

「幻聴妄想かるた」の作り方

新澤克憲^①/藤田貴士^②

^①精神障害者共同作業所ハーモニー施設長/^②集団精神療法士

こんにちは。私は精神障害者の共同作業所「ハーモニー」で施設長をしています。2008年10月、私たちの共同作業所で、『幻聴妄想かるた』という製品を考案し、制作・販売したところ、大変な評判をいただきました。新聞にも取り上げられることからたくさんの注文をいただき、現在品切れ制作中という人気商品になりました。

本稿では、私たちがどうやって『幻聴妄想かるた』を作るに至ったか、その経緯を紹介したいと思います。

幻聴って聞いたらいけないの？

「当事者が幻聴・妄想について語りはじめたら、否定も肯定もせず、受け流したほうがいい。下手に応対すると妄想を強化してしまうだけだから。それが精神科の常識だ」。私がこの仕事をはじめたとき、他の施設に勤める先輩たちからそう言わ

れました。

でも、それは私には不自然なことに感じられました。利用者にとっては幻聴・妄想が実際に“ある”から話しているのに、こちらがそれを受け止めず、まるで“ない”かのように聞かないというやり方は、果たして正しいのでしょうか……。

しかし、新米施設長だった自分は、利用者もつ幻聴・妄想に対して、このように扱えばよい、という方法は見出せませんでした。そしていつしか利用者の幻聴・妄想に巻き込まれていました。あるときは、利用者から「妻がポルシェで来るから会ってくれ」と言われ、本当に図書館の前で半日待ったこともあります。別のあるときは、「毒の入った食事を作業所で食べさせられたとの通報があります……」と保健所から問い合わせが入り、あたふたすることもありました。

このように、幻聴・妄想をどう扱うかということは、自分にとって課題であり続けていました。



しんざわかつつのり◎精神障害者共同作業所ハーモニー施設長。重度心身障害者のデイケアに勤務していたが、30歳を機に退職。木工職人を経験後、再び福祉の仕事に舞い戻る。精神保健福祉士、介護福祉士。平成7年より現職。
●共同作業所ハーモニー
〒154-0017 東京都世田谷区世田谷3-4-1 アップビル2F



ふじたたかし◎医療法人風鳴会成城墨岡クリニック地域援助心理研究所に勤務。集団精神療法士。サイコドラマ、心理教育等を得意とする。ハーモニーには2007年より参加。著書に「イノチのつぶやき」(ジャパンマニスト社)



20年間、謎の組織と戦ってきた 「あるき小僧」さん

こころの病をもちつつ日々を暮らすということは、居心地の悪いことであるに違いありません。職場や家庭、友人関係のなかで、自分が安らげない。理解されているという実感がない。そもそも自分自身ですら、自分のなかで起きていることが腑に落ちない。そんな繰り返しのなかで疲弊し途方にくれている人たちが、孤軍奮闘の戦いのすえ、周囲との折り合いがつかなくなったり、独りでは事態を乗り切るのが難しくなったとき、求めるのは「安心していられる場」ではないかと感じます。

古くからの知人だった藤田貴士(グループサイコセラピスト)が、ハーモニーの活動に参加してくれたのは2年前のことでした。アドラー心理学と認知行動療法と当事者研究をブレンドしたグループワークをはじめてくれたのです。そのグループワークが目指したのは、幻聴や妄想を含め、これまでの苦労や病気ゆえの困りごとなどを語り合って、お互いの経験や対処の方法などを共有していく場づくりでした。

利用者の1人である「あるき小僧」さんは、20年以上、若松組という謎の組織につきまとわれている感覚をもっています。若松組は彼が暮らすアパートの部屋を揺らして嫌がらせをするといいます。さらに換気扇から「仕事するな」と言ってきたり女性関係のことと言ってきたりして、家に居られなくするのです。ひどくなると行く先々の地面を揺らして歩けなくするので、「あるき小僧」さんは時には警察に通報したり、時には友人宅に避難して、若松組からの攻撃をかわし続けてきました。

ある日、「あるき小僧」さんが若松組との長い

戦いのことをミーティングで話しました。すると、グループのみんなからさまざまなお手本が出てきました。そして何度目かの話し合いで、「若松組が現れるのはどういうとき?」という質問が出たときに「あるき小僧」さん自身が気づいたのは、若松組の出現が自分の過労と孤立感とに相関しているということでした。そして、作業所で木工作業をしたり軽い運動をすることで、若松組による苦しさが軽減されるということにも気づきました。

