

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その14) 】(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 8 章 『症状を改善する』
『長い目で見た症状改善』

私たちは精神疾患を発症してから長い人生を歩みます。統合失調症は青年期に発症することが多いと言われる疾病です。

担当医からは、「決められたとおりの服薬をすること」とか「無理のない暮らしをすること」と推奨されます。医療はどうしても私たちの生活を管理したがる傾向にあると思います。

その最も分かりやすい例が入院でしょう。入院すると確かにスタッフもいて管理してくれるので、それなりに症状も改善します。しかし、入院するとどうしても生活力が失われてしまいます。退院した瞬間にその人の生活環境はガラッと変わる宿命があります。服薬調整、環境調整、疾病を抱えた自分自身への理解を深めるなど、入院中に数多くの有益な取り組みを行うべきでしょう。

私たちは、自分自身の人生をどのように歩んでいくのか、ということを常に考えることが大切と考えています。それが、「リカバリー」ということに繋がります。長い目で見た症状改善とは、「リカバリーの道を歩むこと」と重なるといつてよいかなと思います。



『再発を恐れない』

私たちの多くは服薬をしています。副作用に悩まされたりすると減薬したいと思うこともあります。そして、副作用が少ないと、もしかしたら治っているかもしれない、と思って薬を止めてみる人もいます。自己判断による原薬や断薬はお医者さんが最も嫌がることの一つですが、少なからぬ数の方々が自己判断で断薬や減薬をしている筈です。自己判断による減薬や断薬は再発リスクが高い行為であり、再発により更に症状が悪化することもあります。一方で、減薬や断薬をしてリカバリーした人も数多くいます。

また、就労は上手く行けばリカバリーの機会になります。再発を恐れるあまりにチャレンジをやめてしまうことは私たちの人生の中でとてももったいないことだと思います。この本の制作チームはあえていいいますが、再発は失敗ではありません。「再発はそこから自らが何かを学ぶできごと」だと受け止めた方がよいと思うのです。

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)	11 月 2 日(日)	11 時 ～ 15 時	【昼食】鶏大根の甘煮と味噌汁 担当： 岡本、長濱	ふれあい作業所
	11 月 16 日(日)		【昼食】シチュー、高野豆腐の煮 物、サラダ 担当： 濱野、長濱	
こころの 相談窓口	11 月 10 日(月)	心に悩みのある方、ご家族やご友人で調子の 悪い方がおられましたら、お越しく下さい。 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。 10 時～14 時 担当： 城川、岩永		明石市立 勤労福祉会館 「あすく」