

OSK KHJ岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)

平成 27 年 4 月 16 日 OSK 増刊通巻 300 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 139 号(平成 27 年 4 月)



『KHJ 岡山きびの会』のご案内

2015 年度 年会費 正会員 6000 円 賛助会員 3000 円

月例会参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 会長 槌谷 富子 〒702-8002 岡山市南区福成 1-128-4 【電話】090-2094-9589

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階(市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時(詳しくは巻末をご覧ください)

「KHJ 岡山きびの会」のお願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

<4月例会のお知らせ>

日 時 平成 27 年 4 月 12 日（第 2 日曜日）午後 1 時半～5 時
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室全室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話：0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● KHJ 岡山きびの会 27 年度定期総会
● 演題 「私のいきがい」
講師 NPO 日本教育カウンセラー協会 上級カウンセラー
松田 勝先生
●ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

<5月例会のお知らせ>

日 時 平成 27 年 5 月 10 日（第 2 日曜日）午後 1 時半～5 時
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室全室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話：0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● 演題 ひきこもりと福祉
講師 香川オリーブの会理事 泉 善法さん
●ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

精神科の薬について考える ～多剤処方・減断薬の体験から～

岡山オルタナティブ協議会・設立準備会 米田 ^{おさむ} 耕 さん

こんにちは、岡山オルタナティブ協議会・設立準備会ということでやらせていただいております、米田耕と申します。本日はひきこもりの会とお聞きしていますが現在薬を服用されていらっしゃる方、されていらっしゃる方がおられると思いますが、薬を服用する・しないを通じて根本的なところは一緒だと思っております。そんなところをお話できたらと思っています。今日は御家族の方も多くお見かけしますので、私の家族のこととかもお話させていただきたいと思っています。

最近ネットとか本などで薬のことが取り上げられることもあるのですが、薬がどうも良くないのではないかとといったような声を聞かれた方はおられますでしょうか。これは、「週間金曜日」という雑誌ですが「抗うつ薬の白い闇」とか、こっちは女性セブンですが「子どもに対する薬」ということで特集をされています。そういった流れを受けて厚労省も多剤処方に規制をかけるような動きがやっと起きているようです。そういった流れの中で実際薬を止めることによって元気になったという仲間が増えておりますし、今日この会場にも参加してくれております。

そこで、今日は私の経験談を中心に話させていただきます。私の家族は、祖父母と両親に3人兄弟で7人家族です。そして父が組合活動をやっておりましたので、家にはそういった大人のお客さんが大勢訪問していました。私はその人たちの話を聞いたり話したりして、世の中の矛盾などを感じ、また考えるなど相当早熟な子どもだったように思います。ですので、大人になって社会に出ることに不安というか恐怖みたいなものをそんな頃から持っていたように思います。そしてまた小・中・高校にはひどいじめに遭っていました。普通そんな目に遭えば、「学校に行きたくない」と行かなくなると思うのですが、回りにも不登校の子もいましたし、友達にも居りました。そんな友達の家遊びに行ったりもしますが、その友達はずっと楽しそうにゲームばかりをしていました。でも、親御さんは高校へ進学できるのだろうかとか、大学に進学は、就職は出来るのだろうかとか心配されていたり、相談されたりしました。私は学校には本当に行きたくなかったのですが、「学校に行かない」ことにより、皆と同じルールから外れるという恐怖から、無理をしてなんとか不登校にならずに卒業しました。

そして大学に進むのですが、周りに気に入られないといけないう、右へ倣えといったような生き方をしなければという気持ちと、他方では友達・社会に恨みをふつふつと持っているような大学生活でした。今思えば、子どもの頃もっと怒ればよかったし、気持ちを吐き出さなかった結果として、ひきこもりとか精神科へ繋がっていくのではとも思っています。

さて、大学生活から向精神薬の処方歴が始まるわけですが、大学では睡眠の研究をしていました。頭に電極を付けてデータを取り、パソコンを使って処理するという研究です。周りには同じ研究仲間がいるのですが、パソコンしか目に入らないような毎日を送っていました。そのような生活は自分の気持ちを捻じ曲げるというか、押しつけての毎日だったのかもしれませんが。そんなおり、原因不明の頭痛・神経の痛み・不眠に悩まされるようになり、総合病院を受診するのですが、原因が分からず、大学の相談室の紹介で心療内科を受診しました。そこから薬の処方歴が始まります。資料に5つのクリニックの処方書がありますが、セカンドオピニオンも含めると8ヶ所になると思います。先ほどもお話ししましたが、卒業後は一般の就職ではなく大学で研究職に就きたい。就くしか道は無いと思い込んでいました。そして薬を飲みながらですが何とか卒論も出せて、大学院にも行けそうだといいことになり、春休みに一度薬を止めることができました。今までのストレスが無くなったから止められたのだと思います。しかし大学院に進学して、またなぜクリニックに行くようになったかと言うと、おわかりのことと思いますが、自分の中に抱える問題が何も解決していない訳ですから、結局自分を追い込んでしまっただけで結果倒れてしまいました。そこで受診したクリニックで