藤田は「若松組による揺れ」がストレスや肥満、慢性疾患にも関係しているのではないかという投げかけをしました。そしてその後、藤田と「あるき小僧」さんは、通所の合間をみて作業所の近くで散歩をはじめ、若松組と揺れとの関係を研究し続けています。劇的な改善とはいきませんが、だんだん揺れも少なくなってきたようです。「あるき小僧」さんは、仲間の愛と震度計を頼りに、今日も組織との戦いに向かっています。

幻聴・妄想を共有すると いきいきする

幻聴・妄想を語り合える場というのは、当事者の周りにそんなに多くあるわけではありません。医療者に病状を語れば、薬が増えたり入院ということになりかねないので、簡単には話ができないのです。しかし当事者のグループのなかで話してみたら、みんなが解決のための知恵を出してくれたり、心配してくれたり、自分もそうだよと共感してくれたりします。そんな経験の積み重ねが、孤立していた当事者を勇気づけていくことになるのだと改めて感じます。

これまで共同作業所のなかでも幻聴・妄想の話は封印されていました。しかしいったん話しあめたみんなの顔は違っていました。「自分の身の



上にこんな変なことが起きたんだ、おかしいよね」とオモシロおかしく語る人、つらかった思い出をボソボソと語る人、それぞれでしたが、どの人も、今まで話したくても話せなかつた想いに満ちているようでした。

「自分でも笑っちゃうんだから、人に笑われることは平気。むしろ、怖がられたり危険だと思われるのが一番悲しい」。そんなふうに教えてくれた利用者もいました。

『幻聴妄想かるた』の作り方

幻聴・妄想を語り合う活動を、さらに作業所の外に向かって発信してみたら、というアイディアを出してくれたのも藤田でした。実は最初にグループが挑戦したのは演劇によって幻聴・妄想体験を表現しようとしたのですが、俳優に

なるにはハーモニーの利用者たちは内気すぎたようです。

次の「かるたにしたらどうか」というアイデアは、誰からということもなく、グループミーティングのなかから出てきました。

『幻聴妄想かるた』はこんなふうに作っていきました。

まず、グループで語られた利用者の苦労談を、藤田が50音別の短文にまとめました。それをグループにフィードバックし、みんなが修正をかけ、まとめあげていきます。このような方法で読み札の文案を作るのに2か月近くを要しました。

次は、絵札作りです。用意するのはハガキ大に切った「コピー用紙」、人数分の「HBの鉛筆」、「消しゴム」だけです。読み札を1枚ずつ読み上げながら、内容に沿った絵をグループのみんなで描いていきました。グループの参加人数は多いと

若松組が毎日やってくる



若松組が
きたぞ

床を搖らす

警察から連絡あり
若松組構成員半分逮捕しました



突然雨が降ってきて

したら

周りの町がきえていった

たまたま乗った電車で
友達が楽しそうに話していた
いっしょに話し始めたたら

無視された
おかしいな



先生「それは妄想です」
僕「いや テレバーサーだ」

きで7~8人でしたが、読み札を聞いた途端、ほとんど迷わず描きはじめ、一気に描き上げるスピードには驚かされました。

50音の絵が全部そろったところで、誰の絵を絵札として採用するかのミーティングをしたのですが、それがなかなか白熱したものでした。やはり発言権があるのは、読み札の原案者です。『弟を犬にしてしまった』という読み札の原案者は、メンバーのひとりが描いた1枚の絵を見て、「この犬こそ私の弟に違いない」といって、採用を譲りませんでした。また、『コンビニに入るとみんな友達だった』という読み札の原案者は、ぜひともコンビニの名前を絵に入れてほしいと主張し、受け入れられました。

最後にかるたの札作りです。札は、「奥野かるた店」(東京都千代田区神田神保2-26 Tel. 03-3264-8031 <http://www.okunokaruta.com/>)

の「無地かるた(フチあり)」を使いました。フチや裏紙も渋い茶色の色使いで、紙の厚みも十分。さすがにかるた専門店の製品だと本物感があります。きれいな真っ白な箱に無地の札100枚が入って1,050円で購入できました。

次に札への印字ですが、利用者の作業にもなると考え、白地のタックシール(OAシール)を無地札の上に貼ることにし、東洋印刷のCL35というシートを選びました。これはA4サイズのシートからシールが10面とれるもので、フチありの無地かるたに貼りつけるには最適な大きさでした。こちらは500シート8,800円ほどで購入できます(無地かるた、タックシール共にネットからの購入が可能です)。

