

森川 皆さま、本日は貴重な機会を頂戴いたしまして、ありがとうございます。太田先生のあとでということで、大変恐縮な思いであります。太田先生のお話を聴きながら、自分自身はこの大槌という場所と池袋という場所で何をしているのだろうなあということを思いながら、今日はお話を聴かせていただきました。まだしっかり言葉にはできていませんが、太田先生が希望というお話をくださって、もしかしたらそのかたが持っている希望がどこにあるのだろうかということを、精神科医としてそのかたのそばに行って一緒に探しているのかなあと感じながら、お話を聴かせていただきました。

実は、今朝、夜行バスで帰ってきたために、途中で息切れをするかもしれないなくて、元々声が小さくて、声が小さくて聞こえにくくなったら、後ろのかた、ぜひ教えてください。よろしくお願ひします。

今日のテーマとしまして、機会としては、宗教者のかたがたもたくさんいらっしゃるということをお聞きしました。ということから、「実存」というところをテーマとさせていただき、また、皆様からぜひ、今日、私は精神科医としての立場で実存の話をさせていただくわけではありますが、そのあとで、「いや、こういうことだよ」ということをむしろ皆さまから教えていただけたらという思いで、このテーマにさせていただきました。

実存というのは、存在ということ、またその存在というのは、まさにこの1行目にありますとおり、なぜ私は生きなければならないのかと問われたときということになるのかなと思います。私自身は宗教者ではありませんが、聖書も読ませていただきましたし、宗教を求めて武者修行の旅もしたり、中国四大仙山を登ってみたり、インドに、6週間ほどではありますが、修行に出たりして、この問い合わせずっと、これを問われたときからいろいろと、いろいろなかたにこの問い合わせしたりしていたということがあります。そのような中で、今、岩手県に3月の終わりから入らせていただいて、そこでまた、この問い合わせに直面しているというところであります。

皆さんの中で、例えばこのようなことをご本人から聞いたときに、どのように言葉を返したり、どのようにされますでしょうか。今は録音もあるということで、あとで編集をしなくてはいけないかなと思いつつ、少しご紹介させていただきますと、ある若いかたが、津波の中で逃げている時に、自分の家族の手を離したと言うのです。その手を離したというかたは、ずっとその記憶を持ちながら生きていかなくてはいけなくて。そのような経験をされた方と、何名か精神科医として出会いました。

また、ご高齢のかたで、お孫さんも子供も全員亡くなって、たった1人生き残って、今現在、3か月たった今日この時に、私はなぜ生きなければいけないのかと。身内を全部失い、働いていた場所も全部失って、なぜ私は生きなければいけないのかと問われます。亡くなった家族が「私を探しに行ったと聞きました」と言っていた、若いかたも何名もいました。その私を探しに行ったかたが亡くなって、このかたは生きておられます。

そのような中で一つ、生きるための酒という話も時折出てきます。苦しい酒、この苦しさを生きるために酒を飲むというかたも、何名もおられました。残念なことに、この苦し

いために飲む大量の酒のためにまた自死をするかたや、避難所から追い出されるというかたとも出会いました。苦しいために飲む酒は、量が増えるのです。量が増えることで、人格が変わり、押し込めていた思いが変わり、人に迷惑をかける。そのために今、車上生活をしておられたり。このようなかたがたと毎日お会いして、ずっと話をしていくと、なぜ生きなければいけないのかという話に変わっていきます。

私自身が活動していることをご紹介しますと、3月31日に現地に入りました。5月11日までは遠野という場所に拠点を置きまして、毎日、大槌というところに車で通うという活動をしていました。母体は、岩手県精神保健福祉センターというところが主轄をしています。報道などでご覧になったかたもおられるかもしれません、精神科医や心理士、看護師がチームを組みます「心のケアチーム」というもの、そのチームとして、現地に入っています。11日以降は、現在、6月末までは、木・金・土と現地に入りまして、月・火・水は、こちらの練馬区の病院で勤務しています。7月からは、まさに来週ですが、金・土、時間があれば日曜日に、現地に毎週行くという予定にしています。

行ってきたこととしましては、避難所を回って、最初はたくさん人々がおられた場所もありました。そのような避難所を回って、できるだけ全員に声をかけるということをしました。皆さんも、精神科医と出会うというのは、あまり好きなことではないかもしれません。私たちの国は、精神科医療に対して、大変偏見がある。精神障がいを持つかたに対して、大変偏見がある国であります。その偏見がいいとか悪いということではなく、私が精神科医としてその場に行くときに、私と話したくない、周りからそのように見られたくないというかたがたくさんいるということであります。

