

第九回多聞の会 揺れる子供の心、揺れる大人の心

早川 皆さんこんばんは。時間になりましたので、ただ今より第九回名田庄多聞の会を開催いたします。本日は遠方の福井から松原先生に来ていただきました。先生の略歴を簡単に紹介します。先生は昭和五十二年に東京慈恵会医科大学医学部を卒業され、昭和五十四年金沢大学大学院の博士課程を修了して、金沢大学医学部神経科精神科に勤められました。その後福井に戻られまして、現在、財団法人松原病院理事長、医療法人福井心のクリニック理事長、NPO法人福井被害者支援センター理事長などの要職に付かれています。病院ですの外來の方が来られるのですが、それらの仕事に加え、精神科領域での講演研修活動、産業医、保護司、調停委員、各会審査委員など、多くの分野で活動されています。それから山もお好きなようで、三年前にはチベットの未踏峰に登っております。

今日はこの会に初めてこられた方もおられるようですので、多聞の会のやり方について簡単に説明します。このあと一時間くらい先生のお話をお聞きしまして、その後一時間半程質疑応答、つまり話の時間より質疑応答を多く取ってありますので何でも自由に訊ねてください。ここに録音機をもってきていますが、講演も質疑応答も録音して残していますので、どうかご協力下さい。誰が発言したということは分からないようにして残しています。今日で九回目ですがいままで八回の会の記録はすべて図書館にありますので、興味のある方はご覧下さい。これから先生のお話しをお聞きます。よろしくお願いたします。

はじめに

松原 みなさんこんばんは。松原です。今日はお招きいただきましてありがとうございます。僕の話は暗い話ばかりなので明るくしようと思えますが、障害を持った人たちを見てきた結果私はこんなふう思うという話をします。ひとつお願いは、今日は純粹に皆様のためにおしゃましているわけですから、心残りのないよう、よう使ってください。そうでないと僕がここに来た価値がないので。もうひとつ、お願いですが、僕に意見していただいて、僕も少し勉強して帰りたいなと思っています。それから間違ったこと、偏ったことをおっしゃっても僕は全然かまいませんので、そのようにご協力よろしくお願いたします。

今日は子供さんの話を中心にと言われているのですが、正直いいますと、僕の専門は認知症の高齢者なのです。認知症高齢者の徘徊だとか、盗られ妄想だとか、譫妄想、何かが見えるとか聞こえるとかいう症状ですが、そのような病状についてどうやって治療するか、あるいはどうやって介護するかというのが僕の専門です。今日はいろいろ教えてほしいことがあつて、お年寄りが地域で暮らせるかどうか、子供たちが元気に育つかどうか、それから僕は被害者支援センターといつても犯罪被害者の心のケアをやる、これは本当に民間の素人集団なのですが、そのようなことは治安というか地域の安全というか、全部同じ土俵にあるなと思っています。今日ここに来るのがすごく楽しみだったのは、福井市は地域性というのは崩れかかっている、地域性のお手本というのは、こことあと一部の地域だけだなあと思っています。

僕の専門は認知症で、先ほど同じ土俵と申しましたが、僕が診ている患者さんで一番多い患者さんは誰かという鬱病なんです。これも時間があつたらお話し

したいのですが、昔のうつ病というのは五十代の鬱病、今の鬱病は四十代、三十代、二十代にピークがある鬱病です。鬱病は女性に多いのです。鬱病で自殺するのは男性に多い。そこに男女差がはっきりしていて、いろいろ考えなければいけないところがあつて、このことが今日のテーマとながつていくところまでお話しできればと思っています。

まず子供さんのお話しからします。

医者不足も深刻で、皆さん驚かれるかも知れませんが、僕は民間の精神科の病院の責任者です、ところが県立病院にあまりにもお医者さんがいないので、県のごども療育センターという子供病院があるのですが、その唯一の精神科の医者です。これはあまりにもひどいことなんですけれど。ここでお話しできる資格としては、これまでものすごくたくさんの子供さんを見ているのでよからうと思つてやつてきました。

すこし自己紹介しますと、福井には松原病院というのがあつて、あの辺りには有名校が多いですね。藤島高校とか、北陸高校とか、あるのですが、ところが、松原病院というと、近所の子は「あんたみたいにいたずらばかりしていると松原病院に連れて行かれるよ」と言われる。「この病院つて、一度入るともう二度と出てこれないのよ」と(笑)。そんなふうには学校の先生が言っていたよ。あそこは病院は特別の人が特別に入る病院で、自分たちとは縁がない、そういう偏見ですね。偏見をなんとかしようと思つて福井駅のところ「心のクリニック」というのを開設しました。午前中松原病院の外来に出て、午後「心のクリニック」の外来に出て、夜は松原病院の当直。うちの子供が「今度お父さん帰つてくるのよ」と我慢していましたが、情けない生活を送り続けています。

昔は子育てなどなかった

松原 これ何て言うか分かります(藁で作った入れ物とその蓋)。

早川 フゴと言つたと思います。子供が入る……

松原 これは蓋があるから子供は入れませんが、しかし、これからその話をしようと思つていたのですが……フゴというのですか。坂井平野ではキズメ、大野・勝山、福井の人はイズミというのです。そうです、赤ちゃんを入れるのです。

何を言いたいかというと、子供の養育とは何だろうということを話したかったのです。今、マーケットに行くときに、アメリカでは、子供を車の中に入れたまま買い物をする、「放棄」と見なされ、場合によっては逮捕されます。日本も段々そうなるていくでしょう。なんでこんなことを言うかということ、最近のお母さんの会などで、「子育てに自信がない」ということを聞く。それで、「そうおつしやるのなら、昔子供を育てた方に子育てに自信があつたかどうか訊いてみて下さい」といいます。「子育てに自信があつた方はたくさんいますかね」と。実は昔の人は子育てなんかしていなかったのです(笑)。ほつたらかし、だつてそんな暇などなかったのですから。ひどい子になると一番下にワラ灰を轆くのだそうです。その上にワラ、その次に古い布。それにおむつを付けて、まわりから布でかためて出られなくして放つておいた。そして田圃のあぜ道においておいた。あるいは台所で仕事をしているときは、こういつた籠に子供を入れて困炉裏のそばなどに置いておいた。これは「放棄」ですよ。じゃー、この籠に入れられて育つた子供たちは大きくなつて非行に走り、犯罪を繰り返していたかという、全然そんなことはなくて、立派な大人になつている(笑)。なかには大きめの子供はお母さんに怒られるとここに戻つたというのです。稲刈りをしたり、田植えをしたり、雑草取りを

したりしながらも、お母さんや家族の心はいつも、こちらにあつたというのが大事なところなのです。

子供は変わったか

子供たちの様子が変わった、変わったと言われる。確かに変わりましたね。不登校も昔もありましたけれど、今ほどはなかったですね。いろんなことが子供たちの中で起こっていて、僕もたくさん治療してきました。不登校の治療も、引きこもりの治療もしてきました。反社会的行為の子供の治療もしてきました。分かったことはただひとつ、子供たちは何も変わっていないということです。何が変わったかというと、子供たちの瞳に映るものが変わった。子供たちの瞳をよく見て下さい。何が見えるかというと、そこに映っている自分たちの顔が見える。だから、子供たちをいじくり回すのは止めましょうよ、というのが僕の持論なんです。これからメスを入れるべきは何かというと、子供たちにメスを入れるのではなくて、子供たちを取り巻く我々に治療のメスを入れなければならない。もちろんこれからスクールカウンセラーも増やしたり、複数担任制とか、いいと思いますけれど、これ以上子供たちをいじくり回すのでなくて、我々を振り返ってほしいというのが、沢山の子供たちを見てきた私の結論と言ってもいいかもしれません。そのことを少しづついまからお話ししたいと思います。

普通の子

「普通の子」という言い方があります。普通の子というと親はほっとするのです。

成績も普通の子。普通の子と、一握りの問題児という発想をしてみましよう（大きなまるの中にある「普通の子」と、そこから離れた小さな丸のなかにいる「問題児」が黒板に書かれる）。やはりこちらにいたいよね、こちらはいやよね、というのが大概のお母さん方の反応です。ところが、この「普通の子」の方からとんでもない子が出てくるのですね、切れたりとか、バスジャックをしたりとか。人を傷つけたりとか、親を死なせたりとか。もの凄いことをする子がこっち（問題児）よりこっち（普通の子）から出てきて新聞を騒がせている。お母さん方も段々自信が無くなる、我が子がこうなったらどうしようか。ところがここに我々の大きな落とし穴があつて、実はこの「普通の子」でくくつてあるこの「普通の子」は、私たちから見ると「普通の子」であつて、この子の問題や悩みに気づいていないだけであつて、この世に普通の子というのがいるわけではないのですよ。

