

滋賀県精神保健福祉協会だより

「ママの健康フェスタ2018」

講演会

テーマ「あなたはひとりじゃない」

平成三十年十月六日 ピアザ淡海 大会議室（天津市）にて開催



講師
ゴスペル歌手
市岡裕子氏

「私の父は岡八郎」

私の父は岡八郎でした。父は吉本新喜劇の舞台を踏んで、テレビにも出ていました。芸人さんというのは家でも面白いという風に思われていますが、全然違います。お客さんが笑ってくれた日は機嫌がいいですが、笑ってくれない時というのはものすごく機嫌が悪くて、家族に当たり散らします。だから、父親の機嫌が良いか悪いかによって、子どもの私の心が

ある場所とというのが決まってしまう。その家庭環境の中で育て、今思えばいいことも沢山ありましたけれども、父の機嫌の悪い時には、その中でただ耐え忍ばないといけないというのが子供の立場だと思えます。今思えばその時私はちよつと心身症だったかなと思います。なぜなら、いつもおなか

「母の自死」

うちの母は本当に良妻賢母でした。

その母の人生が、そして私たちの人生も大きく変わった時があります。私が十六歳の時でした。母は四十の若さで自分の命を自ら絶ちました。うつ病になって、突発的に自分の命を自ら絶ったのです。でも、その時にうつ病という言葉なんか世間一般の人達は聞いたこともないような時代でした。祖父母にはノイローゼと言われてました。その時代は精神疾患について閉鎖的でした。父は芸人ですし、母の調子が悪くなっていったのを人に絶対言ったらあかんといわれました。母の様子がおかしくなってきたと私にはつきりと分かったことがありますが。人と話をしなくなりました。ご飯を食べなくなってきた。顔色がいつも青白い。眠れないと言っている。晩酌をするようになってきた。煙草も吸うようになってきた。そして四十の女の人の髪の毛がどんどん抜けてきたのです。明らかに母はストレスを覚えて異常をきたしていたと今になるとわかります。でもあのときはなんとなく気づいてるけれど、どうしたらいいのかわからなかった。

見つけたのは十二歳の弟でした。

母のうつ病とうつのは、命を取ってしまつほどひどくなつて突発的に母は自分の命を絶つてしまいました。弟は必死で人工呼吸をしたそうですが、母は戻ってきませんでした。

残された私達はどれだけの重荷が背中にあつて、そのつらさを持つて生きないといけなかつたでしょう。自死を防ぐのはその本人の為だけでなく、家族や周りの人たちにもいえることですね。

「支えてくれた人たち」

母が亡くなつてから残された私達は無我夢中で多感な時期をなんとか乗り越えることができました。それは周りの人たちの助けがあつたからです。家事は私がしなければなりませんでした。制服を着たまま商店街を通じて買い物をして、そして御飯の用意をします。先程、自殺願望または落ち込んだ人達に対してどうしますか？という質問をしましたが、その商店街の人達に一番して欲しくないことをよくされました。それは励ましてでした。『裕子ちゃんがんばつてー』ものすばいぐ激を飛ばしてくれます

が、母が亡くなつて一番落ち込んでいた時にがんばつて言われることほどしんどかつたことはなかつたです。その時に私の人生を支えてくれた人が二人いたから私は今ここにいます。

一人の人は私の幼稚園の時の恩師、武田先生といつとつてもやさしいクリスチャンの先生でした。まず先生は私の気持ちを汲んで同情してください、一緒に泣いてくれました。そして『うつやつて考えてごらん。神様はみんな一人一人がどれだけの苦勞に耐えられるかご存じなのよ、だからこの試験は必ず乗り越えて強い大人になれると神様に期待されているんじゃないかしら？なんでも私が出るころがあつたらしてあげる、母代りにこれからなつてあげるから』武田先生がいつもそつやつて私に愛情をくださつて、見えなかつた私の将来に期待してくださいと、慰めてくださつて、勇気もくださり、そして祈ってくださいました。あの信頼できる大人が私に二人いたから私は今ここに立っています。

