

最初にのぞえ心療病院を訪れた時は、ぐったりして全く動けないような状態でした。それまで別のクリニックで診てもらっていましたが、診察の度にお薬が変更され全く効き目を感じる事ができませんでした。

ふとしたきっかけでここを知り電話連絡をすると、すぐに診て頂けるということだったので予約をして向かいました。

まず、ソーシャルワーカーによる予診（インテーク面接）が、かなり時間をかけて行われたので勇気を出して電話して良かった今までのクリニックとは雰囲気が違うと思いました。その後の診察は予診を基に行われ、入院を勧められました。このとき精神科に入院となったら将来家族に迷惑がかかるのではないかと、かなり不安になりましたが「自分を守ることを考えて」との医師の言葉に入院を決めました。

その日の内に、色々な検査や臨床心理士によるいくつかのテストを受け、入院に必要な物のリストを貰い支度し、病院へ戻り次第点滴するなど忙しい一日でした。

病棟には個室と4人部屋がありますが、私は4人部屋にしました。

入院当初は、動けない状態が続き 同部屋の他の方々は親しげな会話をしているのに自分だけが異邦人のようでベッド周りのカーテンを閉じたままにして過ごしました。年代も病因もバラバラで話すきっかけやどうしたら良いかも分かりませんでした。

そんな時、たまたまカーテンが開いたまま点滴を受けていると残りがわずかであることに気付いた隣の方が「スタッフの方を呼んで来るね」と明るく声をかけてくれたことにより心がほっとしました。

この病院では主治医（担当医）の先生と同じように、入院中を通して看護師さん・作業療法士さん・ソーシャルワーカーさんなど担当者制度があり枕元に掲載されていました。特に看護師さんには病状や心情だけでなく同部屋の方々との関係も色々話して相談に乗ってもらいました。そのお陰もあって、段々動けるようになると同部屋の方々だけでなく病棟の方とも会話ができるようになってきました。特に病室は最初の孤独感もあり個室を選べば良かったと後悔していましたが、いつからか優しさの見える行動や何気ないことから大きな不安まで話すうちに一体感を感じてこの部屋で良かったと思いました。

日々の生活は治療のためのスケジュールが組まれていました。作業療法では集中することによって余計なことを考えないで済んだり、同じ作業を通して会話が生まれたり、自分の好きな作業と嫌いな作業・得意な作業と不得意な作業は違うことを実感し新鮮な感じでした。

数多くあるミーティングでは、喋ったこともないような方からいろいろ指摘されることもあり「よく知らないくせに勝手なことをいわないで」と感じたことがありました。これは自分の中で大きな問題となり、主治医の先生や担当看護師さんと何度も話し合いました。「入院中の生活は社会の縮図と思って自分を出して行ってごらん」「人間関係には『距離』が存在し適度な『距離』というものを試して見つけて」とのアドバイスにどうということかと戸惑いました。が、現在も自分の中で基準となるほど大切なことでした。実社会では怖くて「試す」などできないことですが、このままではダメだと思い院内で試行錯誤して数多くの患者さんやスタッフとの関わりで失敗と成功とを繰り返しました。また、どのスタッフも「距離」という言葉を口にしていたと思います。それぐらい治療では難しいし大切なことなのかなと思います。

入院患者の他に、医師・看護師・薬剤師・ソシヤルワーカー・作業療法士・臨床心理士など様々な職種のスタッフが入るミーティングがありました。入院中は煩わしいと思ったりしましたが、思い返すとこのミーティングにより患者相互や病院全体で支える体制への信頼感が育っていったと思います。意見が対立したり互いの評価に傷ついたりしながらも それぞれの見方があり価値観があり、それぞれが心配して良い方向へ行く道はないかと自分のことのように考えて助けてくれました。この病院では「患者様」ではなく「患者さん」と呼ばれます。線を引いて分けたり遜りながらの上から目線ではなく、一緒に考えようという表れのような気がします。

このミーティングで他のプラスもありました。例えば、普通の病院なら顔も合わせることもない薬剤師さんに直接お薬の相談が出来たことです。あれは効き過ぎるし、これは効果が感じられないので中間の強さのお薬はありますか？このお薬は合わなかったのと同じような効き目のお薬はありますか？などある程度の相談をしておくことで担当医の回診時にすぐに対応してもらえたり診察がスムーズに進みました。お薬の強さや合う合わないを体験していたため退院後に調節しやすかったのではないかと思います。

入院中に人間関係や言動を試しても退院すれば実社会に戻ります。特に家族との関係は難題でした。家族には「病気」に対するとまどいと受け入れがたさがありました。この大きな問題も病院として取り組んでもらいました。「この病院やスタッフだけでなく、あなたに関わるものは全て治療の助けとしていけるように。自然についても家族についても。もし苦しくなるようなら楽になる『距離』を築きなさい」ということから、主治医の先生を交えての家族面接を行いました。先生の手助けや解説もあり、言えなかった自分の思いを言えることができました。伝わったかどうかは別にして、ひとまず理解が得やすくなりました。

退院後、不穏な時期も多々あります。突発的な出来事に際しては24時間体制で夜間にも電話相談できるので、頓服の薬剤指導やどうしようもない時には注射処置を勧められたりしました。こじらせないうちの早期対策として主治医の先生と相談の上、月単位でなく短期間の入院を選択することも

きるなど、状態に応じての対応を提案してもらえるため安心感があります。

一方でとても難しいことですが、自分の状態を把握し説明できるよう保つような自己管理の必要にも迫られます。迷った時や判断が正しいか疑問に思った時に、診察で状態や自分の心の過程を説明することによりアドバイスを受け入れて補正しながら進むと変な方向へ走らず通院治療で過ごせるからです。

私は入院を機に退職しましたが、病気のみに関わりという考えでなく実社会での生活も考えての治療なので、病気を抱えたままでも働ける関連施設がたくさん有ることからも社会復帰に向けての相談が行いやすい環境でした。ハローワークで見つけた仕事先では特に病気のことは話さず、治療を優先し診察やグループ・カウンセリングの時間を調整できることを条件に選びました。現在はもっと自分らしくいられるために転職して緊張しながらも頑張っています。

働いていて思うのは、仕事を継続させたいなら睡眠をちゃんと摂らなければならないことです。人との距離や自分自身の把握も大切ですが私の場合、睡眠のリズムが一番心に影響します。悪い方へ考えている時は、だいたい眠れていません。眠れていないと気力が湧きませんし踏ん張りもきかず逃げようとしてしまいます。お薬は最低限にしておきたいので精神薬は頓服だけにして、睡眠のためのお薬に重点を置いています。朝、効き目が残り過ぎないように組み合わせは前述の通り入院時の経験が役立っています。睡眠の質の良さのために、電灯やテレビを消して室内をちゃんと暗くすると翌朝の疲労感が違ってきました。バランスが崩れると悪循環になりやすいので、調子が悪い時ほど昼夜逆転させないように睡眠の質と時間に心くばりしています。

以前は、家族が変わらなければ自分が治るなんて無理だと考えていましたが、自分が変わったことで周りも変わってきたように思います。最近、主治医の先生から「石橋の上を叩き過ぎ」と笑われましたが、綱渡りをしているような心境からしゃがんで地面を確かめて進んでいるように変わってきたからだと思います。まだ「自信」や「安心」に満ちているとは言えませんが、少しずつ「楽」になってきたように思います。

---