絵札はアドビの「フォトショップ」を使って加工しました。10人以上の利用者が描いたタッチの異なる線画の雰囲気をそろえるために、フォト

HOCUS

「幻聴妄想かるた」の作り方

ショップの補正機能、フィルター機能は大助かりでした。絵を次々にスキャンしたのち加工し、10枚ずつタックシールに印刷できるよう配置します。もし、読者の皆さんがかるたの製作をお考えになるのでしたら、フォトショップは重宝するはずです。私たちの場合、かるたの絵札が縦位置であることあまり意識せずに、横位置の絵ばかり描いてしまい、トリミングなどの手間が大変でした。絵は、かるたと同じ縦横比の用紙に、太さを統一した筆記用具で描いたほうが、との処理が楽です。

印刷が済めば、無地札にシールを丁寧に貼っていくだけです。字札の制作ソフトは「イラストレーター」を使いました。

「幻聴妄想かるた」ができてから

ここまでくれば、完成まであと少し……のはずだったのです。しかし、ここからが長かった。なんとか試作品を作り上げ、ツテを頼って出版関係の方に見ていただいたのですが「荒唐無稽すぎてわからない。解説があったほうがよい」「これを作った人たちがどんな人かわからない」と指摘されました。また、かるたの製作にかかわった利用者も、口々に、説明書のようなものにつけて自分たちのことを伝えたいと言います。

「なるほどね。じゃ、付録で解説書の冊子をつけよう」と決定したときには、その作成に半年以上の日数を要するなどとは想像もしていませんでした。結果的に冊子(『露地』)はA5サイズ120ページの分量になりました。

冊子『露地』の内容は、

- *かるたの遊び方——こんな遊び方がある、という指南書
- *かるたの重要事項説明書——札1枚ずつへの簡単な解説文

*History——ハーモニーのメンバーのそれぞれの歴史をインタビュー

*愛の予防戦隊——「あるき小僧」さんの若松組との戦いを当事者研究する

*統合失調症講座

*ハーモニーの紹介

など、盛りだくさんの内容になりました。

例えば、重要事項説明書のなかの『コンビニに入るとみんな友達だった』という札の解説文はこんな感じです。「この時期、友人にストーカーされているという妄想が活発でした。いつもその友人につきまとわれているに違いない、会わないといいけれど……と気にかけていると、コンビニに入ったとき、その場にいる人全員がその友だちに見えたそうです。ずいぶん驚いたそうです」。

「History」は12人の利用者が語る自分史です。今まで病気のことを語ったことのない利用者たちも、グループサイコセラピストの藤田の温かい人柄に惹かれて、個性豊かに自分のことを語っています。「生き立ちのことは言いたくないです」と言いながら自分と施設のことを語った自閉症の人。20年を超える社会的入院のすえ、実は自分が天才だったと納得した人。統合失調症の診断名を疑いドクターを変え、コンプレックス PTSDという納得いく診断に到達した人。「今ハーモニーに通っていることが大冒険」という人格障害の人、など。

着想から1年をかけて『幻聴妄想かるた』と『露地』は完成しました。2008年11月にはボランティアも参加しての制作がはじまり、年明けには100個が完成しました。3,000円という値段にもかかわらず、ほぼ完売状態で、年末に新聞の地方版に取り上げられてからは一気に注文が増え、現在は追加制作に入っています。

つながること

『幻聴妄想かるた』や『露地』の制作は利用者にとってどんな意味があったのでしょうか。『露地』のなかに、メンバーの座談会での発言を採録したページがあります。「かるた作りを通して同じ病をもつ周りの人のことがわかってよかったです。それと同時に自分のこともわかってよかったです」といった、同じ病気をもつ人や病気をもつ自分へ眼を向けた発言が多いのが印象的です。

さらに「一緒に生きていく」「共存」「助け合って生きていくこと」のように、他者と共にすることを志向した言葉が続きます。これらはグループワークが目指していたことでもあり、その目的のひとつが『幻聴妄想かるた』を作る過程で達成されたことが実感できました。

途中から、作るだけでなく販売し多くの人に届けるという目標が鮮明になりました。そのため障害をもたない人にも、かるたの世界を理解してもらうために『露地』という冊子を作ることになったのです。

そこで、グループの参加者たちは自分自身を語ることになりました。最初から予定されたわけではなかったにもかかわらず、躊躇する人はほとんどいませんでした。むしろ「私たちのことを理解してください」と、広く社会に向けて言葉を口にする利用者が多いことは驚きでした。