精神科医療に対しての偏見の中で、最も身近な課題としましては、ご存じのかたも多いかもしれません、例えばイタリアなどでは、単科の専門の精神科病院がないことがあります。どのようなことかといいますと、日本では、30万ベッド以上の精神科病院があります。そして、私たちの30万以上ある精神科病院と、全くないイタリアとの違いの中で、私たちは生活しているということです。精神障がいを持つ人たちが、町で生きるのか、病院に閉じ込められているのか。山本譲司さんというかたをご存じのかたがいるかもしれません。知的障がいを持つ人たちが、地域で生きやすいのか。3割の人が、刑務所で、知的障がいを持つ人たちがいるということが明らかになっている。障がいを持った人たちが生きにくいこの社会に、私たちはいます。その社会の中で、心のケアをこの地で私たちはやるという課題をもらいました。先ほど3名のかたが自死をされたというお話を太田先生がしてくださいましたが、私たちはその自死を止めるための活動をしています。

そのようなわけで、どうやって一人ひとりと出会うかといいますと、「岩手県の精神保健福祉センターから来ました」と言います。ここまで長い言葉を使うと、相手方は、何のことかよく分からなければ、「保健センター」だけ頭に残るようなのです。「あ、そうですか」と言ってくれます。「東京から来てるんですけどけれども、岩手県に派遣されまして、皆さんの生活のお困りごとを聞いてこいと言われて来たんです」とお話をします。僕は37歳

でありまして、見た目が少し若く見えてしまって、この辺はコンプレックスであります。ただ、このコンプレックスを生かさせていただいて、「すいません」と言って、「ちょっとよく分かんないんですけど」と言って、子どものように本人のところに行くと、いろいろ話をしてくれるという特技があります。

そのような中で、どのような話をしていくかというと、ご本人様がたにお話を聞いて、どのようなことがあるかというと、不眠や、不安や、気持ちが落ち込むと答えるかたは、めったにおりません。それはもちろん当然のことではあるかと思います。今たとえばこの会場が避難所だとします。もしここで、「気持ちが落ち込んでますか」と聞かれたときに、本当に落ち込んでいたとしても、みなさまは教えてくれるでしょうかどうかということあります。また、不眠ということも、「眠れていますか」と問うたときに、「眠れています」という回答を上手にできる人がいないというのもまた実際だということもイメージがつきますでしょうか。避難所のかたに言われたことは、「眠れていますか」と聞かれたら、どう答えたらいいか分からぬ。もっと具体的に聞いてくれ。寝つきはどうか。夢は見ないか。熟睡できているか。十分に眠れて、疲れが取れた。そのような質問をしてくれと教えてくださったかたがいました。実際そのような質問をすることによって、「いや、1回眠れば大丈夫なんだけど、寝つきが悪くて、2時間、3時間しんどいんだよ」とか、「いろいろ考えてしまうんだよ」と教えてくれたりします。専門用語を使うとだめだというお話をしました。

そのような中で、保健所からかなと思ったかたがたが教えてくださるのは、犬が見つからないのだという話を相談してくれたりします。仕事を紹介してほしいと言った方もおりました。洗濯機の使い方が分からぬと教えてくれたかたもいました。古い型の洗濯機を使っていたかたのところに、最新式のものが来ます。なかなか難しいそうです。3日ばかりかけてみんなでやったけれどもうまくできなくてと、ボタンを押しただけで洗濯機が動いたという、そのようなこともあります。

ただ、この一手が本当はすごく大事で、とても生きることが難しくなっているわけなのです。今日のテーマの一つであるかもしれません。生きることが突然変わったために、生きることが難しくなった。そのときに、睡眠薬や抗鬱薬ではなく、洗濯機のボタンを押すことで、元気になるかたがいます。未来がばーっと広がるというわけであります。「何かあつたら、あいつに聞けばいい」という話にもなるかもしれません。この先どうしたらいいのか。これは池袋の野宿のかたの話の中にもだんだんつながっていきますが、生活保護は取りたくないというかたもたくさんおられます。「寝る前にいろいろと考えてしまう」「疲れた」など。

また、多いのは、「みんながんばってるのに」と苦しむ方。周りと同じペースで動いていくわけです。最初の段階で、大きな震災があつて、津波があつて、避難所に入って、2週間ぐらい皆さんわーっと動きます。そこからだんだん疲れて、気持ちが付いていけなくなるかたがおられるのです。皆さんのペースに合わなくなる。しかし、ペースを一生懸命引っ張っている人たちだけが目立っていく。ぼつんとなつた人は、どうして自分はがんばれ

ないのだろうと思って、どんどん引きこもっていく。などと教えていくくださったかたもいました。「みんながんばってるので。こんなところでくじけちゃいけないのに」、そのように、家族を全員失った、ご高齢のかたがおっしゃるわけであります。そんな中で、どうして生きなければいけないのかと問われます。皆さんはどのように答えられますでしょうか。

加えて今、課題としてもう一つ出てきたことがあります。元々の課題ということあります。岩手県は、自殺率がベスト3にいつも入っている県だというご紹介があります。この岩手県、釜石には大きな精神科病院があります。私が行っている大槌町は、1万5,000人程度の町ではありますが、精神科のクリニックさえありません。そのクリニックの中に精神科医療が入りました。ここで、今現在、元々あった課題、この課題の中で、今まで精神科につながっていなかった人たちの課題を私たちが見つけてしまっているということが出てきました。今まででは、もしかしたらそのまま死んでいたのかもしれないと思う人たちであります。今日は元々の課題のお話はしませんが、これから、この元々の課題をもつて、またさらに複雑になっていくことが考えられています。