もう一人忍ちゃんといつ友人がいました。母が亡くなつて私がいまにもかわいそついで、どれだけ泣いてくれ

たか。激を飛ばしてくれる商店街をいつも私の手を引いて歩いてくれました。下をむいて辛い私を彼女はいつも支えてくれた。ただ私のそばにいてくれたというのが大きな私の心の支えでした。これはどんな資格のない人でもできると思います。『あなたのことを心から大切に思っている』と言葉に出してくれたらどれだけ私たちが慰められるか。本当に辛いつきといつのは自分の辛さしか見えません。だから自分を傷つけたり、周りの人にあたつたり、特に若い子たちはそうだと思います。

「残された家族」

母が自死をしてから、祖父母から『自殺は恥ずかしいことや』そつやつて言われました。母が突然自分の命を絶つたのに恥ずかしい事つて言われた。たくさん心の底のモヤモヤ、色々な思いがあつたのを思い出します。自死した家族を持つ私たちは、なによりも大きな罪悪感があるんです。

『なんで助けてあげられへんかつたんや』と自分を責める。そしてまた母も責めました。また父のせいにも大い

にしました。父も辛かつたとかそのよくな気持ちになることが不可能でした。母のことを思い出しただけでも涙がでるよつな、何十年もその気持ちで大人になりましたから、子供のまま大人になってしまいました。甘えといつことをしっかりと経験せず大人になりました。ですから、いつも心の中に不安があり、心配性で恐怖心があり罪悪感がある。そして父や弟の世話を一生懸命して、人が喜んでくれるのが私の喜びだと、だから自分のことはどうでもいい、人が喜んでくれたらいいのだとそつといつ風に思つて生きました。前に進むことが出来るよつになるには、母の自死を受け止めて、なぜ母が自分の命を絶つてしまつたのかを自分なりに理解する、その必要がありました。

自死にまで追い込んでしまつてうつ病といつのはどんな人があるのでしょうか。真面目で負けず嫌い、対人関係に敏感、そして責任感が私の母のよつにとつても強い人、仕事熱心で凝り性で、仕事面においては自分の能力よりもつとつと上を目指して頑張る人、『まあええわ、しょうがないや

ん』という言葉が自分の中にある人はあまりのつじにならない。でもうちの母は真面目で一生懸命でした。美容院をするという目標に向かってやってきましたが、機材も技術者もなにもかもオーダーして、ビルが建ったらお店が出来るというところまでこぎつけたときに、そのビルが建設中止になったんです。ですから自分が思い描いていた像が全部キャンセルになってしまつて、来てもらう予定だったスタッフも断り、家具も機材も全部キャンセルして、父はたくさんのお金を使って、その罪悪感で母の頭はいっぱいでした。自分を追いつめてそのストレスと上手に付き合うことが出来なくて、私たちも母の心のサインにどうしてあげることができなかった。ほつておいたらどんどんと悪くなる。母は何カ月もそんな状態が続いていました。ですから、思い詰めて一瞬の間に自分の命を絶つてしまいました。人間が命を自ら絶つのは希望が無くなるとき、絶望してしまつ時と私は思います。なぜ希望が持てなくなる、絶望してしまつのでしょつ。それは諦めるというつじじいが出て来ない、しまつて執着す

ること、私の母は自分の計画に執着しました。『私の人生はこれしかない』とてつ思い込んでしまつたから、必死になってしがみつこうとして苦しみ、もがき、そんな時こそ『しゃーないやん』と自分に言うことが出来たら、多分母は命を自ら絶たなかつたと思います。今だったら母に助言することもできたと思いますが、十六歳の私はそんなことはわかりませんでした。ですから、その後母が亡くなつてから、自分が自分を立て直すためにものすごく時間がかかりました。落ち込んだ時に話を聞いてくれる人というのが絶対に大切だと思います。

「弟の死」

父はアルコール依存症になつてしまいました。辛さがゆえ、お酒で何とか紛らわそうとしたんでしょつ。弟も父を見て育ちましたから、未成年の時からアルコールに手を付けました。母を亡くした弟は大量のお酒を未成年から飲みまして、三十の若さで肝硬変で亡くなりました。弟は本当にもつたいない人生だつたと思います。それもなにもかも母が自分の