すべての子供、大人も含めて、すべての人には問題や課題があるのです。それを見つけないまま、おもてづらだけを見て私たちは中途半端に接しているの、**「普通の子」が切れるのです。**それは「普通の子」が切れるのでなくて、その子の問題や課題に大人が気付いてなかっただけです。こういうふうにやつていかなければいかん、たとえば、親も学校の先生もここにいる子（黒板の「普通の子」の円形の方）を問題児にしていかなきゃいかん。だから、この中で我が子はほとんどどの成績を取つて、ほとんどに休まずに行つてくれるから、普通だと思つてお母さんがこの中にいたら、あなたにもあなたの子供さんにも明日はない（笑）。うちの子供にはあまりにも問題があつてあまりにも心配だから今度一人で海に飛び込もうかしらと、悩みに悩んでいるお母さんがいたら、あなたこそ自分の子供を見ているいいお母さんなのだからあなたにもあなたの子供さんにもいい未来がありますよと、言えるわけです。

だから問題は子供に問題があるのかどうかでなくて、我々が一人一人を個として、人格をもったひとつの個として、その子の問題を拾い出せているかどうか。校長先生がうちの学校は問題児が一人もいませんと言われたら、あまり信用しない。うちの子は全員問題児で、校長なんかするものでなかったという校長先生がいたら、その校長先生こそ子供にとっていい校長先生であると。だから、なぜ普通の子が切れるのかという質問は愚問なんです。

それから中には学校の先生もおられるかも知れませんが、学校の先生を経験なさった方もおられるかも知れませんが、やっぱり犯人探しは直ぐしたくなるのですね、何かがあればお前が悪いと。私も病院の管理者ですから病院の中で起こったあらゆることは責任を取る覚悟でおりますし、場合によっては辞めなければいけない日があるかもしれない。それが管理者ですから腹をくぐる覚悟ではいますけれど、だからといって私が悪いというのは違う部分もありますわね。子供が問題を起こしたら学校が悪いというのが非常に多いじゃないですか。なぜかというとなんか悪くしないと落ち着かないですね。悪いところは見付けようとすれば見付かるのです。問題行動の時、親が悪いか子が悪いか、そんな話がどうしても出てきますけれど、問題のない親はまずいませんわ。仕事をさっさと止めて五時半なら五時半に帰ってきて子供と遊んでいる親がいたら、何か起こったとき周りの人はこういうに決まっています、そんな毎日真面目に帰るからあんな子になったのや(笑)。毎晩夜遅くまで飲んで歩いて十二時、一時に帰ってくるお父さんがいたとしたら、あんな毎晩飲んでいるからこんな子になったのやとかね。

もうそういうふうには決まってるのです。学校も重箱をつければそりゃいろんな問題が起(こ)ってきて、もちろん学校がまったく悪くないとは言わないですが、学

校を犯人扱いにするのは違うのではないかと。これは学校の先生だと発言できないのです。私は学校の立場ではないので、大いにしゃべって話しているのですが、犯人探しはもう止めた方がいい。むしろ、不登校だとか、いろんな引きこもりだとか、それはだれが悪いという発想より、これからどうするかという発想の方がいいと思います。このことは後でもう少し詳しく話します。

リキヤップといって、一度離れたものを元に戻す、たとえば教室にこない子どもにかして戻したい、それを僕は担任の先生の担任病と言ってからかうのですが。子供たちはものを見ていますよ、鋭い感覚で。行けないときには行きませんが。行けるときには行きます。そういう目で見ると、教室に戻そうという行為は逆効果の方が多いです。いや、ほとんどもう逆効果です。バランスを保とうと思っている子供のバランスを崩すのはよくないです。これで以外とうまくいくのですが、是非これは覚えてほしいのは、不登校児がおられたら、目標は登校ではなくて、元気な不登校児を目指してほしいということです。

身内だけで解決しようとするのは男の人にとっても多いのですが、「じゃーあなたタイヤのパンクは自分で直せますか」と訊くと、そう言う人に限って「直せません」と訊くと、「それじゃ、水道の水漏れは直せますか、屋根の雨漏りは」と訊くと、「それは水道屋さんとか屋根屋さんとか、専門家に頼みますよ」といわれる。「それじゃ、子供さんの故障だって専門家に任せていいじゃありませんか、専門家の力を借りてどこが恥ずかしいのですか」。専門家というと意外と知られていないのが県の保健師さん、もちろん市町村の保健師さんも手助けしてくれますが、そういった人たちの協力を得るといことはちょっとも恥ずかしいことではありません。身内だけでなんとかといつてやっけて後で尾を引くことが多いので、まず専門家に相談してほしいと思います。

チャイルドギャング

チャイルドギャングというのは有名な心理学用語なのですが、どういうことかというところ、小さいころにその辺の野山をつるんで走り回って、ギャングですから悪いことをするのはですよ、人の家に入ったとか、畑からものを取ったりとか、ものを壊したりとか、いたずら書きをしたりとか、そういうのを我々はほほえましく見てチャイルドギャングと呼んだんですね。チャイルドギャング隊はそうやって社会を学んでいつているわけです。たとえば、約束を守ろうとか、言わないでと言われたことは絶対言わないとか、あるいは強いものには巻かれよとか(笑)、そういう社会を学ぶ。その中で、そういうふうにして、我々は幼稚園や小学校の低学年で社会を学び始めているのです。

ところが今何が起きているかというと、お母さんが子供を抱え込んだり、遊ばせなかったり、あるいは地域も遊ばせるほど安全でなくなってきた。そしてよい学校に入れようと塾に入れるし、ゲームがありますね、僕は本当に好きではないのですが、ゲームをやる。子供たちどうしが背中合わせでゲームをやっていますからね。このような状況で社会を学ぶといってもそれは無理だろうなと思います。そんな中で成績は優秀になっていくだろうけれども、人間としてせねばならないこととか、何か自分が欲しいものがあつたり、してほしいことがあつたら、こういう手順で頼むとか、あるいは困ったときにはどうやって人に助けてもらうかとか、そういうことを学ばずに成長していくわけですね。そして就職する。

小学校や中学校で先生がしゃべることを書き取ったり、受け身的なことしてきた子供が就職する。就職した当初はいいんですよ、あれしろ、これしろ、あれ持ってい、これ持っていと、そういうのは出来るんですよ。じゃーこれをお前

に任せるからと言った途端に、お手上げになる、どうしよう。あるいは、お前に任せるよといつて見よう見まねでやっているうちはいいけれどちよつとつまずいた、そうなるのだれに助けを求めろか、それが小さいころから獲得されていない、実はそれが二十代三十代四十代の鬱の増加と関係があると信じていて、今の日本の鬱病の多発は養育に問題があるというのが僕の持論です。

自己評価と物質的過保護

その中でもうひとつ大きな問題は自己評価。ここに「ダメ人間」と書いてありますが、我々つてよい部分より悪い部分が目に付くのは当然ですよ。経済学者が言っていましたけれど、これだけ儲かると言っよりは、これだけ損すると言った方がみんな注目する。どうしても我々つて悪い部分をクローズアップしてしまうし、親もそうだし学校もそうだし。今研修医を迎えてやっていますが、いろんな研修医に君は素晴らしい人かと訊くと、だれひとりそうだと言わない、自分は人より劣っていると思うかと訊くとみんなそうだと答えますね。自己評価の低さと、さっき言った抱え込みから始まる、ソーシャルスキル(社会生活上の技術)を学ばないまま成長する、そういった状態で壁に当たると次は鬱病であるというのによく分かる。

それからもうひとつ我々にとつて暗いニュースは、物質的過保護。今の子供はあの程度大きくなると大体携帯電話を持っていますね。これは携帯電話の話ではありませんが、子供の自転車についての話です。小学校の一年生くらいの子供が親から自転車を買ってもらえることになった。一ヶ月後の誕生日に買ってあげるがそれまで親の言うことを聞いたり約束を守つたりといろいろ、まあ条件を付け