少しだけ覚えていただきたいこととして、アクセシビリティーという話があります。アクセシビリティーというのは、アクセスですね、アクセスのしやすさ、到達のしやすさ、行きやすさと思っていただけるといいかかもしれません。支援の中で、たくさんの医療支援や、様々な支援が現地に入りました。その入った支援のために、たくさん的人が医療につながりました。そして現在、医療が、6月18日、19日をもって、一気に減りました。このとき、現在、現地のかたがたがおっしゃっているのが、アクセスの話であります。病院に行きにくいと言うのです。ここで知つていていただきたいのは、行政のかたがたも被災されていて、がんばっておられて、一生懸命です。そのかたがたが自分のことを後回しにして、深夜を問わず、休日を返上して、ずっと働いておられます。そのかたがたのところに、地域の住民のかたがたが、病院に行けなくて困る、なんとかしてくれと言つてきます。ここで少しけんかが起こったり、お互いを嫌いになるという構造も出てくることがあります。

行政の人たちの話の中で、このような話がありました。今まで元々医療がなかった。医療がなかったから、みんな、それでも文句を言わずに、時間をかけて、他の市に行つたりして、医療にかかっていた。精神医療もそうだった。でも今、無理やり医療がわーっと入ったために、みんなが甘やかされて、文句を言うようになったと、行政の人が教えてくれたのです。この話題がもし新聞に載つたとしたら、皆さんどう感じますでしょうか。住民に対して、少し嫌な感情を思うかもしれません。

ところが、今日ぜひ覚えていただきたかったのは、その一步手前でお話ししたことあります。元々の課題があつて、元々医療過疎であつて、元々つながっていなかった人たちのところに、これを機につながつたわけであります。ずっと抱えて、自殺率が日本でもトップクラスに高いところで、みんな黙つて死んでいたところに医療が入つて、その人たちが、もしも助けてくれるなら助かりたいという気持ちの中で、おられる。医療がわーっと引く中で、よく聞いている話として、「私は今、前立腺がんだ。今まで、薬を届けてくれた。

でも、もう届けてくれなくなる。届けてくれなくなるならば、薬はもう要らない」という言葉を聞きます。その意味をどう取るかによって、どう報道されるかによって、変わるのがなと思います。2時間かけて、前立腺がんの治療の薬を、しかももう寿命もそれほどないと言われた人がいたとしたときに、2時間かけて、しかももしその人が家族を失っていたとしたら、2時間かけて病院に行くのかということあります。積極的に助かりたいとは思わない。苦しいのは嫌だ。でも、もしも助けてくれるなら、助かりたい。そのようなかたがたの声が今、聞こえなくなっているのかなと感じます。

心の変化を知っていただけたらと思います。どこの時点で報道を見たか、どこの時点の記事が書かれているのか。強いショックが起こったときに、数時間から数日、誰もがぼう然とすると思います。目の前で、人が燃えた。流された。わーっと怖い声が聞こえた。そして、何もかも失った。これからどうしようかと思うのが数日間です。このときに、周りにいろいろな人の支えがあったとき、このときに自死をした人がいると聞いています。

しかし、周りがみんながんばって、徐々に回復していったときに、大体6週間の間、抑えていた感情、ここでフリーズした感情が言葉になって、わーっと出てくるということがあります。最初の1か月の間に現地に行った支援者のかたが現地の話をしたときに、現地の人はもう、とにかく津波の話をたくさんするのだ、延々とするのだと話をするかもしれません。それは、この時期の話だったということあります。残念なことに、もしその人がこのように人の気持ちが動くのだということを知らずに、この話だけをしたとしたら、ぜひその人の話は聞かないでいただきたいです。

現在、この6週間が過ぎ、わーっと、ずっとエピソードのように自分の体験を話したあとで、今までは、目の前に座れば話す、違う人が座れば、同じ話をするというかたがおられました。とにかくつらい感情を人に聞いてもらうことで、すっと楽になる。その感情を体験されるのです。ここからぐっと回復したかたはたくさんおられます。お薬は使っていません、この頃。そして現在、想像してください。6週間走り続けたかたが、しかし行政の速度というのは、全体を見なくてはいけない。一人ひとりの、助けてほしいという速度に追いついていない。疲れ果てるわけです。走り続けていたかたが疲れ果てるのは、当然の話であります。この時期に誰かとつながると、太田先生のようなかたとつながったならば、元気になるかもしれません。つながっていないかたがおられる。そこでまた、この時期とこの時期に、自死者がまた増えてきたということあります。これから半年間、また半年後からの支えを新しく考えていくことになると思われます。