利用者の社会にむけて何かをアピールしていくというエネルギーの強さを原動力に、時間をかけてようやく完成した『幻聴妄想かるた』と『露地』。これをより多くの人のもとに届けていくのが、次のハーモニーの進む方向なのだろうと考えています。

ハーモニーでは 『幻聴妄想かるた』 を販売中です。

【定価】3,000円

【著者】藤田貴士+ハーモニー(デザイン&DTP
小清水緑)

【発行】特定非営利活動法人やっとこ(理事長
鈴村健治)

東京都世田谷区世田谷3-4-1アップビル
2F Tel&Fax 03-5477-3225

【規格】上質紙 箱入り

【配達方法】手渡しあるいは郵送(郵送料はハ
ーモニーが負担します)

【支払方法】現金あるいは振込み(振込手数
料はお客様がご負担ください)

【申し込み方法】住所、氏名、注文部数および
支払い方法等を記入して、03-5477-3225
までFAXをお願いします。折り返し、ご連絡
差し上げます(連絡なき場合はお手数です
が、電話をいただけると助かります)。

【販売責任者】ハーモニー施設長 新澤克憲

◎かるたには120ページの冊子『露地』が付
属します。

◎ご注文いただいてからの製作となりますの
で、納品までひと月程度のお時間をいただく場
合があります。

『幻聴妄想かるた』を こんなふうに使いたい

column

小宮敬子

日本赤十字看護大学・准教授

実習先の共同作業所ハーモニーで、初めて『幻聴妄想かるた』を見たとき、「これはおもしろい」と思った。それはどうしてか。幻聴・妄想の体験というのは、現実ではないにしても、現実とまったく無縁なわけでもなく、いうなれば比喩の体験である。そこで語られる言葉は散文というより韻文であり、詩の言葉に近い。それと、「かるた」という形式との取り合わせが絶妙だと思った。

また、「かるた」で使われる言葉は、短くシンプルである一方、その意味にはあいまいさを含んでいる^{*1}。そのあいまいなところに、読む人がいろいろに想像をふくらますことができる自由さと楽しさがある。

たとえば、「ありがとう幻聴さん ありがとう大野さん イライラする」というかるた。途中までリズミカルに韻を踏んでいて心地よいのだが、「イライラする」でそのリズムは崩される。そこから、幻聴(と大野さん)に感謝しつつもイライラするという、作り手のアンビバレンスな思いが伝わってくる。そうか、「幻聴さん」に感謝しているのか……。それって「幻聴さん」に助けられているってこと? それでも、イライラもさせられるんだ。確かに、助けられると、ありがたいけどイライラもさせられるっていう気持ち、どこかわかる気がする。

「世界中が大洪水になって浮いている私」。この人が体験している世界を思い描いてみる。「大洪水」になってしまった世界は、混乱して恐ろしげなのだが、そこで溺れてしまわずに

「浮いている私」というのは、何だかおかしい。そこにユーモアが感じられるのは、大変な事態のなかにも、自分を眺めるゆとりがあるからなのか。

「ちょっとだけ将来を考える 後頭部に違和感を感じる」というのもある。確かに、将来のことを考えてみると、先は暗いし、見えないし、おぼつかない。不安だ。そこで、「後頭部に違和感」となる。あれっ? これって私のことを言ってる?

「もう気になると そこから意識が離れない」なんていうのもあって、これも私にもあるなー、わかるわかる。

他にも、「ねむれない日が続くと 聴こえてくるジェットエンジン音」「脳の中に機械がうめこまれ しっちゃかめっちゃか」などというのを見ると、精神症状をかかえるということは、こういうことなのかと、その人の体験が少し見えてくるような気がする。

*

昨年末、作業所実習から帰った学生が、この『幻聴妄想かるた』のことを興奮気味にカンファレンスで報告したことがあった。作業所合同のクリスマス会に参加したら、そこでハーモニーのメンバーがこのかるたを紹介していたというのである。「幻聴妄想かるたってすごいですよね」と学生はしきりと感心していた。学生には、当事者が、自分の体験している妄想や幻聴を、自分の言葉で、しかもユーモアをもって表現することが、非常に新鮮なこととして感じら

れたようだ。

もし授業で学生に、いくつかのかるたを示して「これを作った人はどんな体験をしているのだろう」と投げかけてみたら、学生たちからはどんな意見が出てくるだろうか。「何だかわけがわかんない」という学生もいるかもしれない。それでもいいと思う。その上で、私自身の解釈もひとつの例として提示してみようか。学生には、幻聴や妄想について、客観的な症状として理解するというより、それを体験している