て、買ってあげると親は子供に約束した。もちろん子供は大喜びで量販店に行つて自分でどんなのがいいか調べたり、カタログを集めたり、本屋で自転車の雑誌を見たり、とても乗れそうもない大人のスポーツタイプの自転車はどうかとか、いろいろ。ところがまだ誕生日までいっぱい間があるのに家に自転車が来た。誰か買ったと思います？じいちゃん、ばあちゃんなんです。じいちゃん、ばあちゃんがかわいそうだと買ってしまった。それで子供は自転車を手に入れたかも知れないけれど、自転車を手に入れるまでのプロセスを奪われたことになるのです。本人がこれがいだろうと決める、そのことも与えられる事によって消えた。同じようなことが携帯電話や、その他いっぱいありますね。大きくなると車を与えたり。日本はもういい加減にしてくれというほど、物質的過保護になっている。物事を手に入れるという、大切なプロセスを我々の手で奪っている。最近、子供たちのせりふがいつも決まっています、「つままない」。そりや、つままないでしょう、明日あれが入るといふのと、もうあるというのではおもしろさが全然違いますもの。これは深刻な問題だと思います。僕は最近、東南アジアなど廻ってきましたが、少なくとも東南アジアの子供たちには夢がある、僕は大統領になるのだとか。今の日本の子供たちはなにになりたいと言っています？ 訊いたことあります？

会場から サラリーマン…

松原 僕らの時代は違いますが、もう少し前なら陸軍大将になるんだとか、蒙古の馬賊の酋長になるんだとか、そういう日本人がいたのを覚えていますが。

地域社会が子供を育てた

結局最後は地域社会の話にたどり着くのですが、さっきのカゴに入れられた

子供たちが親に育てられずに誰に育てられたかという、同じ年齢の子供たちともう少し上の年齢の子供たち、それから地域の大人たち、そういったとても手厚い教育力を持った教育体制の中で育ててきた。それが今ほとんど崩壊を始めていて、公園には子供がいなくなった、子供がいたとしてもやっているのはゲーム。今はどうですか、昔は夕方になると表に出ませんでした？ 夏の暑い夕方なんかは外に出ませんでしたか？ 玄関の前とかに。今、あれ出ています？ それじゃ、地域性を取り戻したらいいかという、僕は地域性を取り戻すチャンスは失われたのではないかなと、悲観的に思っています、今の日本にもう一度昔に戻れというのは無理だと、密かに思っています。

それが実は認知症老人の在宅介護能力にも影響するし、その地域の治安維持にも影響するし、地域で障害者が暮らすという(障害者のノーマライゼーション)にも影響してくる。地域力、地域性はすべてに影響している。これは皆様にも訊きたいのですが、僕は村落共同体はもう戻らないと思っています。戻らない理由の一番大きな理由は何かという、村落共同体を取り戻すにはみんな貧しくなければいけないから。イタリアのアッシジに有名なキリスト教寺院、フランチェスコ会、がありますが、その修道士はみんな、二つの結び目のある紐を腰紐から垂らしている。三つは「清貧」、「純潔」、「服従」を表している。清くあるには貧しくあらねばならないということです、貧しさというのは同時に虐げられていたといういろんな要素があるもんだから、僕も貧しさをよしとはしませんけれど、けれども、村落共同体の存在にはどうしても貧しさというのが不可欠の要素だったのではないかなと思います。

不登校

不登校の話をしてしまおうか。

ノーシャルスキルを充分獲得できなかった子供たちがいきなり社会の中にぽんと出たときですね。たとえば、小さいころから外人と接した子供とずいぶん大きくなつてから接した子供とは、どうでしょうか、皆さん外国人から話しかけられたらどうします？ひどい人になると逃げ出しますからね。知らんぷりをしたりとか。それは自信がないからです。恥をかきたくない。ちっちゃいころからみんなの中で育つた子供と、ずっと母親なり家庭に抱え込まれて大きくなつてきた子供と、いよいよ就学年齢になったときです。最初からいろいろなまれてきた子供はすんなりと学校に行けるけれど、ずっと親に抱え込まれて大きくなつてきた子供は学校に行きにくい、行つた初日に何かとても傷つくものがあつたら、絶対行きたくなくなる。最初のころで何か傷つくことがあつて、小さいときからそういうところで生きていなかつた子供たちがそういうところにぽんと出されてちよつと傷つくことがあるとすぐに引込みますよ。それが不登校のひとつの要素だと思つています。そういう子供たちに学校行けというのは無理です。どこか絶対に行きたくないところつて、ありません？ 病院、病院もそんなうちのひとつですね。僕は警察署とか、裁判所もいやですね。そんなイメージで彼らが学校に寄せる想いを想像していただければ分かると思います。この間、養護の先生と話し合う機会がつて、話が盛り上がつて一致した言葉があるので、これを皆様にお教えます。

今の君は今の君のままでいいんだよ

僕は不登校の子とか引きこもりの子に特別なことは何もしていません。ち

よつと困るのはお母さんが、「この子は学校に行かないのでなんとかして下さい」というのが困る。それは止めて欲しいなど。本人にいう言葉が、判で付いたようにこれなんです。これは小学校も中学校も高校も一緒なんです。

「今の君は今の君のままでいいんだよ」。いろんなところでつぶれてしまった、自信も何もかもプライドもつぶれ切つてしまった、子供たちに僕は「今の君は今の君のままでいいんだよ」と判で付いたように言っています。「このあいだ学校に行つて来たの、そんなに無理しちゃつて」とか。もうひとつお母さんにはこう言います。「お母さん、この子と一緒にいる幸せを表現して下さい」。手足もちゃんとあるし、それからちゃんと口もきけるし、触ると暖かいでしょう。もちろん身体の不自由な子も含め、いろんないいところがいっぱいある。お母さんに、「この子とこうやつて一緒に暮らせるなんてほんとに幸せですよ」と。その幸せから考えると学校なんて、二の次でもいいじゃないですか。とにかくお母さんにお願ひしているのは、誉めること、よいところを見付けて誉めること。それからもうひとつは家庭を明るくすること。それからもうひとつは子供といる喜びを口でちゃんと表現すること。これをちゃんとやつて下さいと言っています。よくお母さんは、子供といる幸せなんかよく分かつていますよとおっしゃる。いや、分かつているだけでは駄目なんです、言わなきゃ駄目なんです。あなた、私のこと愛している？とよく言ううでしょう、言ってくれなきゃ分んないというのはあなた方でないですかと言う。元気な子供さんを持つておられる皆さんも含めて、あんなちっちゃい手をした、あんなちっちゃい手足で、きれいな身体をして、あんなまん丸な目の、あんな子と暮らせるなんて、感謝感謝ですね。それを表現してあげなきゃいけない。そのなかで子供たちも自信もつてくるし、自分はここ生きていてよかったんだと思つ。そういうことを横に置いておいて、どうやったら学校に行くだろうかと思

うようなことは止めなさい。ただ、学校について言うと、僕はいつも三つのことを言うのです。それは、楽しいこと、たとえば、運動会と修学旅行と文化祭くらいは経験させたいなど。もちろん、この三つを経験させられない子はいっぱいいますよ。そういうときは、ああ残念だったなと言います。何でかという、僕の記憶というのはその三つしかないものですから。この楽しい記憶だけは本人に残してあげたいと思うからです。不登校という遠回りは決して悪いものではないし、むしろ逆に「プラスになるんじゃないかな」と思っています。

絶対という言葉

時間も残り少なくなりましたが、後もうひとつ、これも先生方親も含めてなかなか言わなくなったので、僕はあえて強調するように言いますが、それは「絶対」という言葉です。絶対という言葉は最近皆さん使わなくなりましたが、ありませんか。医者も「絶対治します」という医者はいなくなりました。「確率九割です、場合によっては麻酔でそのまま戻ってこない場合もあります、メスを入れたら出血してそのままの世に行く場合もあります、それでもこの盲腸の手術を受けられますか、どうですか、どうぞ、サインを」というのが今の医者のやり方ですね(笑)。患者さんが求めているのは、絶対僕は君を治してあげるよという医者だと思うのです。もはやそのような医者はこの世に存在しない。僕が子供たちに絶対というのは、「僕はじめは絶対許さない」、みんなの前でそう言う、「僕は絶対ここにいるから」。治つていよいよ学校に出て都会なんかに行く子にいつも言うのは、「僕は絶対君を忘れないから」。絶対という言葉をなるたけ彼らにぶつけるよう

にしています。ときには絶対治してみせるということですが、言った後「やっぱり言うっちゃった」ということはあるのですけれど。そういえば最近、親も先生方もお巡りさんも、いろんな人たちの中で、「絶対！」と言うことを本当に言わなくなったと思いますね。都会の大学に行つて手紙をくれる子とか、あるいは都会の大学に行つて就職したのだけれどうまくいかずに電話をかけてきた子とか、やっぱりいます。「先生の声聞きたかった」などと言われると、オレもまいったなど。