命を自ら絶つたというところから、私たちの人生は大きく地獄の底に行くよつな道を辿りました。弟に、私の武田先生のように信頼のできる大人が一人でもいたらなと何度も思いましたけれど、弟にとつては母が亡くなつたということは大きな打撃となつてしまいました。

「父がなぜお酒をやめたか」

父はお酒をやめて(断酒して)最後はアルコール依存症でなく急性肺炎で亡くなりました。四十年間お酒を飲み続けてきた父が、私がゴスペルを教会で歌っている姿を見てくれて、もう一回自分も舞台上に立ちたいという希望と夢が出来たのです。弟も亡くなつた後です。二番目の母も家を出て行つた後です。ぼろぼろになつてごん底にまで落ちた時に父がハツと目が覚めた。どんな依存症の人でもやめさせよつと周りの人が生懸命に言うても本人が変わろつと思わなければ、絶対変わりません。なぜ、父が自分で変わろつと思つたかというのは、母と裏腹に希望が出来たからです。『このまま酒やめ続けたら、もう一回

吉本に舞台出させてもらえるかもわからへん、自分が一番好きなこと、お客さんに笑つてもらえるかもわからへん』を思つてから父は、本当にお酒をやめました。父は亡くなるまで四年近く、お酒を飲まずに過ごしてくれまして、私は父のお世話のためにニューヨークから帰つてきたんですけれど、親子関係をしつかり修復するという時間が与えられた。だから私は大人になれたんです。お互いを認める、受け入れる。そして、父親を尊敬する。自分を好きになる。父を好きになる。周りの人を愛する。そして、状況は変えられなくても、自分を変えることが出来る。そして、変えない状況をそのまま受け入れて、自分の力で変えられることが自分の力で変えられないことをはつきりと見極める。家族会、アラノン、AAや断酒会、いろんなところで教えてもらつたことが私の知識となつて、そして生きていくための大きな教本となりました。

「まず自分が変わる」

自分が変わつたら周りも変わるといふつじです。父になぜいふつじ

う風に物事をとらえるんやろつなどと責めたり、腹が立っていた自分がいました。しかし、自分の言葉が変わったら父も変わりました。」ミミを捨ててくれました。『お父ちゃん、ありがとう助かるわ〜』そして自分の食べたもののお皿も洗ってくれるようになりました。『ありがと。今日も自分のお皿洗って〜』と父がやっただとに対してほめる、ありがとつと感謝する、ねぎりつ、言葉です。やろつとつう気になるのも、落ち込むのも、そして失望するのも元気になるのも、周りの人たちの言葉なんです。だからそつやつて父を励まして、ねぎらつて感謝して、とととん父が変わつてきて自分のことが自分で出来るようになった時に『言ってくれたのが』わし、大丈夫や』つて、わし、自分のことできる』つて自信になりました。そんなことを父を通して経験をさせてもらいました。私と父の関係が本当に修復できたのは、言葉かけ、それがあつたからです。

自殺を考えてしまつ子供たちといつのは、反対に生きたらと思つていてるのです。心が苦しいのを何とか助け

てくたさいと思つから『私、死にたい』といひます。だからそれを食い止めるためには、思春期の子供たちといつのは友達に声をかけます。気づいて寄り添つてしつかり受け止めて真剣にその子の話を聞いて、そしてその子がやっぱり大人につなげてほしい。大人の私たちが、子供の悩みをしつかりと聞いてあげて、そしてストレスを何とか軽減させてあげるといづのを、常々私たち大人は気にかけたいなといつ風に思ひます。

「子供たちの味方になれる大人に」

子供にとつては、甘えるといつことが絶対大切。甘やかすといつのは欲しいものを買い与えるのではなへ、スキンシップをしつかりとることです。ハグしてぎゅーつとしてあげる。そして子供の話をちゃんと聞いてあげる。『今日、学校でこんなことがあつてん』母親や父親が話を聞いてくれる。それがな子供たちといつのは心の中に鬱積して、もやもやしたまま学校に行かなければならない。だから、その甘えをしつかりと受けとめてあげる。頼れる大人といつのが最低一人

