がありませんでした。

◎やっぱり1対1はツライよ

今も月1回、経過観察の通院は続いています。私の心は穏やかですが、待合室には明らかにどん底の人がいて、名前を呼ばれるとドアの向こうの2人だけの世界へ入って行きます。入って行く時の顔も出てきた時の顔もおなじです。というか、むしろ出て来て「悪化したな」と感じさせる人もいます。そういう人は恐らく、医師に回復していると思わせようとして自分をつくろい、そのつくろいに対する反応をあれこれ詮索し、結果、疲れ果てて出て来たのではないのでしょうか。

私は、うつだった5年間、病気のことについてグループで話をしたことは一度もありません。主治医、看護師、妻、友人、いつも1対1で話をしてきました。自分は病気を隠したいと思い、相手は私に気を使って「他の人には話さないから」と言うことが美德で、それは強い約束事でした。

◎グループなら“思ったまま”を話せた

このように、自分の病気についてグループで話しをしたという経験がないので、“オープンダイアログ”に対する確信的な意見は言えません。ただ、入院中、同室の人と少しずつ話をするようになり、そして、その人と仲のいい人も交えて話をするようになり、また他の仲のいい人も交えて……というように会話の場が広がった時、自分勝手な話ばかりをしましたが、久しぶりに人の視線を気にせず、思ったままの言葉を発せられたことをおぼろげに覚えています。

それは患者間で偶然生まれたグループでしたが、

それと同じような感覚で、患者、家族、医療スタッフがお互いに対する固定観念を持たず、あたかも自然発生したかのようなミーティングの場を持つ。そして、それを繰り返す。また、医療スタッフだけの秘密を持たないという決まりを徹底することにより、患者は何も隠されていないことにやがて気が付き、心を開き治癒へと向かうのではないか……むにやむにや。

以上、うまくまとまらない元患者の稚拙な感想ですが“オープンダイアログ”のことをそんなふうに思っています。

精