今日は二度と戻ってこない

今日実は福井からここまで、ちよつと遅れたので梅街道をかつ飛ばしてきたのです。飛ばしてきたので途中のことは覚えていないのです。お母さん方もそうなのですね、子育てもそうなのです。どこに向かつてまっしぐらなんです。一体どこに向かつているのかなと訊きたくなるくらい、まっしぐらなんです。うちの子はあそこがダメ、こっちがダメ、なんとかこうこうしたいなんて言っても、その一生懸命の気持ちは分かるのだけれど、実は、もうやがて、子供たちはあなたのそばを離れていつちやう、前向きにやっているつもりだけれど、カウントダウンなんです。中学生だったら後数年もすれば、彼らは親元を離れていつて、かわいい子との生活は終わりを告げるわけですね、小学校だったら、せいぜい十年か十五年ですよ、長くとも一緒におられるのは、親元から離れていくわけですよ。だから、私が福井からここまで車でかつ飛ばしたようなことを皆さんやっておられて、おそろしくここに来るまでは、敦賀湾のきれいな景色もあっただろうし、小浜の緑も感じただろうし、名田庄の川を上つて来るときのいろんな景色の中に美しいも

のがきつとあっただろうに、全然覚えない。じゃー、帰りに見ればいいでないかと言われても、帰りには二度同じ景色は見られない。子供たちも今日の子供たちは二度と戻ってこないのですから、その日その日を感謝を込めて、一日一日と一緒に暮らせる事に感謝して暮らしていったらどうでしょうか。そしたら、やれ勉強しなさいだとかの気持ちはだんだん薄らいで、そして子供たちにありがとうと、お母さん幸せだよ、お父さん君と一緒にいて本当に幸せだよということが素直に言えるのではないか。今日は二度と戻ってこない、どこかでお坊さんが言われたことが、私にはヒシヒシと感じ取られて、親たちにもう突っ走るのはい止めようよと言いたいなあと思っています。

講演後の質疑応答

早川 先生ありがとうございます。どなたか、何でも、質問ありませんか…

早川 子供は変わってなくて子供の目に映る世界が変わっているというお話でしたが、それは大人の方が変わったということですね。そうすると、子供はいくつまでが子供なのか難しいですが、そういう昔と変わっていない子供が大きくなっていく途中で、昔と違う大人になるわけですね。昔風の大人になつていかない。

学校は養育の場でない

松原 成長過程で本来獲得すべきものを獲得し切れていないわけですね。その結果、外から見るとなにか起こっているかというところ、学校の先生は感じて下さると思うのですが、ブラツキが大きい、ものすごい大人びた子供がいるかと思うと、

これ幼稚園児でないのかと思う子供もいる。同じ学年にブラツキが生じている。そのブラツキがまた厄介なんですけれど、昔は地域が子供を育てたので均一化できていたのです。たとえば、夜遅くまで遊んでいる子供がいたら、近所の奥さんが早く帰りなさい、お母さん心配しているよと言ってくれたし、たとえば、優秀な子がいると、勉強ばかりするなとみんなに言われて均一化していく。それがいいかどうか別として、なんとなく全体が同じようになっていくので、先生方もやりやすかつたし、すくすくとうまく育つ。ところが今はブラツキが大きいので、教えることにもものすごく苦労なさる。

僕はいつも学校の先生に代弁しているのは、学校というのは元気な子が集まって楽しく学ぶ場であって、養育の場でない、もちろん教育を通して養育はしますけれど。この場面は泣く場面ではないでしょうか、そういうのは本来やるべきところではないと思う。ところが、地域とか家庭とかの教育力や養育力が衰えたためにその影響を先生方がもろに受けて、子供たちの指導が大変なことになっているわけですね。ましてやそこに、責任という妙なものを課するので、先生方もたがたになってきている。これは先生方にお訊きしたいんですが、服装検査などああいうところにPTAが入っては駄目なんですかね、なんだこの服装はーとか。どうですか。その辺のところまで学校の先生に委ねるのはちょっと酷でないかなと最近思います。意外にうまくいくのは、学校の運動会が同時に地域の運動会だったとき。ここはどうですか？まさかこの学校は鉄条網のフェンスに囲まれていないでしょう。都会の学校はすごいんです、鉄条網のフェンスに囲まれて、訪問のボタンを押すと、ピン・ポンとなって、監視カメラに覗かれながら「どなたですか」と言われるのですから。地域の人と協力して子供たちを育てるのはもはや虚しいことなのかなあと。

子供を信じる

参加者 A 不登校の子のことで、僕は学校に勉強をしに行っているのに、いじめる子は絶対に嫌いだ、僕は勉強をしに行っているのに、なぜそんなさまなまきやならないのという。僕は違う方に行くと、今は勉強を教えてくれる方に行っているのですけれど、その子自身が疲れてくると親指を吸うことがあって、中学校一年生なのだから止めた方がいいと言おうと思っただけで、言うときよい吸うと思っただけ、今は様子伺いで、見ているのですけれど、いつになったら終わるのかなあと。

松原 寛容と忍耐が必要です。

参加者 A 今の状態を続けた方がいいんでしょうか。

松原 どうしても悪い方に見えちゃうのです、親は。指なんかしゃぶっても、たいしたことないですよ。僕は爪を噛むのだそうです、今でも。うちの女房も諦めまじやないです。本質的なところにもっと想いを寄せて、ずっと目をつぶったらいんじゃないですかね。外的な圧力をかけなくても、指しゃぶりとか爪噛みとかは消えていくし、万が一消えて行かなくても、その人をそういうふうには評価する人がいたら放って置いたらいい。

僕はいつも言うのですが、お母さんが安心する日は来ませんからねと(笑)。何かの問題が解決するとまた新たな問題が出てくるのですから。よいところを見守ってそこを伸ばしてあげると、その辺のところは逆に引っぱられて治っていくように思います。成績表つてどの子もそうですけれど、ひとつだけ、がーっと下がったのがあるのと、とても気になります。しかし、それは不得意で駄目なものだから駄目なものは駄目なのです、そういつとときなきいと言います。むしろ、

上に凸のものを伸ばせば下にこんでいるものは引きずられるように上がりますから。お母さんの力で上がるようなら、とうに本人の力であげています。

僕が一番嫌いなのは、サボリとか、怠ける。もちろん世の中には怠けるものはいらるし、怠けたくて不登校の子はいるかも知れませんが、僕は彼らを信じることにしているのです。医者くらい彼等を信じて欲しいし、医者くらい彼等を信じなければ、かわいそうじゃないかとおもいます。学校の先生も彼等を信じて欲しい。サボリとか怠けるという言葉は頭からはずして欲しい。現実はそのなかに甘くないと言われるかも知れないが、なんかそんな気がしてならない。「今日は僕、学校に行けなかったよ」、「そうか、たいへんだったよな」

精神科で治るといふこと

早川 なんとなく難しい質問なんです、先生は精神科の先生で治ると言われる、たとえば、ケガをしたらそこに薬を塗ることとこの組織が治る、臓器でもそうだと思うのですが、いわゆる精神科で治るといふことは、どいうことなんでしょうか。

松原 我が意を得たりのご質問ありがとうございます。たとえば、もちろん認知症とかは神経の細胞がだんだん傷んできて起るので、治るといふことはなかなか難しいことです。すべての病気がすんなり治るとは僕も断言できませんけれど、脳というのはものすごく素晴らしい機能がひとつあるので是非覚えておいて欲しいのは、たとえば、鬱病だと、シナプスといてこういふ神経細胞と神経細胞の間の伝達的手段として、ホルモンが細胞と細胞の間を中継してくれるのです。有名なホルモンではアドレナリンホルモン、鬱病だとセロトニンホルモン。あとはドー

パミンホルモンとかいろいろな、いくつものホルモンがあるのですけれど、鬱病というのは前の細胞からセロトニンホルモンが放出されて、次の細胞に、凹凸のように、鍵があつて、レセプターといいますが、そこにくっつくのですね。そうすると、あ！情報が来た、といつて次の細胞にまた練達されていく。鬱病の場合はこのセロトニンホルモンが少なくなるといわれています。それで鬱病の薬はどうしているかというと、鬱病の薬は非常に姑息的で、出たホルモン、セロトニンホルモン（この緑色の粒は再取り込みといつて前の細胞に取り込まれることになっているのですけれど、その再取り込みをブロックする、再取り込み阻害剤なんです。抗うつ剤で有名なのはSSRI、最近出て多くの人を救っている抗うつ剤ですが、SSRIは「セロトニンの再取り込みだけを阻害する」という意味です。再取り込みを阻害されると、細胞と細胞の間にセロトニンホルモンが残ることになる。余るので、それで、足りなくなつたセロトニンを補うという魂胆です、姑息的でしょう。