その子には必要だなと思ひます。甘えが満たされたときに自分は愛されていると感ひることが出来る。自分に対する信頼、自己評価が育つ、といづことは大人になつて心の中に、安心感のある人間になります。子供をしつかりと愛してあげる。お願ひです

から、一人の子供でいいので、自分が関わる子供たちにそついつ風にあげてくたさい。大人が子供を愛するためには、私たち大人が自分自身を愛して、自分自身を受け入れて、私はいでいい、私は本当に素晴らしい人間だと認めて下さい。なかなか難しいですけど、来年の今までは自分の短所も長所に変えられるように、皆さん努力してみませんか？。そして人のお世話ばつかりして私ですが、家族会で学んでから、自分の大好きなことを必ず二日三十分します。何でもいいから、自分が大好きつて思つことを惜しみなく日々の生活の中で三十分してくたさい。自分を愛する、大好きなことをする時間は必要です。これがなければ一年後に『私の人生はなんでこんな人のためだけに生きてるんやろつ』、振り

返つてみればそついつ風に感ひていた時もありました。

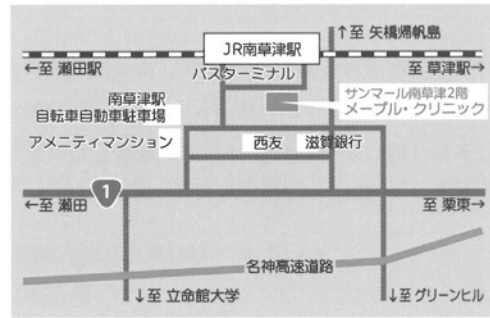
そして皆さんは私の母のように絶望はしないでくたさい。どんな人にも明日また違う日がやつてきます。希望をもつて今日二日楽しいことを見つけて、感謝して生きるといづことをしていたら必ず道は開ける。私には父も母ももつこの世におりません。弟もおりません。『裕子さんかわいそう天涯孤独になつて』つて私を憐れんでくたさる方もありますけれど、でも私は今主人もおりますし、親戚もおります。友達もおります。新しい出会いもありました。だからいいことに目を向けていたら必ず今日いい日だつたなつて思えることがたくさんあると思ひますから、どつつかそのことも頭の片隅に覚えておいてくたさい。そして、子供たちの味方になれるような大人になつていただきたいと思ひます。

*このエッセイは平成30年10月6日に大津市ピアザ淡海にて開催された「こころの健康フェスタ2018」の市岡裕子氏の講演内容からまとめたものです。著作者の許諾なしに無断転載及び複製等の行為は、遠慮ください。



心療内科・神経内科
メープル・クリニック

院長 佐藤 啓二



〒525-0059
滋賀県草津市野路1丁目14-38-204
(JR南草津駅前)
サンマール南草津ビル2階

TEL 077-561-3877

FAX 077-561-3876

駐車場あり(カレッジコート)

ホームページ <http://www.maple-clinic.com/>

医療法人 ひつじクリニック

滋賀県草津市西大路町4-1 YAO-Qビル2F

077-565-2625(完全予約制)

精神科・心療内科



伝言板

滋賀県精神障害者患者会(こころの会)

ピアカウンセリング(相談)を年中無休でしています。
8時から22時まで

(診療日、体調が悪いときはできません)

問合せ…TEL 0748-52-4255 (吉澤方)

2019年度ピアカウンセラー養成講座

通年講座日程 (前半第4、後半第3水曜に開催)

●時間：午後1時半～4時半

・第1回 5月22日(水) ・第2回 6月26日(水)
・第3回 7月24日(水) ・第4回 9月18日(水)
・第5回 10月16日(水) ・第6回 11月20日(水)

●共催：地域生活支援センターまな、認定NPO法人サタデーピア

●場所：地域生活支援センターまな 2階 ●定員：8名

●参加費1回：当事者・ご家族 1,000円
関係機関スタッフ 2,000円

●申込み：地域生活支援センターまな (用紙は以下のHPからダウンロード)

Tel 0749-21-2192 Fax 0749-21-2193

HP：www.center-mana.net (まな)

www.satade-pia.net (サタデーピア)