人の当惑やら不安やら孤独感を、そのまま一人称に近い感覚でとらえてほしいからだ。それは怖いことかもしれないが、患者を理解するという上では有益な体験ではないだろうか。

このかるたには、『露地』という別冊がついていて、これを作ったメンバーたちが自分の歴史を語っている。それと併せて読むと、かるたの「おかしさ」の裏側にある、苦しさやつらさ、悲しきや怒りが見えてきて、ユーモアが一層、奥行きのあるものとなってくる。



*1—鶴見俊輔：アンソロジカル・カルチュア（「KAWADE 道の手帖 鶴見俊輔—いつも新しい思想家」所収），p.44-54，河出書房新社，2008年。

幻聴妄想かるた

編著 || ハーモニー

(就労継続支援B型事業所)

解説冊子+CD『市原悦子の読み札音声』+DVD『幻聴妄想かるたが生まれた場所』付



これが本物の幻聴妄想の世界だ!!

東京・世田谷のハーモニー(就労継続支援B型事業所)が、自分たちの幻聴妄想の実態をかるたにした。彼らの幻聴妄想の世界を知ることは、共存の意味を学ぶことである。解説冊子と、DVD『幻聴妄想かるたが生まれた場所』に加えて、女優の市原悦子さんによる『読み札音声』CDが付録になった豪華版。

医療者 : 心理教育のツールとして。
地域で暮らすイメージをつくり、退院支援のきっかけに。

教育者 : 精神看護学実習の教材として。

当事者・家族 : 幻聴妄想をどう話すか、どう聞くか、どう解決するかの参考に。
作業所 : ユニークで、注目を浴びる商品開発の参考に。



●B6 (解説冊子) 頁120
定価 2,415円 (本体 2,300円+税 5%)
[ISBN978-4-260-01485-4]



医学書院

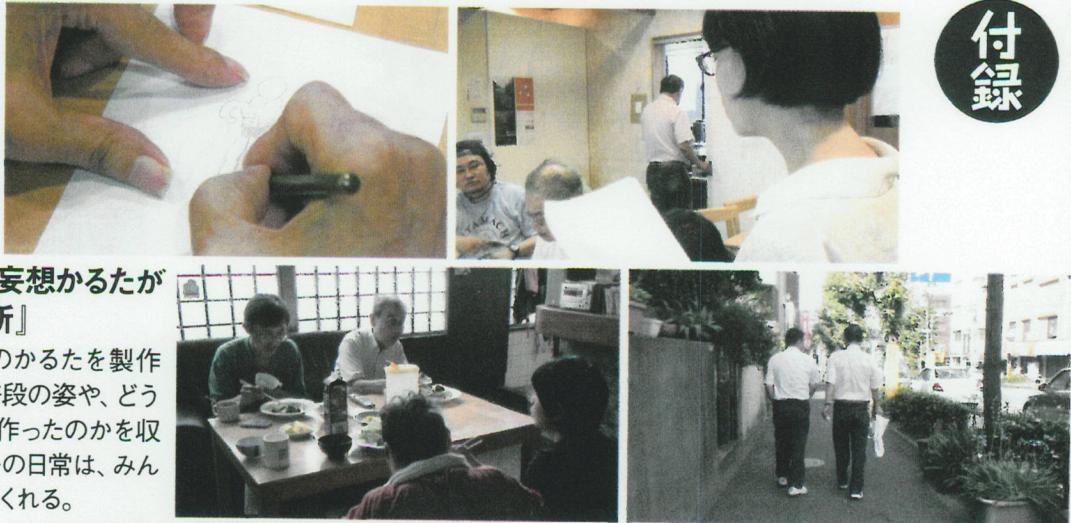


付録



DVD「幻聴妄想かるたが生まれた場所」

DVDには、このかるたを製作した人たちの普段の姿や、どうやってかるたを作ったのかを収録。ハーモニーの日常は、みんなを笑顔にしてくれる。



CD『市原悦子の読み札音声』

かるたの楽しみを増幅すること
まちがいなし！



解説冊子『露地』

かるたの遊び方、札についての解説のほか、ハーモニーのメンバーそれぞれの歴史や、謎の組織「若松組」との戦いの記録など、面白さ全開の120ページ。



医学書院

〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23

[販売部] TEL: 03-3817-5657 FAX: 03-3815-7804

E-mail: sd@igaku-shoin.co.jp <http://www.igaku-shoin.co.jp> 振替: 00170-9-96693

携帯サイトはこちら

