

## 「生きにくさ」を抱える人たちと「自分自身の回復」：心の病を持つ人々の文化創造

著者	渡辺 弘之, 本間 弘行
雑誌名	看護研究交流センター事業活動・研究報告書
巻	14
ページ	61-64
発行年	2003-06
その他のタイトル	Study on the consciousness of hard to live with
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/234">http://hdl.handle.net/10631/234</a>

「生きにくさ」を抱える人たちと「自分自身の回復」-心の病を持つ人々の文化創造-

研究者（研究代表者）：渡辺弘之 1)

共同研究者：本間弘行 2)

1)新潟県立看護大学（福祉社会学） 2)川室記念病院（精神科ディケア部）

Study on the consciousness of hard to live with

WATANABE Hiroyuki 1)

HONMA Hiroyuki 2)

1)Niigata College of Nursing

2)Kawamuro Memorial Hospital

キーワード：生きにくさ（The difficulty of living） 「こわれ者」（one's self identification of being mentally illness or off the rails） アルコール依存症（Alcohol dependence） 不登校（Student Truancy）

#### 【目的】

平成14年度、新潟県の自殺率は全国で二位となった。とりわけ、20代と30代における自殺者数の増加が報告されている。社会の中核を担うべき層が、「自殺」という形で自らの生命を絶つことの無念さは計り知れない。自殺率の増加という結果から考えるべきものは、一体何か。そして、「自殺という結果を残さない」ためには何が必要なのか、ということについて、自殺未遂、アルコール依存症、引きこもり等の経験を持つ当事者たちがその経験を共有する機会を提供する。

#### 【対象・研究方法】

インターネットの普及により、個人が容易に情報発信し、容易にネットワークを形成できるようになった。心に病を抱える人たちにとって、インターネットは自分の心の苦しみと痛みを共有することができる空間であり、唯一社会との「接点」である場合も少なくない。社会に出ていくこと、人と会うことに精神的な苦しさを抱えるものにとって、ホームページ上に開設された掲示板でのやり取りこそが、他者との唯一のコミュニケーションとなる場合も少なくない。

そうした空間がありながらも、自殺者は減ることがない。なぜなら、私たちは電話回線上の空間に生きる存在ではなく、肺によって呼吸し、食べること、体を動かすことによって生

きている存在だからだ。だが、そうした現実生活に苦痛を感じ、人と会うことに不安と緊張を覚え、そして生きるということに対する意味を見出せない場合、感覚としての「生きにくさ」を覚えることになる。

「生きにくさ」とは、対人関係・対社会における緊張、ストレスを過度に感じてしまうことによって生じる感覚であり、次に、生きることの意味と目的の喪失、そして就労を基準に考えられた社会的自立観への抵抗感、といったさまざまな形で表現される。それらは、漠然とした精神的な不安感として認識される以外に、アルコール依存症、引きこもり、統合失調症、不安神経症といった病として現れる場合もある。そうした「生きにくさ」の感覚が死への意識と接合し、自殺の遠因となることも少なくない。

自殺や不安感、精神的な疾患は、誰しもが陥りうる点にその特徴がある。私たちは、そうした「生きにくさ」とどのように向き合っていったらよいのだろうか。漠然と「生きにくさ」を感じた時、そうした「生きにくさ」を緩和するための手段・方法について考察することが本研究のテーマである。

具体的な方法として、そうした生きにくさを抱える人たち、とりわけ過去においてアルコール依存症や不安神経症、うつ病といった経験をしてきた人たちが、過去とどう向き合い、その経験をどう乗り越えてきたかを語り合い、共有する。こうした経験の共有を通して、現在心の病を抱え、生きにくさを感じている人々に対して、その感覚と共有するためのあり方を提示する。

また、この場の集まりは直接的なメンタルサポートや自立を目的としたものではなく、同じ「生きにくさ」を共有するものたちの「病」を「語る」場を提供することを目的とする。したがってこれは、研究者が考える「研究」とは厳密に異なるものであり、またこの研究は、特定の個人の利益（研究者の論文や学会発表）に還元することを目的としない。

## 【研究結果】

2002年11月、新潟県立看護大学において「こわれ者の祭典」を開催。このイベントは新潟県内で活躍するお笑い集団「NAMARA」が2002年5月より始めたもので、引きこもりやアルコール依存症などの経験者がそれぞれ自分を「こわれ者」芸人と位置づけ、その経験をお笑いに乗せて発信するというものである。「こわれ者」とは、差別的感覚によって他者から与えられる呼称でなく、自己の心や精神が病気などの経験によって「こわれた」状態にあり（あった）、そうした経験が自分自身を知る貴重なきっかけを提供してくれたことを示すための呼称であり、自己を肯定するためのアイデンティティとして使用されている。