簡単に図にすると、「みんな」ということがあったと思います。そしてこの「みんな」というのは、大変心地の良いものかもしれません。みんなの中で、みんな一緒だから。先ほどの例で、「みんながんばっているのに」とおっしゃっていたかた、家族が亡くなつたとしたときに、少しみんなと違つたり、お金がない。仕事がない。障がいを持っている。70を超えているのだけれども、足腰がうまくいかない。または、親戚が少ない。他の県に友達がいない。親戚がいない。助けがいない。そうやりながら、しかしながら、復興だ、復興

だと外から言われるときに、自分を責めるかたがたと出会います。私は精神科医でありますので、しんどい人たちと出会っているということではあるため、全体を言っているわけではないということを、一度確認したいと思います。

そうして、家族全てを失いました、というかたがおられました。このかたともし出会ったときに、どのような声かけができるでしょうか。家族全部を失いました。供養しかできない。このかたは、ご高齢の女性です。供養しかできない。3か月たっておられました。毎日、涙が出ます。でも、周りの人には見せられない、みんな一緒だから。なぜ自分だけが生き残ったのかと、夕方以降考える。部屋に入ると考える。一緒に連れていってくれていたらいいのに。そのような話をしてくれます。3か月たちました。みんな、苦しい気持ちを切り替えなければいけないと分かっていますと言うのです。このように、「復興」という文字が本人を追い詰めていることがあります。そして、「もう苦しい。どうしたらいいでですか」と言うわけです。

世界の医療団は、同じ顔の医師2人で交替で行きます。それぞれ担当している人たちがいて、3か月近くずっと同じ顔で行ったために、1回め、2回めでなかなかこのような話をしてくださいなかつたかたが、この話をしてくださいになるのです。そのような仕事をしています。

このかたに対して、今日のお話のテーマとして、実存ということを、精神科医療の中で知られている実存という話と、また、後ほど皆さまから教えていただきたい実存ということがつながればと思っています。この実存というのは、例えば、緩和医療、がんの最後のときに、あと少しの命のときに、早く死にたいというかたがたがおられます。がんを抱えたかたの自死率は2倍といわれています。その中で研究されてきた、存在という考え方であります。自律存在、時間存在、関係存在という三つに分けて、研究されているということであります。これを、岩手県と池袋の路上生活をされているかたに少しかぶらせながら、お話をさせていただければと思います。

まず、時間存在ということであります。ある映画で、過去はヒストリー、未来はミステリー、現在はプレゼントだと言っていたことを、もしかしたらご存じのかたもおられるかもしれません。それはアメリカの映画だったので、現在は神様からのプレゼントだという、そのようなニュアンスで言っていたのです。これは時間存在という軸で、実存、私が存在している理由を、時間存在という枠の中で考えるところなる、などという研究であります。現在の連續で私たちは生きていて、ついさっきまで全て過去であるし、全て未来である、などという話であります。その中で、私たちは、希望、未来に向かって生きていく。その未来をどうやって見ているのかということが問われたとしたら、おそらく皆さんには、一致できることとしては、ヒストリー、過去の自分の体験、経験、読んだもの、出会ったもの、やってきたことかもしれません。そのような様々な、やってきたことや出会ったものの記憶の中で、将来どうやって生きていけるかが見えてくる。将来が見えてきたからこそ、今、生き始める。そのような考え方があるようであります。

がんのかたが、がんない人生を生きてきた。しかし、がんになった。今まで仕事一筋だったのに、仕事ができなくなった。仕事以外にどうやって生きたらいいのだろうか。体はどんどん弱って、自分はあと死ぬだけだ。では、人に迷惑をかけたくないから、死のう。などという話もあります。

避難所でよく聞いた話は、70代、80代のかたが、迷惑になりたくないと言うのです。ずっとこのように手をぐっぱぐっぱと握ったりしているかたがいました。「すごいですね」と言うと、「いや、迷惑かけたくないからね」と言います。どんどん衰えていく未来をイメージされているそうです。

このときに、よくヒントの一つとして例が挙がることとして、アルコール依存症のかたの話があります。現在だけを見ると、アルコール依存症というかたは、酒を飲み続けて、大声を上げたりしたり、止まらないし、路上生活状態になっている人もいるし、避難所では追い出されて、車上生活になったりということがあります。日本の自死者のうち2割の人が、アルコール依存症者だといわれています。アルコール依存症となったとたんに悪人扱いされてしまい、この日本から排除されます。自分自身で生きられなくなる。その人がこの時間存在を確認したときに、生き始めることがあるようです。酒をやめられない自分をずっと責めていて、だめな自分を思う。そのだめな自分を繰り返して脳に刻むことによって未来が見えなくなったときに、「違う。今までこの戦場のような人生を、自分は酒を飲みながら生きてきたんだ。今まで酒というものを使って、この戦場のような人生を生きてきたんだ。これからは、じゃあ、それだけ自分は力がある」、そのようなヒストリーを思い出したときに、酒を飲みながらの人生ではなく、酒を使いながら生きてきた、自らの力によって、未来を生きることを思い出すかたがおられるようあります。そうなると、力は変わりません。ただ道具としての酒だったもの、その道具としての酒が、他のものに代わって生き始めるかたがおられる、そのような考え方あります。