ことによって、過覚醒・精神運動興奮・多幸福感が得られます。しかし当時は気がつきませんでした。副作用として誇大妄想・不眠・頭痛・めまい・手足のかゆみなどが現れました。しかし、薬を服用することによって研究がはかどるんですね。寝ないでいろんなことができてしまうんです。それははかどっている気になっていただけで、今その頃の論文を読み返してみますと、わけのわからない事ばかり書いています。そのうち、パソコンの中から小人が出てきたり、神様と話しできたり、あまりの暑さから何時間も下着だけで部屋の中を歩き回るようになってきました。それが処方された薬による副作用だとは気がつきませんでした。さすがに大変さに気づき、リタリンを止めました。その結果は体が全く動かず、食事も出来なくなって、体重が40^{kg}前半にまでなりました。大学院も行けなくなり家に帰りました。それを機会にクリニックを変え、そこで私は処方された薬によって今の症状になっていると訴えたのですが、いきなり統合失調症の診断が出て多剤処方が始まりました。それから医師に症状など相談すると十分な説明もなく、どんどんと処方される薬が増えていくのです。母親も病院に来てくれて、医師に「薬がどんどん増えるのに症状が益々悪くなる」と説明を求めましたが、「あなたの息子さんの事でしょう、自分で調べなさい」といった答えでした。その時に医師が言いたかったのは「自分の体の中に起きている統合失調症の事を調べなさい」ということで、私は薬の副作用でそういった症状が出ていると思っていましたから、ピンと来るはずがありません。それが当事者の気持ちだと思います。でも医師からも保健師さんからも「貴方はそうなんですよ」と言われ続けると、そうなのかなあと自分の気持ちがそこに沈んで行ってしまいます。そのころは、沈静状態といえますか、何も出来ないし、考えられない状態が続きました。それから、不眠と過眠が起こって、生活のリズムがバラバラになりました。また、手足の震えが止まらなくなったり、足がムズムズするので何時間もリビングを歩き回っていました。家族からは「病気が悪くなっているのだから、ちゃんと薬を飲みなさい。」と言われていました。しかし私は将来に対して自暴自棄になっていて、昼間薬の作用が切れていてイライラしていました。

そして、あるきっかけから医療保護入院を経験することになりました。それまでに医師から「あなたは病識が無い」、病識を得るために入院しなさいと言われていたのですが、気がついたら病院の保護室に酸素マスクをした状態で寝ていました。それから、開放病棟に移ってたのですが、そこで出会った患者さんは長期入院の人達ばかりでした。私は不安になって病院を出るために嘘をつくことにしました。入院することになった原因を認め、自分が病気であることを認識して、退院したら障害者として就労支援の作業所とかの福祉就労から一般就労を目指しますというシナリオを作ったのです。「私は病気です」と認めると翌日に退院できました。

そのような経過から、医療・福祉に対して疑問を持つようになりました。また今まで関わった医師に対する不信感も関係しますが、もう自分はある処に行きたくない、福祉とも関わりたくないと思い、それには薬を飲まなければ、病院にも行かなくてよいのだと考えました。当時少し自暴自棄になっていて薬を止めたら、今まで悩まされていた症状がどんどん消えていきました。そして図書館で調べてみると、**それが副作用であったことに初めて気づきました**。しかしそのことを理解してくれる医師は居りませんでした。私自身が薬を減らすためには、私自身が勉強するしかないと思いました。減薬にはトータルで1年半かかりました。最多20錠から夕食後と寝る前に飲むまでになりましたが、しかしそれまでには本当に山あり谷ありで、全身の激しい痛みから救急搬送されたり、心臓発作から救急搬送も経験しました。離脱からの苦しさや医療に対する怒りの感情から家族に辛く当たったこともありました。

そして、なんとか断薬ができたのですが、離脱症状から夜眠れなくなり、朝方に幻聴が聞こえるようになりました。其の時は、薬の影響かもしれないのですが、統合失調症の発症かとも思い、悔しくて不安でたびたび単剤服薬で生活の安定を図ることにしました。そして入院・福祉・ハローワークで感じた疑問から、**精神保健福祉士の資格**を取って、クローズで働き始めました。薬とうまく付き合うことで安定して働くことも出来ましたが、2・3年するとどんどん体がしんどくなってきました。薬無しでは生活が出来なくなり、明日仕事に行くには何時に寝る、そのために何時に食事をして、そして服薬をといた生活をしなければなりません。人間らしい生活は後回しになって、服薬に縛られた生活管理をしなくてはいけないことが嫌でした。