ところが、そういう姑息的なことをやりながら、脳というのはとても素晴らしい能力があつて、使わなかつたらほとんどのケースで回復するのです。つまり、そうつとしておくと脳は戻る。形状記憶合金みたいなものです。高齢者の不眠はなかなか治しにくいのですが、若い人の不眠は、たとえば、不安が一杯で寝られないときに、抗不安薬・安定剤を飲んでもらうのですよ。安定剤は対処療法ですが、睡眠導入剤、これも対処療法なので、たいして力もないしむしろ害になるのではないかと世間の人がよく考えることですが、そういうのを使つて形だけでも脳を休ませて、睡眠と活性のリズムを強制的に付けてあげると、そしてそれを続ける、脳はそれを記憶して、ほとぼりが冷めたときにそうつとそれを止める。と脳は前のことを覚えていて、眠ることができる。

何を言いたいかというと、まいったなあ！とか、大失敗をしたとき、人に裏切

られたとか、あるいはちょっとやつてはいけないことをやつたとか、そういうときがやつてきたら今日の私の話を思い出して欲しいのですが、そういうときは布団をかぶつて寝るのが一番いいのです。何もしないというのが一番いいです。考えない、そりや無理ですと患者さんに言われるのですけれど、考えないでとにかく寝なさいと。今度の土日月の三連休は多くの人を救っているのです。月曜日は休みだから金曜日の晩から火曜日の朝まで寝なさい、いいですか、奥さん、旦那さんに、今夜からなんにもやらさずに寝かして、枕元におむすびか何かおいて、トイレ以外は何もせず寝かさない。音楽もいいでしょうし、美しいものを見てもいいから、ともかく脳を休ませなさい。気晴らしにハイキングに行くとか、気晴らしにマーケットに行くとか、ゴルフに誘うとか、それらは逆効果です。本当によく効きます、いつかのときのために覚えておいて下さい。だから鬱病は休まなければ治らないのです。

早川 さつき、「君は今のままの君でいい」と言つて、薬を与えるわけではなく、先生がそういうふう言われると治るわけですね。そうすると、そういう言葉が薬と同じような効果があるということですか。言葉が薬理作用と同じようなことがあるということですか。

松原 もちろんそうですね。だから逆に言つと、「お前は駄目なヤツ、お前は駄目なヤツ」と繰り返していつていけると、聞いた方はそれを学習する。奥様もあなたは素晴らしい、あなたは素晴らしいと毎日言い続けるときつと給与が上ががると思うのです（笑）。もうひとつは、やつぱり、彼等を信じなければいけない、彼等はベストを尽くしているのですよ。それでも行けなかつたりする。よくご家族に言うのは、一番行きがたつているのは本人だと。そんなに行きたがつている本人に学校に行けというのは、これは、ちょっと酷ですよ。むしろ、行かんでもいいよと言つて

あげながら元気にさせていくと、やがて行きますよ。ここでいつも足を引っぱるのはおあちゃんです。男五十を過ぎていかんのは人の話を聞かんことです、女五十を過ぎていかんのは言わんでいいことを言う(爆笑)。「あんた顔色悪いね」とか言うなつて。「今日の服装似合わんね、あんた」とか。不登校の子で共稼ぎだとおばあちゃんと二人きりになったりする。お母さんに「この子、悪いことするんじゃないか」と、不安になることを言う、そんなこと百も承知で、不安がつているお母さんに不安なるようなことを言う。僕は、よく、診療所におばあちゃんを呼びつけて、「おばあちゃん、ロチャック、ロチャック。旅行でも行ってきなさい」「生懸命やっていますけれど、駄目ですね。もつとひどい人になると、薬は毒だとか、鬱病なんか気のせいではないかとか、休むと癖になるだとか、妙なことをいっばい言われる方がいて、病氣という説明をするのにすごく手間がかかる。

鬱と自殺

これをちよつと見てもらいましようか。鬱病は女性に多いのですわ。男性の二・五倍くらいです。ところが自殺は男性に多いのですわ。今自殺者は年間三万二千人ですから、皆様の身近な方で自殺された方もいらつしやるかも知れませんが、僕の身内にも一人自殺で死んだ人がいます。うちの従業員も僕が率いるようになってから二人自殺しています。ああ言っておけばよかったといつことは僕にも確かにありますけれど、やつぱり今後のことを前向きに考えたいと思います。このころ、一九九八年は、なぜか分からないけれど自殺者が多い。不思議なことに、日本に何か起こって九年か十年経つと自殺が増える。終戦を迎えてから十年、オイルショックになって五年から十年、バブルがはじけて十年、そうい

うふうになっている。この昭和三十年代は小説家もたいぶ自殺したのでないかと思えますが、いっぺん収まるのですわ。山を迎えて下がる。ところが今度のバブルのこれだけは収まらず、上がったまま下がらない。なんと日本は世界を代表する自殺大国です。日本より多いのは、ロシアと、エストニア、ラトビア、リトアニアのバルト三国。アメリカなんかより日本ははるかに自殺者が多い。失業率と関係あるのですね。福井県は失業率がものすごく低いのですね。自殺もそんなに多いほうではありません。だんだん難しい話になってきますが、さっきと関係があるので。この一九九八年に自殺率を高めたのは五十代の男性です。「一型」というのです。どういう人たちかというと、メランコリータイプといって、几帳面、熱心、和を重んじる、そういうタイプです。こういうのはだいたい机や車を見ると分かるのです。いま、赤と黄と青の付箋を持っているので、車を見れば大体分かります。この人は大丈夫やな、ちよつと危ないなあなど(笑)。働き者で頼まれると断れない。これは自己評価と関係あるのです。子育てのとき、お前は駄目なヤツ、駄目なヤツだといわれて育つと、物事を頼まれたとき断ると、嫌われたり、相手にされなくなるのでないかと思つて断れなくなる。自己存在感に対する不安がある。だから、出来ないくせに引き受けてしまう。これは五十代の鬱ですが、最近の鬱はB型です、これはさっき言った自己評価の低さとソーシャルスキルの不足のためにすぐに降参してしまう鬱です。今度僕はうつ病学会でこれを発表するのですけれど、検査してみると、「もう降参」という指標(対処不全指標)がいつも陽性です、このB型は。

もう一度この鬱の表を見てみますと、男性では、三十年代、四十代にピークがあるでしょう、昔は五十代にピークがあつたのです。女性は三十年代、四十代にピークがあるんですけど、高齢になつても鬱が出てくる。認知症で鬱の人は多い。

これは覚えておいていただくといいたのですが、高齢者の鬱の特徴は身体の症状で出します。頭が痛いとか、胃の調子が悪いとか、いつも手足がしびれるとか、そういうのを不定愁訴といいます。いつも不定愁訴を抱えて内科の先生のところに行ってもいつも何ともないと言われているお年寄りがおられたら今日のことを思い出していただくと、意外な解決をすることがあります。女性の方が鬱病は多いのに男性の方が自殺が多いのは、女性と男性とではコミュニケーションに違いがあるということがあります。いつも僕は感動するのは立ち話。今日も帰りにきくと立ち話が見れると楽しみにしているのですが。男も立ち話をしますよ、でもあんなにはしませんわ(笑)。

ストレスと鬱

これは子供たちにとつてもそうだし、鬱にとつてもそうだし、実は認知症にとつてもそうだと僕は信じているのですが、これを見てもらうと分かります。思いますが、心身症とか神経症はストレス性疾患ですから、ストレスが消えれば治る、鬱病などはセロトニンホルモンのホルモンバランスの異常なので、原因ということではなく、鬱病とストレスの関係は、ストレスは鬱病を起すきっかけです。だから鬱病はストレスが消えても起こることがあるのですよ。荷おろし鬱病というのがありますが、娘を嫁に出したお母さん、引き出物をどうするとか、座席順をどうすればいいとか、この人とこの人はどちらが偉いのだとか、そういう大変な苦労をしてなんとか披露宴も終わって新婚旅行に送り出した後、お母さんやらなければならぬことがいっぱい残っているのに何も手に付かない。こういうのを荷おろし鬱病とか、引越す鬱病とかいいますが、こういうのはストレスが元でなる鬱病