避難所で精神病者だと思われるのが嫌だというのは日本共通のことですが、眠れないということをなかなか言えないというかたがおられます。報道にもありました。私たちが、眠れないときに、そのかたとお話をするとときに、時々うまくいく言葉として、眠れないことを×とするのではなく、「眠れないくらいいろいろ考えて、今がんばっておられるのですね」という言葉あります。眠れないという×ではない。眠れないほどがんばっている自分自身に気づく。その気づきによって、その人は、自分はがんばっているのだと、少し休もうかなと思う。思ったときに、眠るための体操をやってみよう、睡眠薬を少し使ってみようかな、などと思うかたがおられます。

これは処方したあとによく気づくことであるのですけれども、処方したあと、次にお会いしたときに、実はあれから飲んでいないとか、2回だけ飲んだ、などというかたともよく出会うのです。お会いして、自分の力に気づいて、がんばっているのだと思ったときに、少し休もうと思って、そうすると自律神経のバランスが回復して、1回お薬を飲んだために、その後眠れるようになった、などというかたともたくさん出会うわけあります。一

つめの軸が、時間存在ということでした。

「そのままがいいみたい」というように、次のスライドであります。今のお話であります。「浦河べてるの家」というものをご存じのかたは多いかもしれません。その理念の一つに、「そのまんまがいいみたい」というものがあります。池袋の活動は、現在、べてるの人たちの力を得て、野宿支援の中に、べてるが手伝いをしてくれています。「べてぶくろ」といいます。人々はどんどん元気になるのです。今まで弱者として、私たちは彼らを支援していました。弱者として支援する限り、相手は弱者のままで、弱者になります。ところが、べてるが教えてくださったことは、その人もすでに力があるよね、ということでした。酒を飲みながらがんばってきたと思うことによって、酒を飲まない選択をする。失敗しても、失敗したら別の方法があるに違いないと、自ら探す。

ショッちゅう生活保護を取っては失踪を繰り返していた若い知的障がいの、ホームレス状態の人たちが、現在、最近ちょっと楽しいエピソードとしては、とにかく暇で、寂しくて、毎日、支援者に何十通もメールをして、あまり相手にしてくれないと、「死にたい」「失踪します」というメールをしていたようなかたが、この前、別の支援者の人が少し心配になつたのか分かりませんが、その人に声をかけに行つたら、その人は、べてるの仕事をしているのです。その人は、「用がないんだったら、向こうに行ってください」と言いました。今まで支援者をずっと求め続けて、支援者としては、時間をどんどん奪う相手だったわけです。ところが、彼は今、「忙しい」と言つています。死にたいと思う暇がなくて困る、などというようにも教えてくれました。彼は、元々力があったのです。それを私たちは、援助という力によって、力を奪つていった。そのようなことを、べてるが教えてくれています。

そして、この実践が大槌でも生きているということであります。眠れないということを、×を○にというのはこの辺です。問題解決型が、私たち日本人は得意だということです。眠れない。×だ。では、これをなんとかしよう。睡眠薬を飲む説得をします。当然うまくいかないことが多いし、医者に内緒で、処方箋はもらうけれども、薬は飲まない、などというかたがたくさんいます。眠れないくらいがんばっているのだと思ったら、睡眠薬は今後生きるための選択肢に、本人にとって変わっていくということであります。

さて、皆さんにこのような話をした中で、被災地に酒はあるべきかという質問をしたいと思います。様々な議論があつて、正答はないといわれています。正答はないですが、皆さんはどう感じられますでしょうか。これは、今日のテーマの一つ、希望なのかもしれません。酒が、もしも問題解決型のための酒であったならば、苦しさを紛らわすための酒であったならば、酒は増えるということであります。酒とは、アルコール。アルコールとは、実のところ、大麻、覚醒剤、麻薬、それぞれ、安定剤や睡眠薬もですが、それらと同じ薬物であります。ただ、合法か違法かというだけの話であります。睡眠薬や安定剤は、もちろん癖になります。しかし、上手に飲む。必要なときに飲む。質がいいために、体にそれほど悪くない。そのような意味で、癖になりにくい薬物であります。ところがアルコール

は、自分でどんどんコントロールできるために、苦しいときに飲む酒は、どんどん増えるわけです。増えるとそれが覚醒剤と同じくらい強い薬物としてその人に影響をし、悪影響が及び、その人の人生を壊してしまうということあります。被災地に酒はあるべきかという問い合わせに対して、イエス、ノーでは答えられない。しかしながらそれが、苦しさを紛らわすために送る酒なのか、楽しい時間を作るために送る酒なのか、ということあります。

