

【生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その9)】(南部)

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患】の本を前号に引き続き、引用して紹介したいと思います。

第7章『私たちにとっての症状』

【症状とは、私たちのもの】

熱がある、だるい、咳が出る、お腹が痛い、心臓がドキドキする、ものが見えづらい、などなど、様々な状態が私たちに現れます。

不安や落ち込みが長引く、疲れやすい、落ち着かない、死にたくなる、消えたくなる、眠れない、食欲が高まる、食欲がない、動きたくない、動けない、動き過ぎる、何かが聴こえる、無口・饒舌 万能感、などなど。

こういう身体や不調をひっくるめて、私たちは病気の症状だと感じます。お医者さんからすれば、『それは病気の症状ではなくて、薬の副作用による症状です』と言うこともあるかもしれませんが、私たちは、その区別がつくはずもなく、身体の違和感=病気の症状と受け止めます。

症状といえるのか、気持ちの問題なのか、良く分からない言葉かもしれませんが、『生きづらさ』を感じる事が良くあります。長年抱えている生きづらさが知らず知らずのうちに積み重なって、私たちは『消えてしまいたい』とか『死にたい』という気持ちになることが良くあります。

これらの感覚は、私たちが生きているうえで体験している『私たちの感覚』です。

『抑うつ状態』や『不眠』などと言っても一人一人状態は異なります。



精神科医療のなかでは、私たちの視点に立つのではなくて、医療者の理解可能な枠組みに落とし込んで治療を進めるといった伝統があるのではないのでしょうか。つまり、『お医者さんに理解可能な症状』に置き換えて『私たちの症状』に向き合うのです。たいていの病気は、血液検査や画像診断から客観的な診断ができます。本人が自覚していなくても病気の正体分かる場合もありますが、精神障害はそれが出来ません。『抑うつ状態』や『不眠』という症状でも、千差万別で一人一人異なります。その皆さんからの訴えに対して、お医者さんは『お医者さんに理解可能な症状』即ち、お医者さんのホームグラウンドで対応します。私たちとお医者さんたちのそうしたズレのようなものは、もっと連携していかないと縮まっていきません。いまこの連携が少しずつ始まっており、治療ガイドラインの作成委員に当事者が入るようになりました。今後もこの連携が更に進められていくのを期待します。次は、【私たちの症状は理解されにくい】です。



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	3月2日(日)	11時 ～ 15時	ふれあい作業所
	3月16日(日)		
こころの 相談窓口	3月10日(月) 3月24日(月)	10時～14時	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

心に悩みのある方は相談にお越しください。
ご家族やご友人で調子の悪い方がおられ
ましたら、お越しください。
ゆっくりと時間を掛けてお話をお聞きしま
す。予約は不要です。

担当：城川、岩永