このイベントは新潟市を中心に話題を呼び、2002年9月のイベントは精神障害者リハビリテーション学会の一環として催された。

看護大学で開かれた「こわれ者の祭典」の祭典（出演者：月乃光司、木林おず、高橋和枝、司会：江口歩）には、新聞等でこのイベントの存在を知った人たちが集まった。その中には、「月乃さんの（と木林さんの）パフォーマンスを家の息子（34歳、対人恐怖症、人と会話がダメの様）に聞かせてやりたかった。立ち直った三人がうらやましかった（自分を表すそれなりの表現があるとわかるから）」（男性 64 農業 柿崎町）、「ぜひ、またまたどこかで聞きたいし、今度は娘（ようやく摂食障害から回復した）にも聞かせたいし、高校生とかにもすごく聞いてほしいと思いました」（女性 52 高校非常勤講師 上越市）、「わかりやすく、本当によかった。娘も神経症でリストカッターだし、私も別に気にしてないから、楽しくしてくれて。もっと私もやりたい」（女性 42 主婦 上越市）といった感想が寄せられた。

新潟市を中心とした地区（下越地区）では、患者同士の当事者グループが一定数存在し、自分の病の経験を相対化・客観化するチャンスも比較的多い。また、長岡市を中心とする中越地区においては新潟県精神医療センター（旧悠久荘）を始めとして、近年は民間の心療内科クリニックが数多く開業しており、治療面においても選択肢が増えつつある。

だが上越地区においては、治療面・当事者組織共に選択肢が少なく、心の病を抱える者にとって自分たちの病とどう向き合うか、という機会が著しく乏しい。日常生活上の不安や緊張と向き合うためには、まず自己の病を肯定することが必要である。そのためには心の病を持つ者固有の「文化」をつくり、精神的な居場所・よりどころをつくり出すことが不可欠となる。音楽・文学・映像といった自己表現の場と機会を設け、「病を通し自己と向き合う場の創造」を本研究の特色として強調したい。

### 【考察】

「生きにくさ」を共有するものたちにとって、人間関係・社会関係を維持することは極めて労力の多い作業となる。不眠や妄想、神経症に苦しみ、抗不安薬や精神安定剤を服用しながら毎日の生活を維持している人たちも少なくない。そうした「生きにくさ」を緩和するために、それぞれの抱える「苦しさ」や「生きにくさ」にどう形を与え、表現することが可能となるのだろうか。

出演者の一人である月乃光司さんは以下のように語る。「高校時代、唇が人より厚いと思いきみ、口をいつもすぼめていた。会話ができないため友達もできなかった。大学に進んだものの、やがて酒に溺れ始め、24歳の時に手首を切った」、「その酒を止めようと思ったきっかけは、自分は精神病院のアルコール病棟に3回入院しているんですが、3回目の入院のときに入院仲間みたいな人がお酒で亡くなったんです。それで、何か自分の未来というのが飲み続けてレールのままに行けば近い将来そうゆうのが待っているんだなと思った時に、やっぱりそれはやだなと言うか、酒を止めるというより生きていたいと、自分はすごく生きたいん

だと思ったんです」

強迫神経症に苦しんだ木林おずさんは、ヒポコンドリー性基調と呼ばれる不安に苦しんだ。友達とジュースを回し飲みをしてエイズに感染したのではないか、同性と目があっただけで同性愛者となるのではないか、といった不安にとらわれ、やがて対人恐怖症へと変わっていく。摂食障害を経験した高橋和枝さんは、幼い頃両親が離婚し、不安定な家庭強の中で育った。中学校で不登校を経験し、通信制の高校に進学した頃から過食と拒食を繰り返すようになる。

月乃氏は自作の詞・「アルコール依存症になってよかった」の中で、自分の体験の意味を以下のように振り返る。

「アル中になってよかった／お酒をたくさん飲んで酒税を払い／わが国の経済に貢献した／アル中になってよかった／精神病院に入院してあなたの知らない世界を見ることができた／引きこもりになってよかった／外に出られるようになった時に、本当の自由を知ることができた／外を歩ける自由 隔離されない自由／お見合いパーティーにも行けるようになった／神様、僕をアル中、引きこもりにしてくれて感謝します／人生なんでも、なんでもあり」

「こわれ者の祭典」に出演した三人は、現在それぞれ執筆活動や訪問カウンセラー、音楽活動などを行っている。三人に共通しているのは、自分の過去の経験を今を生きるのに必要なことだったとし、どんな自分であったとしても否定せず、自分と向き合うことの重要性を強調する。

## 【結論】

抑うつ傾向や自殺企図、精神的な疾患は、誰しもが陥りうる点にその特徴がある。もし私たちの心がそうした苦しみにとらわれになったらどうすればよいのか。医学モデルで説明される疾患ではなく、個々が生きてきた経験としての苦しみの感覚を、その当事者が表現することが本テーマの核である。

このテーマによるトークイベントを主催しての最大の収穫は、同じように生きにくさの感覚に苦しむ人たちからの参加を引き出し、それぞれ自分の生きにくさとどう向き合っただけかということについて一つの答えを示し得たことである。それは、どんな経験であっても意味があるということ、そしてその単純な事実を個々の苦しみの経験から表現することによって、生きにくさの感覚に苦しむ人たちに対し、否定的な自己経験の解釈の変化をもたらさうということである。

そうした自己経験を受け入れることによって、対人関係・対社会への見方が変わり、自助グループの形成や他者とのつながりを求めうる方向性に転化させる可能性を秘めていると言えよう。