そのようなアルコールですが、これは池袋の話であります。特定の人のお話をするわけにはいかないということから、何人かの事例を併せてお話しします。あるかたです。夜回りをしていまして、そこで遺書を持ったかたと出会いました。遺書は、自分の死を書いているものであります。このかたは、大学院を卒業しているという設定であります。大学院を卒業し、ジャーナリストとして働いたそうです。非常にしんどい仕事だと聞いています。カメラを被災地に持って、報道することが私たちの仕事だと思って被災地に入ったときに、被災地の人たちは怒りをぶつける場がなくて、報道の人に怒りをぶつけまくったということがあったそうです。報道の人は、現地の声を伝えることが自分の現地支援だと思って行ったその人が、被災地のかたに、「新聞の1枚も持つてこないのか」と怒鳴られたそうです。その若いかたがいなくなつたという話を聞きました。それほどに過酷な仕事であります。

そのかたが、ずっとその仕事の中で、酒を飲みながらがんばっていたそうでした。ところがあるとき、酒の量が、自分の限界を超えた。あまりにも苦しくて、その酒という薬物を使って自分の気持ちを保っていたけれども、量が多くなりすぎて、苦しさを簡単に止められるはずはありません。それを酒で止めるために、量が増えていく。しかし、体や脳はダメージを受ける。あるとき限界が来て、仕事を失います。なんとか再起を懸け、生活保護を取るわけでありますが、その生活保護を取るときに、私たち支援者は、本人の力を奪うことだけをし、問題、リスク回避だけをしていきます。彼は、朝から晩までクリニックに通うことを義務づけられました。生活保護は、全く医療に関して素人のかたが、本人の医療を決めます。そして医療も、アルコールについて大した知識がない医療機関が多数あつたり、間違った医療をするところもあります。そこに彼は、その医療機関は違ったかもしれません、彼にとっては、その場所は苦痛だったというところです。その場所に彼は朝から夜まで行き、そして、ここがどこの場所かは言えませんが、そのかたは、ここにデイケア、ナイトケアが終わったら、すぐに寮という場所に帰らなくてはいけないということになりました。家賃は5万3,700円です。その人の住める範囲は、三畳一間よりも狭いところにベッドが1台あって、隣との敷居がないところでした。そのベッド1台の場所が5万3,700円。これが、現在、東京で行われている、貧困ビジネスであります。そこに彼は帰る。想像してください。大学院卒。ジャーナリストとして、世のためにがんばってきた。アルコールを使ってがんばってきた。彼は依存症になったとたんに、このような扱いを受ける。

看護師さんに「〇〇さん、気持ち悪い」と言われたのがきっかけだそうです。「なんで、

そんな若いやつに、そんなこと言わなきやいけないんだ」。それでいろいろして、門限に5分遅れたそうです。遅いたら、今度はその寮の施設長にどやされたということでした。何のために生きているのか分からなくなり、ホームレスという、自分の人生を最後に選べる場所を選択したと、そのかたはおっしゃっていました。その人が選べる場所は、ホームレス状態だったということです。

ホームレスという場所は、そのかたとまた違うかたがおっしゃっていたお話によると、路上には仲間がいる。酒は3本までしか買えない。ない日もある。路上にいると、自分を保てるのだ、酒が買えないから。金を持つと、自分が自分でいられなくなる。だから、路上生活を今、選んでいる。路上生活をやめたときに、このような生活しか残っていない。そうすると、どこで生きればいいのだ。ならば、路上でこのまま死のう。そのようにおっしゃっていました。

そしてこのかたは、具体的に遺書を持っていたわけです。自死には段階があると言われておりますて、死を考える段階、計画を立てる段階、未遂を行う段階というように、リスクが上がるといわれています。ただし、アルコールのかたはこのステップを一気に越えて、自死を考えた、酒を飲んだ、そのまま死ぬ、という選択をします。未遂にしても、ためらいが一切なくなるために、自死を選ぶかたの8割はアルコールが入っている、などという研究もあるほどであります。彼は、酒をやめる理由を失い、路上生活化し、遺書を持っていました。その彼が、最後に人と話したいと言って、話をしてくれたのです。

そして、僕は彼に、福祉事務所にもう1回行こうと説得しました。このかたは、自分から助けてほしいという人ではないかもしれません、本音のところは。しかし、もしも助けてくれるなら助かりたい人というように、今日の最初の頃にお話ししたテーマと一緒に考えますと、そのようなかただったかもしれません。そのかたと一緒に福祉事務所に行き、福祉事務所の入り口には、「アルコール臭のあるかたは、相談を受けません」と書いてあります。そのかたは、夜、結局苦しくて飲んでしまいます。朝起きて、まずいと思って、一生懸命に水を飲んで、臭いを消そうとしていました。服には酒の臭いがついています。そのような昼が過ぎた状態の中で、一緒に入ったときに、彼は、最初は冷静に話をしていたのですけれども、酒を飲んでいる人とは相談しないと言われました。想像してください。私は彼を無理に引っ張りました。福祉事務所の窓口の人には、遺書を持っていると伝えました。彼は酒の臭いを一生懸命に消して、僕の気持ちに応えようしてくれました。そして、僕の病院だったら行くと言ってくれました。それも事務所の人に伝えましたが、事務所の人は「酒を飲んでいる人の話は聞きません」と言ったわけです。そのあと、福祉事務所の人と1時間に渡り話し合いをしましたが、原則は破れないと言われ、彼は帰るということになります。彼とはもう出会っていません。同じようなかたが、2009年に山手線に飛び込んでおります。