です。ストレス以外でも鬱病を起すものはたくさんあって、たとえば、脳に急激な衝撃を与える鬱病になるのですね。脳梗塞とか、蜘蛛膜下出血とか、頭部外傷とか、急性髄膜炎などは、あとで八割五割くらいの人が鬱になる。脳梗塞の後でリハビリをしなければならぬのうまくいかないのは、実はその要因の一つに鬱がある。そういったことを考えると予防はストレス予防になるのですけれど。

人の心を支えるのはもう一人の人

うちの近所のおばさんで「私の話相手はインコよ」という人がいますが、人の心を支えるのはもう一人の人ですよ。このスライドにあるように、言語化と受け止め方。これは子供たちにもとても大事で、僕は医学部の講義を「コトだけやっていきますが、彼等によく言うのは、患者さんがいっぱい集まるはやる病院にしたかったら、となりの病院が一人の患者さんに十分かけていたら君は十二分かける、となりの病院が一人の患者さんに十二分かけていたら君は十四分かける、そうすればいつか君の病院の方がはやるだろう。それは患者さんの不安だとか、家族の不安をどれくらい受け止められるかにかかっているからで、それを受容という。我々がどれくらい人に対して受容的でいられるか。受容のためのキーワードは「どうだった」ということ。自分がどれくらい受容的でいられたかを、カウンセリング前と後とで測るときに、「今日一日どうだった」という言葉をどれくらい使えたかで分かる。大野の中学校だったと思います。君たち、今日帰ったら、お母さん今日一日どうだったと聞いて「あら」と言った。みんな分かったと言っていたので、昨晩は大野の家は大騒ぎになったのでないか。どれくらい聞けるかがど

れくらい人の心を癒せるかにかかると思います。でもそのためには時間と態度に余裕が必要ですが。

男五十の話をしますと、これは本当にあつた話ですが、僕は東京に行つて来てそれは暑かつたし人も多くて大変だったので、それを聞いてもらおうと思つてある人に「昨日東京行つてきましたね」と話しかけたら、その人は「僕は大阪に行つてきた」と言つのです。「ああそうですか」、それでおしまい(笑)。僕も悪かつたのですけれど、僕も「昨日どこに行つてこられましたか」と聞けば、「そうですね、大阪ですか、僕も実は東京に行つて来まして……」となり、話は進むのですが、男五十つて、そんなところがありませんか。こういうのを、アクティブ・リスニングとか、吸い取り紙の術かと。これはよく研修医に教えるのです、「君は吸い取り紙の術を学びなさい、患者さんが来られたら、『どうですか』、『ここから始めなさい』これには心の余裕が必要です。

早川 ほとんど向こうの言うことを繰り返せばいいと聞いたことがあります。

松原 そのとおりですが、あんまりそれをやると、「バカにしってるのか」と怒られることがある。「どうだったか」という言葉をこれからいつばい使うようにすることが大事なのでしょうね。さつき行つた交換士さんが怒鳴られたとか、学校現場でいろんなトラブルが起こつたりとか、あるいはいろんなところの消防士さんとか警察官で、心が傷つくわけですが、なにか起こつたらさつと集まる癖、ミニカンファレンスやミニミーティングでもいいですから、そういうことをしてストレスを共有していったらいい。窓口で誰かが怒鳴つて帰つていったとする、あるいは電話口で怒鳴られたとする、そんなときちよつと集まるという。ブリーフィングつて結構やるんですね、出かけるときにこれからこうしようとか、でも帰つてきてからリブリーフィングはあんまりやらない。だから子育てでも、どこかいつしよに出かけた

と、大阪に行つて来たとか、京都に行つて来たとか、帰つて来たときどうだったと聞くことを忘れないで欲しい。今日は体育祭があつた、修学旅行から帰つて来た、そういうとき、「今日はどうだった」と聞いて欲しい。

我々は人を恨んだり、自分を責めたりする癖がある。そんなときにちよつと一歩引いて、これがストレスだと自分に言い聞かせることが大事ですね。たとえば、そんな話を聞くと胃に穴が開きそうとか、血圧が上がリそうだよとか、いま二本ほど抜けたぞとか、わざわざ言つて、今ストレス状態であることを自分にも言い聞かせるし、まわりにも伝える。それから何でも話をする。自分にどれくらい話し相手がいるかが大事。よく学校の生徒たちに言うのは、「僕にも全部話せる相手はそうはいないんだ、女房にもそんなになんでもはなせない、職場だつて僕を守ってくれるけれどなんでも話せるわけでない、本当に全部話せるのは、この年になつても学校時代の同級生だよ」と。本当にそうなんです、今でもときどき連絡を取りますが。「だから君たちのまわりにいるのは宝物なんだよ、一二約束すること、ひとつは卒業しても必ずどこにいるかだけはみんなに連絡すること、もうひとつは、もしケンカしている人がいたら卒業までには仲直りしておくこと、そして卒業しようね」と子供たちに話しています。

私のところに来る人は特別な人でなくて皆様と同じ人たちです。強いて特徴をあげれば、みんな趣味がない。僕のカルテには趣味の欄があるのですが、そこがいつも空欄。ひどい人になると寝ることとか。テレビ鑑賞、テレビ鑑賞趣味ですか。仕事や家庭生活が大変であればあるほど、もちろん仕事も大事子育ても大事、お姑さんやお年寄りの介護も大事ですけども、自分のための時間、これを一五分でも三十分でもいいからすこしずつ持つてもらえないかと思つています。それが最終的に仕事や家庭生活に良い影響をおよぼす。

一隅を照らす

参加者A 学校のことになると、進学でもいいところに行つたとか、あそこの子はどこに行つたとか、そんなことは本人は気にしていなかったのですが、それもストレスになるんでしょうか。

松原 人生の美学というのが別にあるのですよ。こうありたいとか、それが美学ですが、それが強い人はストレスになると思いますよ。ただ、それを、自分は自分は人という、自我の確立がものすごく大事で、そうならないようにその人のいいところ、その人の特徴を強調して、誉めておくことが大事なんだろうと思いますね。だから、ここが駄目、あれが駄目というから人が羨ましく見える。僕が好きな言葉に、「一隅を照らす」というのがあります。全部がうまくいくなんて言うのは、天才ではありませんから。これだけは誰にも負けないぞ、そういったものをひとつ持たしてあげる。僕はこれで行くぞというものを持たしてあげることが大事で、人が羨ましいとか、そういった持つていき方は結果的にはうまくいかないんだろうと思います。よく子供なんかでいますよ、僕は駄目で最悪だ最悪だという子が。そういう子供は診察回数を増やすすんですよ、そして最高だ最高だと言いつけることにしているんです。そうすると、だんだん診察を楽しむにしてくれるみたいです。たとえば、きれいと言われるとどうです？朝から晩まできれいだと言われたら。少しくらい貧乏でも我慢できます。僕嫌いなのは、うちの女房は駄目なんですというのが、大嫌いなんです。自分の恥を言っているみたいで。「うちの女房はいい女房だね」とか、「うちのダンナはすてきなダンナだね」と、言えるっていうことは、いいことだと思いませんか。

(会場から、社会的地位が違うので同窓会に出たくないと、連れ合いが言うの

ですけれど……)

社長が幸せて、現場監督が相対的に不幸せという論理がまずひとつ問題なのと、もうひとつ、僕には同窓会というものにもものすごく思い入れがあつて、同窓会というのは比較の場ではないんだわ、仲間なんです。友だちが社長になった、友だちがよりきれいになったといったら、僕はうれしい。口では羨ましいと言いますよ、しかし、心の底から喜ばないと同級生でないと思う。

子育ての日々

参加者B 先生の話聞いていて我が意を得たりというのがいくつかあつたのですけれど。最初に言われた「子供をこれ以上いじくり回すのは止めましょう」ということについてですが、小浜で「育つ会」というのをしていますが、そこには不登校になった親子さんが来られます。イクジ、育てる自分と書いて「育自」、育自しましょうというスタンスですと来いますが、そこに来られるお母さんと、「どうしたら学校に行けるようになりますか？」と行って来られる方はもう一回個別相談して来られなくなるし、ああなるほどと思われる方は月に一回の会に来られます。いろいろ話をしてやつている、そういう会です。

