

『技法以前—べてるの家のつくりかた』を読んで

（「現場に学ぶ医療福祉倫理」の授業に向谷地生良さんをゲストにお招きしたとき、レポートとして、医療福祉ジャーナリズム分野の大学院生・神保康子さんが提出したものです）

■抗いきれない魅力！

おもしろいという言葉にもっと深さを与えるとしたら、どんな言葉になるのだろう。語彙に乏しい私には分からないが、とにかくすべてが引き込まれるエピソードばかりで、修士作品を完成させなければ、と思いながらも、ついつい、読み進めてしまった。



いせ辰の「江戸絵草子」を折り畳んだ、見たこともないようなカバーに関して、べてるの家の方々が「目を丸くした」というくだりがあったが、大成功だと私は思う。つられてパラリと開いてしまったが最後、読み始めてしまった。そしてやめられなくなった。持ち歩くうちにカバーが傷んでしまいそうで、本当はあまり持ち歩きたくなかったが、とにかく読みたくて、電車の中や駅で時間を見つけては開いた。メモをとらずに読むなんて、もったいなさすぎる内容だった。

■二人以上いないと「あいだ」はできない

「浦河のあらゆるプログラムの基本に根ざしているのが、『あいだ』づくりだといって過言ではない」（P148）

もっとも驚いたのが、この文章だった。

初めは、「あいだをつくる」とは「距離を置く」ことなのかと思った。しかし、どう考えても、向谷地さんは距離を置いてなんかいない。そのうえ、同じ章で「あいだ」という言葉が、次第に「つながり」に置き換わっている。「あいだ」は実は「つながり」でもあるということ、生まれて初めて教えられた。何かが2つ以上ないと、あいだはできないし、自分と相手を同一化してしまっても、あいだは生まれない。

あいだがあるということはその向こうに何かがあること、誰かがいることが約束されていて、

しかも本人がその対象に乗っ取られていない状態ということだ。

しかも、「あいだ」には質があるという。人と人に関して言えば、「つながり」に限りなく近い「あいだ」は、きっと上質なのだろう。そして、自分の病気を外から見つめ、自分と病気にも「あいだ」をつくれれば、病気に支配されていない自分になることができる。病気との「あいだ」をも質の高いものにするということは、病気と適度な「あいだ」を保ち続け、べてるの家の研究用語でいう「苦勞の丸投げ」をせずにつきあっていくことといえるだろう。

これまで、ほとんど精神科医療のことを勉強していないので詳細までは分からないが、この本を読む限りでは、従来の精神科の治療は、「あいだ」ではなく壁を作っていた（いる）ということだろう。だから相手が見えないし、つながっている感じもしない。でも「あいだ」だったら、遠くになっても相手が見え、時には相手が見守ってくれているのも見える。

「爆発」に悩む青年が、幻聴や圧迫感でつらくなったら親指を立てて周りに合図をするという研究が紹介されている。これが成功したのは、つらい幻聴や被害妄想が「来た」と感じとることで当事者と病気にあいだができ、それに対し周りの支援者が「ナイスキャッチ」とう意味を込めて親指を立てることで、支援者との上質なあいだも同時にできたからだろう。

■人とのつながりを渴望する人々

本の中で一貫して語られていたのは、人はだれかとつながりたい生き物だということだ。病気も辛いけれど、それを悪化させてしまうのは、ひとりぼっちになった悲しみや焦り、つながれないいら立ちであることが、それぞれのエピソードから読み取れた。

なんとか自分を助けようともがく、それによってますます孤立しまうという悪循環から当事者を救い出すのは、つながっている実感だった。これは、精神療法のことを全く知らない私のような人間から見ると、ごく当たり前のことのように感じる。なんだ、これまでの精神科医療ってそういうことをやっていたんじゃないのか、じゃあ一体何をしてたんだろうとも思う。

しかし、もし、この本を読まずに、この渦中にいたらどうだろう……。

私自身は、まったくだめだった。数年前、アパートの隣の部屋に住んでいた60歳くらいの女性が、「なんでうちに入るんだ」とか「どろぼう」とか、怒鳴り込んできた。彼女はいつも怒っていた。警察も呼んで相談していたようだ。聞くともりだったのではなく、壁が薄かったので聴こえてしまったのだが、警察に対し「テレビで私のことを放送している」「テロ集団がいる」と訴えていた。その後ももめごとが何度もあり、そのうち私は疲れてついに引っ越した。