この問題は薬を服薬したら安定するが、しないと安定しないということは、問題は薬なのではと考え、完全断薬を目指すこととなります。

そのおり私の家族が多剤処方に苦んでおり、私は家族の回復のために仕事を止めて、とことん付き合うことに決めました。私自身はというと、離脱の時期を過ぎた頃から精神症状はほとんど回復しましたが、一方で服薬を止めたのに身体は肝臓・腎臓の状態が不調でした。身体を温めたり、食事・温泉・代替療法・漢方を取り入れながら今日になりました。そして後遺症はある程度仕方が無いと受け入れられたことも回復につながりました。**一番大事なのが人間関係の回復と精神の回復だと思います。**一年半ほど前までは、自分は負の感情に捕らわれていました。なぜ自分がこんな目に遭わなければいけないのか。命まで落としかけたという腹立たしさ、それと健康を害されたという腹立たしさ、いろいろ調べていくうちに自分がだまされていたのだと、それで医師や、家族に当たっていました。腹立たしさ・怒りを外に向けていましたが、断薬するとそれが今度は自分に向かいました。なんと自分は馬鹿だったのだろう、なぜ薬に頼ってしまったのか、なぜもっと家族のサインに気づいてやれなかったのか、自分の仕事への矛盾に対して自分を責めました。もちろん断薬のせいで疑心暗鬼になっていたのだと思いますが、なにか人とうまく付き合えないのです。でも、いろんな人と接することになって、過去の自分がそうだったように、「自分の力で相手を変えることは出来ないんだ」、相手が変わるとすれば、その相手が自分の意思で変わろうとする時でしかない。自分に出来る事はこういった場で話を聞いていただいて、例えば一人の方でも納得していただけたら、それで良しと思うことが出来るようになりました。**そのあたりから自分の負の感情が消えていきました。**そういったことも言える人も増えてきて、やっぱり人間関係の中で成長してゆく自分を感じます。

次に**根本的な解決**をということでも話させていただきます。減断薬によって総てが解決するわけではなくて、それは薬の作用によって起こっている事・作用していることに付随して起きている症状は回復します。私が経験したことは減断薬すると、もともと持っていた性格が現れます。それは幼児期から脈々と自分の中に培ってきた感情といえるでしょうか。私の場合も服薬で止まってしまった結果、減断薬したら22歳の頃の精神年齢に戻ってしまい、その結果、他人に対してイライラしたり、自分の感情をコントロールする力が止まっていた。そしてそれらは社会生活を送ることによって、徐々にコントロールできるようになってきました。そのためには、自分という個性を取り戻すこと、世間とか他の人に合わせるだけでは自分を見失いかねず、結果的に疲れてしまいます。自分は何をやりたいのか、ひきこもっていたり・服薬することによって、自分で選択・決定・実行するという機会を奪われたのではないのでしょうか。そのためには、まずはやってみること、私自身初めは本当に怖かったです、妄想かもしれませんが、やってみないと見えないことがたくさんあります。診断名をつけたり、服薬したり、周囲が思うレールにはめ込んでしまうことは、解決にならないだけでなく、問題をより複雑にしてしまう事になっていないでしょうか。社会的な人間として生きていく、まずはサポーターと一緒に動いてみることもいいかもしれません。そんなことの積重ねで、人と人が出会って交流する。**そうした人間の存在が最高の回復のための薬になると確信しています。**自分が落としか穴に落ちてしまったと気付いたら、自分で這い上がるしかありません。そこから新しい人生を歩むことが大切です。サポートする家族の方をお願いします、ご家族にしか出来ないこと・ご家族だからこそ出来ることがあると思うのです。最近では減薬に理解をしめてくれる医師の方も出てきましたが、最終的には自分とご家族が進むしかないと思うのです。

最後に**岡山オルタナティブ協議会**として「オルタナティブな社会」（既存のシステムや概念、価値にとらわれない、別の選択肢のある社会）さまざまな分野（医療・福祉・教育・雇用、食や農のこと、街づくりのこと）について、オルタナティブな視点で考え、また協力を得ながら活動・事業を展開していきたいと考えています。
ありがとうございました。