私も四人子供がいて、だいたい小学校二年あたりから不登校で、いま育てている最中ですが、やはりそういう会があつたこととか、いろんな本がありますが、自分に甘いものですか、たとえば、このままでいいよ、行きたくないのならこのままでいいよと書いてあるような本を選んで読む、しかしどうも将来こんなことから行かした方がいいとか、医者にかかった方がいいという本は手に取らずに来たこととか、祖母、私の実母ですが、一人目のときは多分悩んだことと思うので

すが、絵本にあった「三年寝太郎」三年寝て起きたら村の人たちや村にとってもいいことをしたという話ですが、長男も本当によく寝ました、学校を休んでも寝ました。これは三年寝太郎やわとか。偉くなった人の話を聞いて、このひともいつもボタンひとつ違えて行っていたけれど偉くなった、祖母は自分に言い聞かせていたと思うのです。子供たちは祖母によく話し、祖母は聞き役になっていた。そんな祖母もいたことがあって、先ほど言われたような、その日がよければいいと、脳気な楽しかったなあという暮らしをしてきました。先生のお話の中にあつたように、「どうだった？」という、あれは子供によく言われます。たとえば、今日もここに行つてくるしと言つて出てきたので、帰つたらきつと「どうだった」と訊かれると思います。「育つ会」に行くときも、「ああよく育つて帰ってきてよ」と送り出される。そして帰ると、「どうやった」と訊かれる。本を読むと「どうやった？」と子供に訊かれる。子供に、わたしは癒されているのかなあと思つたりします。「おやすみ」と言うとき、パソコンに向かつたままでなく、「目を見て言つてほしいわ」と言われる。大人のことをよく見ている。学校の先生の対応もよく見ている、たとえば、三番目の中三の娘なんですけれど、去年の担任はずごくよくして下さつていて、本人にとって対応がよかつたのですけれど、今度変わつたら対応が全然違つたのですね。しかし、娘はそれで普通やわと思つているようで、ああして欲しいこうして欲しいというところははないんですが、まわりの大人をよく見ていると思います。四番目の娘が小六なんですけれど、人間関係が少ないんですね。ソーシャルスキルを受けずに大きくなつたのかなあ思うとそうだと感じたりするかもしれません。だから打たれ弱いんですね、うちの中でも。このまま大きくなつて外に出たらくじけることも多いだろうなと思ひながら、でも、逆に思い返せば、そういうことは人にはしないので。上から成長を見ていると、先生が言われたよ

うに、大丈夫たわと思つています。

低空飛行

松原 僕の大好きな言葉に「低空飛行」というのがあります。墜落すると困るかも知れませんが、何かその、親は特にそうだと思いますが、高いところ高いところというところがあつて、でも、高いところからは地上はよく見えない。低空飛行でときどき失敗したり、遠回りをしたりすると、これまで誰も経験したことのない道を通ることになるので、みんながすんなり通り過ぎていったところにきれいな花が咲いていたかも知れないし、みんなが気付かない小さな虫がそこにいたかも知れない。だから、低く飛んで遠回りをするというのは、実は、決してマイナスにはならない。僕は心の底からそう思っているんです。ですから、そういう点においては、何にもなくて上がつていった子よりは、色々やつて上がつていくれた子の方が、あるいは自分から離れていった子の方が親孝行です。その子自身もいつばい得るものがあつたはず。さっきの、福井からここまで突っ走ってきた話と似ていて、そういう子の方がもしかして、ゴールが高いかも知れない。本気で思います。さっきの社長と現場監督の話も、自分の生き様としてどっちがいいのかまだ分かりません。私自身、特に子育ては、今日を大事にしてほしい、その一言にいつも尽きるのです。いい話をありがとうございます。

心豊かな共同体

早川 地域が育てるのがだんだん駄目になつてきたという話でしたが、その原因

は全員が豊かになってきた、貧しくないからで、それは元に戻らないということ
を言われたのですが、確かにそんな気がするのですが、貧しくなくても地域が
育てるといような状態はないですかね。

松原 物質的なものに主軸をおいている限り無理でしょう。一人では生きていけ
ないという共同体と、心豊かな共同体と、まだあるのかも知れませんが。もし、
心豊かな共同体というのがまだあるのなら望みはあるけれども、昔の共同体と
いうのは、そんなきれいなことでなくて、一人で生きてゆけないから存在した共同
体ですから、その中で助けあったり、村に病人が出たら町の医者まで担いでいっ
たりして、初めて存在した共同体だったと思うのですが、心豊かな共同体とい
うのは余り想像が付かない。東南アジアに行くとなんか貧乏なんですけれど、豊
かなんですね。ああいう精神社会、精神文化が発達すれば可能なんかも知れな
いですね。もうちょっと具体的に言うと、ゲーム機を法律で制限して欲しいと思
いますよ、テレビも何時から何時になったら切るとか、夕飯時はテレビは一切打
ち切るとか、サザエさんは九時からとか(笑)。そういう物質的な豊かさの中
で失われていったものがあまりにも多すぎるなと思います。

このあいだ東南アジアに行つて来たとき、本当にうれしかったのは、子供が自転
車のホイールで、こつこつ遊んでいた、あれ今日本の子供はしてないでしょう。

統合失調症

参加者C 統合失調症というのはどんな病気なんですか、ちよつと訊き方がわる
いですが。

松原 なんでも決めつけたようなことは言えないですけど、たとえば、身体

ことをすごく気にする神経質な人に、ストレスの嵐が吹くと神経症になるん
ですよ。胃が痛いとか、心臓がどきどきするとか。それからさつき言ったように完
壁主義の人はどれだけ完璧なことが出来たとか、そういうことに主軸をおいて
いる、あるいは考えを置いている人にストレスの嵐が吹くと鬱病になる。人間関係
の中であの人は自分をどう思っているかとか、あるいはあの人は僕のことをよく
思っていないかも知れないなんて思っている人にストレスの嵐が吹くと、被害妄想的
になってくる。その被害妄想を特徴として持っている病気を統合失調症という。
被害妄想というのはお年寄りもけっこう持っていて、盗られ妄想というのがあり
ますがあれらとは全然種類が違う。被害妄想というのは、ほんのちよつとした心
のほころびから出るんですが、今説明するとすいぶんかかるので、詳しいことはい
いませんが、そういうちよつとした心のほころびから、みんなが自分に悪気をいだ
いているとか、あるいは場合によってはそういう悪口が聞こえてくる、そういう病
気を統合失調症というのです。

統合失調症という病気は、皆さんとても難病のように言われるのですが、実は
そうでもないのが多いですね。どんな病気でも軽いものもあれば重いものもある
ので、被害妄想が出たという人がいたら、そのうち三分の二の人は治っちゃうの
ですよ。最初の三分の一は急性期の症状を持って治っちゃうのです。残り三分の
一は慢性化するけれど治っちゃう。合計三分の二は治る。残りの三分の一がちよ
つと治りにくいので、リハビリ施設に長く通われて、たとえば、作業所とかデイケ
アに通われるのですが、しっかりと薬を飲んで頂いて、しっかりと治療を受けて頂く
と、そんな実は重い病気ではないんです。ただ大きな問題は、鬱病もそうなん
ですが、統合失調症は自分が病気であるという認識をあんまりもてないんですよ。
みんなが自分に悪口を言っているというのを、「実際に悪口を言っているので、ま

さか自分はそんな病気ではありません」と言われて、お薬を途中で中断してしまふ。そういう方が多いので何回も入院を繰り返される。昔は、統合失調症という病気はたくさんあって、我々の仕事の中心は統合失調症だったのですが、今はそれを鬱病が軽く追い抜いちゃったものですから、統合失調症が影を潜めてしまった。統合失調症に似ているけれども違うのに境界性人格障害、手首を切るとか、そんなのがある。

これは統合失調症の流れですが、最初に被害妄想とか出ますけれど、この段階で三分の一の人は治っちゃう。残り三分の二の方は慢性化するんですけど、そのうちの半分は治る。ところが残り三分の一の人がなかなか治らない。治るタイプの人でも途中薬を止める人がいてちよつと長引くと。これが統合失調症の実際ですね。だから、ちよつと長引いた人には、住居と職場と仲間づくりと地域支援という、こういうタイプを持ってリハビリをやるんです。統合失調症の発病危険率は〇・七五パーセントで、いま三五万人から五十万人といわれている、ものすごく多い病で、三分の一の人にこういうのを施さなければ行けないので、福井県下にもこういうのがたくさんあります。こういうことを地道にやっていると元気になるれます。なんか、とても悪い病気で不治の病だなど、そんなこと全くありません。