彼女は何かヘンみたいなのだけど、どうしたらいいのか分からなかった。自分がどろぼうと

疑われていることにも腹が立っていた。

その後、「彼女はきっと“認知症の独居老人”だったのだ」と、自分の中で位置づけていたが、よく考えたらちょっと若かったし、彼女はこれまでもトラブルを繰り返し、前の住まいを追われて私の隣に引っ越してきたと聞いた。今思えば彼女もまた、自分を助けようと必死だったのだろう。

私も自分のことでいっばいで、彼女がどういう状況なのかを理解するための勉強をしなかった。もし私がこれより前に、統合失調症という病気を知っていたら、何かできただろうか。何もできなかったかもしれないが、少なくとも腹を立てることはなかったかもしれない。向谷地さんの本は、精神療法や医療に関わらない一般の人にももっと読んでほしいと思う。

■ 『べてるの家』の普遍性

向谷地さんと当事者の方たちが取り組んでこられたことのすごさは、標準化できるところにある。標準化という用語があるかもしれない。普遍性があるというべきか。ケースはそれぞれ異なるが、向谷地さんが、電話でアドバイスした人たちが実践して成功している。向谷地さんだからこそできることも多いだろうが、素地のある人が訓練をすれば、きっと受け継ぐことができると思う。

という意味で、向谷地さんは大学で教えていらっしゃるのだと思うが、たとえば、べてるの家での取り組みの一部は、家族や周りの人（精神療法に関して知識のない）が参考にしてみてもよいものだろうか？ 一般の人は、どう接すればいいのだろうか。それをずっと知りたいと思っていた。

隣のおばさんの件でも、私はとにかく怖くてしょうがなく、そのうち刺されたりしないだろうかとまで思ったし、「あの人、精神病院か老人施設に入った方がいいんじゃないか」と安易に思っていた。引っ越した日に、「もうおびえなくていいんだ～」と心から安心したのを覚えている。

地域で一緒に暮らしていくためには、それこそ「技法以前」の何かがあるはずだ。それがまだ私にははっきりと見えてこない。おそらく、私が育ってきた時代には、少し逸脱していると精神病院に入れられていたので、周りに「誤作動」を起こす人がいなかったのだと思う。だから接し方を多くの人が知らないままだ。社会が本来持っているはずの多様性を内包できる力、寛容さを忘れてしまったように思う。それを取り戻す方法を、遅ればせながら学んでいきたい。

べてるの家のことがもっと世間一般に広まることを期待しているし、機会があれば私も伝えていきたい。

■向谷地さんの「あいだ」～「仕事に人生をかけない」

おしまいにしようと思ったけれど、まだ「あいだ」について書き足りない。

このような読みやすく、ぐいぐいと引き込む力のある本ができているということは、向谷地さんご自身が自分と、自分のやっていることに上質な「あいだ」があるからこそだと思う。『技法以前』には、向谷地さんと仕事との「あいだ」の質の高さが満ち満ちている。向谷地さんは、じっくりと、ひたすら、度胸を据えて新しい取り組みをしておられるが、その渦にご自身が飲み込まれていない。いや、ちゃんと頭から飛び込んで渦中にいるが、溺れていないのだ。自分と自分のやっている仕事に適度な「あいだ」があるから、取り組みを検証することができ、次に新たな挑戦ができるのだろう。

もうひとつ書かせていただくと、向谷地さんが講義でもおっしゃった、「仕事に人生をかけない」「仕事から励ましをいただかない」「仕事の価値と人間の価値を絡めない」ということが、仕事とのあいだづくりなのだと思う。

■「シリーズケアをひらく」について

前回の授業にゲストとして来てくださった熊谷晋一郎さんの『夜のリハビリ』に引き続き、医学書院の「シリーズケアをひらく」を読ませていただいて、今、本棚にこのシリーズが2冊になった。

『技法以前』でもうひとつ、気になる文章がある。

「それは人のもつ猥雑さと優しさ、人生の深淵と不条理のなかを、ワイワイガヤガヤと賑やかに生きるなかで見出された“庶民の知恵”でもある。」(P004)

「幻聴さん、いらっしゃい」とか「過疎も捨てたもんじゃない」というような言葉がべてるの家で生み出されてきた背景を示した箇所だ。

この部分こそが、「シリーズケアをひらく」の醍醐味だと感じる。

便宜上、「科学性」「専門性」「主体性」などの区分が必要になるのかもしれないが、やっぱり世の中そういうふうに線がひいてあるわけでもないし、ワイワイガヤガヤである。「科学性」「専門性」「主体性」を勉強する前に、ワイワイガヤガヤの部分から入ってしまっているのかちょっと不安に思うが、これからもこのシリーズが、私の本棚に増えていきそうな予感がする。