お知らせ掲示板

H27年度 居場所活動

いつも居場所活動にご協力・ご参加いただき有難うございます。何卒本年もよろしくお願ひいたします。

曜日	担当者	内容
月曜日 11時～16時	山本さん	カウンセリングなど
水曜日 11時～16時	友野さん 尾形さん	ピアサポータ 母親学級
第3水曜日 15時～17時	花谷さん	パソコン教室
金曜日 11時～16時	槌谷さん	読書 おしゃべり
第1土曜日	友野さん	父親学級
第2土曜日	畑さん	家族教室
第3土曜日	中西さん	松田先生カウンセリング
第4土曜日	槌谷さん	若者学級 槌谷修平

本年度から居場所活動全般の担当・相談を中西さんをお願いいただけることになりました。

連絡先

☎ 0869-55-2857

NPO法人津山・きびの会

『トトロの家』のご案内

『トトロの家』は、不登校・ひきこもりの方が安心して集える居場所です。相談や就労支援もしています。若者を中心にして、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが知恵を出し合って安心できる居場所を目指しています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

トトロの家 (0868-23-0028) の住所
708-0863 津山市小桁 137-2
連絡先 川島焔三 (090-7541-5263)

感想・ご意見をおきかせください。

- 本日のテーマは息子の為に参考になった感じはしませんが妻の症状と薬害当事者のそのものであり強い関心を持って聞くことができました。

多数の方から、ご意見御感想を頂きありがとうございました。

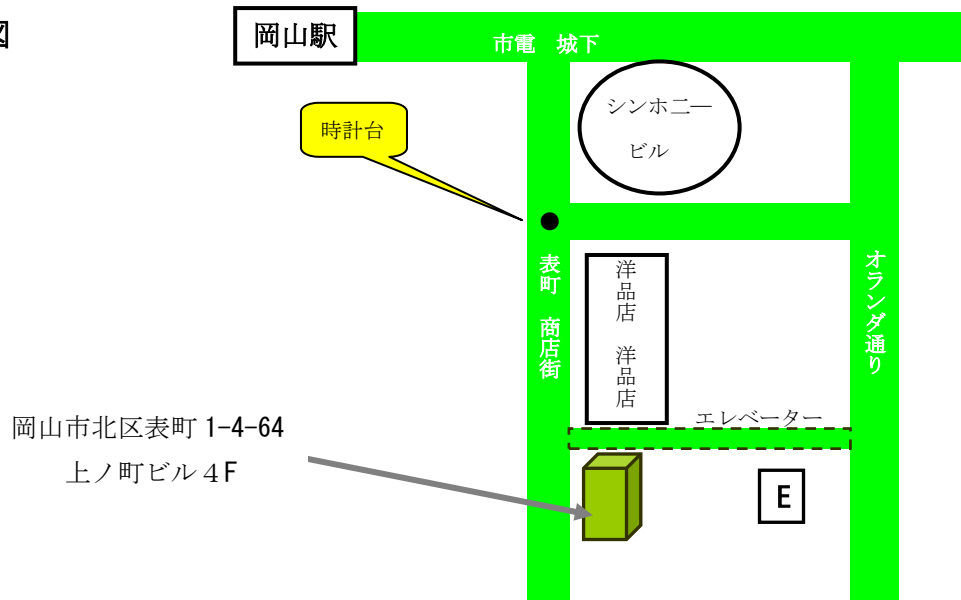
都合で掲載は1件のみにさせていただきましたご了承下さい。

きびの会 居場所・行事カレンダー

4 月

日	月	火	水	木	金	土
			1 居場所	2	3 居場所	4 父親学級 居場所
5 休日	6 居場所	7	8 居場所	9	10 居場所	11 家族教室 居場所
12 定例会	13 居場所	14	15 PC 教室 居場所	16	17 役員会 居場所	18 松田先生 居場所
19 休日	20 居場所	21	22 母親学級 居場所	23	24 居場所	25 若者学級 居場所
26 休日	27 居場所	28	29 祝日	30		

きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第2土曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 担当:西紀子さん

松田相談日 (原則)第3土曜日 午前 9 時 ~ 午後 6 時 担当:松田勝カウンセラー

ご予約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857

料金:会員は 1 時間 3,000 円 ※定員 8 名とさせていただきます

母親学級 (原則)第 4 水曜日 午後 1 時半~4 時

父親学級 (原則)第 1 土曜日 午後 1 時半~4 時

若者学級 (原則)第 4 土曜日 午後 1 時半~4 時

パソコン教室 (原則) 第 3 水曜日 午後 3 時~5 時

お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行) 平成 27 年 4 月 16 日発行 OSK 増刊通巻 300 号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-263-7537)

無断での掲載、転写は禁じます。(定価 100 円は会費に含まれています)