精神科病院が30万床以上あるということですが、精神科医療にかかっている人は5人に1人だという研究もあります。この国に私たちはいて、さてこれからどうするのかという

ことなのかなと思います。

自死率のグラフです。これはインターネットで調べていただくとすぐ出てくるもので、2009年のデータです。世界第6位であるということを、皆さんご存じかもしれません。ベラルーシ、リトアニア、ロシア、カザフスタン、ハンガリー、その次が日本です。私たちの自死率は世界第6位であり、上は「苦しい国だよね」と普段言っている国々であります。そして、日本を追うようにして、韓国が9位まで上がってきました。私たちの考え方は、管理をしよう、問題を起こさないようにしよう、リスク回避をしよう。そのような中で、問題を起こす人を一生懸命に囲い込み、起こした人を責め、失敗した人に対して叱りつけます。この国が、もしかしたら、変わらなくてはいけないかもしれません。

あと二つ、簡単にご紹介します。関係存在というところです。今まで、時間存在という話をしました。関係存在というところです。エピソードを、ご家族が全て亡くなって、1人ぼっちになったかたという設定でご紹介します。このかたは、1人ぼっちになったときに、どうして生きなければいけないのかと相談してくださいました。みんな、がんばっている。このかたは大丈夫だなと思ったのです。このかたの娘さんは、あるスクールの先生でした。すごくいい先生だったそうです。その先生は亡くなつたけれども、その先生の存在がたくさんの子どもたちに残っていたそうです。その子どもたちの声が、そのかたに届きました。実在の人物として存在していたその人が、目には見えなくなつたけれども、希望の子どもたちの中で生き続けていると感じ始めたとおっしゃっていました。関係存在というのは、そのような話であります。そして、このかたはたくさんの人々に自分の弱さの情報公開をして、たくさんの人たちとつながれるようになったのです。1人ぼっちになつたけれども、自分の弱さを表に出すことによって、人とつながり始めておられます。

三つめの軸が、自律存在であります。自律の「律」は、リズムです。自分の人生を、自分で選択する力であります。お1人、また少しエピソードを混ぜながらご紹介します。避難所で、仕事を紹介してくれというかたがおられました。その前に、貸付金について教えてくれというかたがおられました。貸付金というのは、社協が行っている、10万円を貸し付けるという制度であります。家は全壊されていて、家族も失つておられたため、義援金をもらえるのです。慰問金ももらえて、まあまあのお金がもらえます。しかし、その人は、貸付金について教えてくれと言うわけです。避難所にはたくさんの情報が入つていて、読めばなんとかなるわけです。このかたは貸付金の情報についてお話をし、その次におっしゃったことが、調理師の免許を持っているのだけれども、調理師の仕事はないかと聞いてきました。ちょうどハローワークに調理師免許についての募集がたくさん出ていて、年齢不問はたくさんあったのです。「ハローワークに行くといいですよ」と、近くにありましたので、「そこに行くと、いろいろ紹介してくれますよ」と言うと、その人は「いや、そこはいいんだ。せめて貸付金について教えてくれ」と言うわけです。たくさんの情報もあるし、たくさんの支援をする人たちが情報を持ってくるのだけれども、何なのだろうかと思っていました。

さらにお話を聞いていくと、その人は今まで仕事を一生懸命にされていて、その貸付金があれば、仕事を再開できるとおっしゃるのです。もちろん全然足りないけれども、とはおっしゃいます。そして、今まで仕事は友達同士で紹介を受けながら仕事を得て、その人はその人の人生を歩んでおられたそうでした。お話を進めていく中で、最終的に教えてくれたことがありました。実はその人は、字が読めないということだったのです。大槌の町で、人と人がつながっている中で、その人は字が読めなかつたとしても、人とのつながりはとても得意で、そこから仕事をたくさん得て、人気者で、リーダー的な存在だったのです。それが、既存のものが全部壊れたために、この人は、これから先、字が読めないことがハンデに変わったということあります。字が読めなくても人間として生きていけけれども、とたんに障がい者扱いされるのです。障がい者扱いという悪い言葉を使いましたが、この国はそのような扱いをしてしまいます。彼は、そこに行きたくない。だから、10万円の貸し付けについて教えてくれと言ってきました。