参加者C 個人管理が難しく、さつき先生もいわれましたが、注射が必要で四週間行ったのですが、今退院していますか……

松原 あれはけつこう救いましたよ、注射で。僕も二十人くらい。

参加者C 注射はいいのですか。した場合としない場合とでどう違うか分からないので……

松原 実は氷山みたいなのところがあつて、押さえていく分にはいいけれど、ちよつ

と注射を抜くと顔を出すということがあるのですわ。出す確率というのがあるのです。薬を止めると一年以内に八割の方が再発するといわれている。けつこう年余に及んで飲んでもらわなければいかん、予防的に。これは口を酸っぱくして言っていることだが、とにかく薬だけは止めないで下さい、しっかりと薬を飲んで下さいと。

境界性人格障害

参加者D 先ほどの人格障害になったという人の本を読んだことがあるのですが、やっぱりそういうことはあるのですか。

松原 あの、人格障害というと人柄になるのですね、あの病名は、本当はよくないのですね。境界性人格障害という病名が今実際に使われていますが、「人格障害」とこれは人柄に異常になつてくるので、これは病院の仕事でなくて、更生保護というか、そつちの方でお願いしたいとなる。境界性人格障害だけは我々がやります。実は境界性人格障害という名前が悪いので、僕が提案している病名は、これは通りつこないのですが、衝動性障害という病名が一番いいと思つている。急に手首を切るとか、急に大量内服するとか、あるいは場合によっては高いところから飛び降りるとか、をやる症候群なんです。もちろん手首を切るのはそれだけでないし、大量内服だつて鬱病の方もやるし、高いところから飛び降りるのは認知症の人だつてやりますから、それだけ見て境界性人格障害とはいえないのですが、そういったことをやったり繰り返す人が特に若い人の間に多くて、尾崎豊もその一人であろうと言われています。この人たちのケアは、結構大変そうですね。イメージを皆さん持たれるようですが、そうでもないんですよ。こちらが大変だ

と受け取ると、大変になつちやうけれど、その人の立場になつて守つてあげれば、それほど大変な病気でない。たどときどき、松原先生とは二度と口をきかん！と言ふ人がいるので、この病気は複数の病院で支える病気だと主張していますが、限界設定をちゃんとしてあげることが大事です。すごく相手の心が読みにくい人たちで、自分のことを好んでいるのか嫌っているのか分からない状態で彼らは生きているものだから、中途半端なことをしないで、こちらの方を分かりやすくしてあげればいい。ときどき、一晩に十本くらい電話してくる子がいる。依存性が高いのです。それをむやみに断ると攻撃性に転じる。依存性と攻撃性が同居する場合がありますけれど、それは大変だなと思う人が多いのだけれど、僕なんかは「電話は一晩に一回だけだよ」と決めてしまう。分かりやすくしてあげると、たとえば、電話は一晩に一回だけ、九時以降は駄目、のようなことをちゃんとやってあげると、そしてそれを守つたことを褒めてあげると、その人たちは比較的安定化している。今、三十人以上診ている。この間なんか、家に帰つたら家の前にすーつと立っている。びっくりしました。今時の病気ですね。

老化現象

五分だけでいい、ひとつだけ皆さんに、遅くなりましたがせっかくこうやってお集まり頂いたので、素晴らしい事実をひとつだけ聞いて頂きたいのですが、老化現象の話です。我々つて年を取ると身体が衰えると思ひこんでいますが、それを科学的に調べてみようということ。一分間に心臓から血液がどれくらい排出されるかを調べた。二十代だと平均一分間に六リッターから七リッター、だから脈拍数が六十だったら一回百cc出ているということ。年を取ると三リッ

ターくらいになるから、やっぱり心臓は衰えるのだと思つたわけ。これは一九五五年の調査です。ところが、一九八四年に同じボルテイモアというところでもう一回調べた。この図でFは女性、Mは男性です。今まで年を取ると心臓は弱まると思つていたのが、今回はその辺の人を集めて、高血圧の人や動脈硬化の人を、つまり病気の人を除いて調べると、年を取ると心臓が弱るといふ証拠が消えてしまった。二十代でも一分間に四リッターくらいしか排出していない女性もいれば、七十を越えているのに一分間に八リッターも排出出来る男性もいた。我々は年を取ると衰えると思つていたのは、実はあれは間違いで、年を取つて身体が衰えることは心臓に関してはないということが分かった。いつもこの図を見て、四十歳で十リッターも出しているこの女性は何ものかと思つている(笑)。もしかしてマラソンランナーでないかなと思つのですが。

要は、神経でも何でもそうですけれど、我々の身体を衰えさせているのは年ではなくて、ひとつは病気、もうひとつは使わないということ。私たちが三階まで上がってくるのに息が切れたのは年のせいではないのです。歩かないからです。だから、年のために出来ないということとはほとんどないのです。若いころにお金がなくて出来なかったことがあつたなら、今からでも出来ますよということ。年だから出来ないというのは、それは、やらないということであつて、出来ないことではない、六十になつても七十になつても、あなたには無限の可能性がります。この話を医師会でやつたら、あるお医者さんが「先生の話、感動しました。実は、僕はやりたいことをひとつ我慢してきた。十年間我慢してきた」何ですかと訊くと、「バイオリンを弾きたかつた」。この間からバイオリン教室に通つておられる。嬉しくなりましたね。右肩下がりの神話といつて、我々は年と共に衰えると思つて決めているけれど、そんなんじゃないということ。糖尿病でも高血圧

でもちゃんと薬を飲んで、身体をよーく動かせば、人間そうは衰えない。骨もそうなんです。骨年齢って斜めに下つていますが、あれウソなんです。そこらのおばさん連中をあつめて測っただけで、本当に骨を大事にしている人だけを集めて測つたら、あんなに下がりませんよ。

それからこれはもうひとつ、これが素晴らしいデータで、アルツハイマー病って僕らは防げないと思つていたじゃないですか。血管性認知症なら動脈硬化を減らしたり、コレステロールを減らしたり、血圧を下げたりすれば防げるけれど、アルツハイマー病だけはどうしようもないと、思い込んでいたじゃないですか。ところが、毎日三、二キロ以上歩く人は、毎日四百メートル以上歩かない人よりも一、八倍ほけにくかったというのです。三、二キロというのは、僕、このあいだやつてみたら一時間ですね、汗かき運動一時間。これのいいところは、朝三十分、夕三十分でもいいのです。朝十五分、昼十五分、夕三十分でもいいのです、とにかく一日一時間、ちよつと汗をかく程度に歩く。やる人はやらない人よりほけにくいというのが明確に出たのです。健康脳も年を取るとだんだん高齢者健康脳といつて普通の健康脳とは違ひますけれど、なにしろ何もせずにはぼさつとしていて物忘れのひどい状態になつて、それを放つておくと認知症になつてあとに戻れなくなるけれども、未然に有酸素運動を一日一時間程度、それに知的プログラム暗算をやるとか、音読とか、ゲーム機に入つていますが、そういうことをしっかりやつていただくと、実はアルツハイマーだつて完全とは言えないまでも、結構防げる。だから我々は年を取るほどいろんなことに挑戦的になつていけば、認知症も防げるし、アルツハイマーも予防できる、出来ないことはないのだと。僕は山が好きですが、駅の階段が上れたら絶対槍ヶ岳まで来られますと言つている。時間に差はあつても、駅の階段さえ上れたら三二八〇メートルの槍ヶ岳頂上まで

来られますというのが僕の持論です。是非今からでも、何でも出来ますからよろしく。

早川 先生、本日は長いことありがとうございます。今日は最後はとても希望に溢れたお話しで締めくくつてもらいました(笑)。ありがとうございます。皆さん、拍手でお礼をしたいと思ひます(拍手)。

資料

一、講師

松原 六郎 (財団法人松原病院 理事長)

二、日時、場所

平成二十年七月一九日、名田庄村山村開発センター

三、参加者 (五十音順)

司会 早川博信

赤井泰子(小浜市遠敷)、東佳代子(名田庄小倉畑)、粟谷行男(名田庄中)、今川京子(名田庄中)、小野律子(名田庄久坂)、川口きみこ(名田庄奥坂本)、小森哲彦(名田庄虫鹿野)、治部ひろみ(名田庄虫鹿野)、十一家順子(小浜市北塩屋)、菅原陽子(名田庄久坂)、知原宗隆(名田庄小倉畑)、永井ふじ美(名田庄久坂)、早川真理子(名田庄三重)、早川はつみ(名田庄三重)、福井美津江(小浜市湊)、美好昭子(名田庄小倉畑)、森本小夜美(名田庄久坂)、山口孝志(名田庄井上)