滋賀県精神保健福祉協会

入会のご案内

県民、民間団体、医療、行政などが一体となり、精神保健福祉に関する知識を広く県民に普及啓発し、障害のある人もない人も共に暮らしやすい社会づくり、「こころの豊かな社会」の実現を目指し活動しております。1人でも多くの方々とともに活動をつづけて参りたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

皆さまのご入会をこころよりお待ちしております。くわしい内容については、下記へお尋ねください。

会費(年額)

○一般会員 この会の趣旨に賛同して入会した個人または団体

個人会員 1,000円 団体会員 10,000円

○賛助会員 この会の事業を賛助するため入会した個人または団体

個人会員 1,000円 団体会員 20,000円



■事務局 〒525-0072

滋賀県草津市笠山8丁目4-25 滋賀県立精神医療センター内
TEL/FAX 077-567-5250



会員数

平成31年3月31日現在

一般会員	個人会員	113人
	団体会員	35団体
賛助会員	個人会員	5人
	団体会員	4団体
サポート会員		7団体

編集後記

◆新しい元号の時代に向けて、期待と不安の入り混じるこの頃です。平成に入って間もなくバブルが崩壊し、その後の日本経済は長い停滞を経験しました。終身雇用は保障されなくなり、不安定雇用が一般的になりました。年間の自殺者3万人時代が長く続くとともに、子どもの貧困問題も大きく取り上げられました。その上に思いもよらない大災害が続きました。少子高齢化が顕著となり、社会保障費は増大し続けています。インターネットが普及し、私たちの生活が大きく変化しました。今や多くの子どもがスマホを操り、日常生活に欠かせないものになっています。ビッグデータの活用や、大容量高速通信による技術革新が今後一気に加速しそうです。いよいよ平成最後のカウントダウンが始まります。

◆大リーグマリナーズのイチローが、どうとう現役を引退しました。平成4年にオリックスに入団し今日まで、まさに平成の時代を駆け抜けたヒーローでした。3/20,21日本で開催された開幕2試合では安打は上積みされませんでした。日米通算4367安打の世界記録をのこして現役を去りました。試合途中の交替儀式も素晴らしいし、試合終了後の観客との一体となった球場内一周も感動的でした。引き続き開催された引退記者会見では、多くの記者が緊張して言葉を選んで質問をするのに対して、成し遂げたことへの自信と満足感を漂わせた余裕の応答が印象的でした。これからの若者に対して「できると思うから挑戦するのではなく、やりたいと思えば挑戦すればいい」との言葉を残しました。

◆40～64歳の中高年ひきこもりについて内閣府が調査を行い、全国で61.3万人にのぼると推計が出されました。ひきこもりは、さまざまな要因の結果として仕事や学校などの社会参加を回避し6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態とされています。これまで若者に特有の現象とみられていましたが、高齢層にも広がりを見せており、期間も長期化しているようです。親の高齢化や死亡を機に、隠されていたひきこもり問題が浮上してくる「8050問題」(80歳の親と50歳に子ども)は大きな社会問題となってきています。引きこもりのなかには様々な精神疾患が隠れていると考えられますが、診察室で待っているだけでは会えることは困難です。保健、福祉、医療が連携して、アウトリーチを含めた支援体制が必要です。

◆幼い子供たちが虐待によって命をなくす事件が続いています。東京目黒区の事件では5歳の女兒の「もっとあしたはできるようにするからもうおねがいゆるして」というノートを残しており、悲しみが一層募ります。千葉県野田市の事件では児童相談所の不手際から、親元に戻された女兒が「児童相談所の人にはもう会いたくないので来ないでください」という手紙を残しました。虐待は、発達途上にある脳の機能や神経構造に永続的なダメージを与えるという研究報告がされています。児童虐待の防止策を強化するため、政府は、3月19日の閣議で、親による体罰を禁止するほか、児童相談所に弁護士や医師の配置を義務づけるなどとした法律の改正案を決定したようです。児童虐待への取り組みは待ったなしの状況です。(滋賀県精神科診療所協会 上ノ山)