心のケアチームとして、彼に何をしたか。彼はすごく落ち込んでいて、もはや避難所でずっと寝込んでいたのです。10万円あっても何ともならないだろうなという人でした。彼に処方をしたのは、司法書士さんでした。どのようなことかといいますと、心のケアチーム、自死ということを考えたときに、病気が人を殺すのではなく、同じ鬱病でも死ぬ人と死なない人がいるのと同じように、様々な原因が自死を選択させるということあります。彼には、自分で義援金を取ることを選択できる技が必要だったわけです。無料で、そして池袋での経験によって想定できることによって、司法書士さんと私たちはつながっていて、司法書士さんに連絡を取り、その司法書士さんが、このかたと一緒に、義援金を取るための書類を書いてくれたのです。本人が書きました。そして、彼は自分の力で書類を出し、申し込みができたということあります。誰かにやってもらうのではなく、司法書士という道具を彼は得て、字が読めなくても、またいつもどおり生きていくことを得たということあります。そのようなわけで、今日のお話として、三つの軸のお話をしました。

ミラクル・クエスチョンというものがありまして、「夜寝ている間に、神様か魔法使いがあなたの願いを何でもかなえると言ったとしたら、あなたは何を願いますか」と問うものがあります。その答えはすぐには聞きません。「朝起きたら、それが現実だと分かったとします。何が起こっていますか」と問うことがあります。あるかたは、世界一の堤防があると言っていました。あるかたは、3・11の前の状態に町がなっていたと言いました。あるかたは、数億円が目の前にあると言っていました。この理由を聞いていきます。地震が起きたのは確かだ。津波が起きたのは確かだ。また同じことが起きてほしくない。今大事な人たちを失いたくない。今までなんとか楽しく生きてきた。その楽しく生きてきた自分を取り戻したい。今苦しいのだけれども、そのときの自分を取り戻したい。このかたとの話は、元々自分は力があって、そうすると、これ以降苦しいのだ、しかし生きていく力はあるのだということを、その人はこの話によって確認するのです。自分はもう生きていくのではないかと思っていたけれども、いや、生きていくそのものの力はあることを思い

出したことによって、彼はまた元気になりました。しかし、このようなかたもいます。数億円欲しい。この金があったら、今すぐこの場所から逃げ出したいと言っていました。大槌で復興のためにがんばりたいと言う人もいれば、どうしても、仕事だったり、様々なものがあるかた、特定の個人に集中したりします。もうこの町は大嫌いだ。逃げたい。数億円あつたら、町に残すのではない。それを持って逃げたい。そのようにおっしゃるかたもおられます。多様であるということあります。

最後のスライドになります。そのような中で、池袋の話も、大槌の話も、テーマは一緒であります。実存、生きるということ、それはどのようなことなのだ。その問い合わせをしたときに、私たちは何をしてはいけないのかということを今日お伝えできたらよかったです。医療や支援や援助は、人の力を奪う。助言や教育も、人の力を奪うことがある。そのときに、本人がどうしたら自分の力を奪われずに生きていけるか、そのようなお話をありました。そのときに、何をするのか。私たち池袋がいつもやっていることは、これは野宿のスライドで作ったのですが、生活困窮であったり、障がいであったり、被災されいろいろなものを失ったときに、これが失敗体験として根づくと、その人は苦しくなります。しかし、それはそうだとしても、今まで生きてきたことを一生懸命に思って、自分自身のままで、自分は変わらなくて生きていけるのだと思ったときに、その人はまた一步目を歩きだす。

最もテーマしたいところは、「安心の創造」というところであります。私たちの活動はこれをビジョンにしたいと、いつも言っています。何かを助けたりするのではなく、その人が安心するものは何か。その人の希望はどこにあるのか。その人の希望は、実のところ、どこかにあるのではなく、その人のその中にあるのだ。それは実は、聖書であったり、仏典であったりに書いてあることだと思います。答えは自分の中にあるし、それはそのままの自分でこの先生きていけるのだ。そのようなことにつながったとき、その人は初めて挑戦できるようになるのかなと感じます。一番大事なものは、安心である。

そこで、私たち「てのはし」や「世界の医療団」は、現地に、現場に行く。仕事がなかつたとしても、今はありすぎて困ってはいるのですけれども、なかつたとしても、居続ける選択を考えています。私たちがいる。精神科医として、たくさんの人と出会いに行きます。出会ったときに何を伝えるかというと、落ち込むことがあるかもしれない。疲れなくなることがあるかもしれない。そのときは、睡眠薬がある。そのときは、マッサージをしたり、いろいろな回復の仕方があるのだということを伝え続けています。だから、安心をし、挑戦を始める。どうしようと不安でいっぱいの人が、「ああ、挑戦していいんだ」と思うような話を、その人の話を聞きながら、その人の力を、その人が自分自身に持っていること、希望は自分の中にあったのだということに気づくときに、自分自身が生きられることに気づいたときに安心が創造されるのかなと思いながら、そのお手伝いをすることを、私たちは池袋と大槌で行っています。

ということで、これは、自死未遂をした路上生活のかたが、生きていて、僕にくださっ

たお手紙の一部です。「今の私を受け入れてくれる人がいるという幸せを感じる時間と支援を」、彼は今、支援をしています。「そのような支援を、今しようとしているのです」と教えてくれました。長い時間ありがとうございました。