1993年 WFMH 世界精神保健連盟 世界会議 春分の日大阪 3月20日 清書完成

仕事復帰のために　私の体験からわかった事

曽根晴雄　心の泉会　新潟　日本

私の病名は　精神分裂病です　今もお薬を
のんでいます。生まれたところは　まわりを
山々にかこまれ　冬は雪が3mもつもる新潟
県塩沢町の　農家の長男に生まれました。
でも　秋の稲刈り時期は　日曜日の夜8時
からある　NHKの大河ドラマを見たことが
ありません。学校から帰ると　父と母が一日
かけて刈りとった稲を　田んぼからかつぎだ
して　はさ木まで運びます。そして　父と私
が　月明りの下で　稲かけをします。
おわって　家に帰ると　いつも　夜の九時
頃でした。田舎の9才10才の子供が　2ヶ月
間くらい　お米を作るため働きます　そして
東京などの9才10才の子供の食べる　お米を
生産していました。
そのような成長をしてきましたが　昭和47
年の12月　20才の時　家で　頭が爆発して
あばれて　しまいました　そして　母につれ

られて　精神病院へ行きました。

その時から　小さな　小さな努力を積み重ねてきました。今の段階で　やれることは何か　さがして　見つけて　生きてきました。それでは私の　つたない　闘病史　回復史体験史を　聞いて下さい。

私は　昭和47年に発病しましたが　去年やっと　作業員として働いたりして　ささやかな額ではありますが　年収が百万円とちょっと　かせぐところまでたどりつきました。

発病後はずっと　働けず　それで　役にたたずと　バカにされ　くやし涙を流し　働いても　ボケットしているため　ケガして　血を流し　今やっとの思いで　ここまでたどりつきました。　この発病後の　20年間を　四つの時期にわけて　話を聞いていただきたいと思います。

第一の時期は　発病の頃です。　高校を卒業して　大手の鉄工所に　機械士として勤めていました。　でも　幾晩も幾晩も　眠れな

3

い夜が続きました。しまいには窓ガラスや絹ばりのふすま鏡戸をこわしてあばれてしまいました。この時祖父は父に「地獄を見た早くあの世へ行きたい」と言ったそうです。家が荒れはててしまいましたので当然の気持ちだと思います。

母も「仕事がおわって家に帰るのがつらかった イヤだった」と話していました。

そして発病から3年後に悲しいかな再発してしまいました。この時の状態はごはんに毒がはいっていると思いこんだり冬で屋根からポタリポタリ落ちる水の音が頭にひびいて苦しかったです。そして人がこわくて人の顔がオバケに見えました。さらにその上山は生きもののように感じられました。

この時は自宅の自分の部屋でテレビは見たくない新聞もみたくない見たくないというよりもあらそうケンカの場面がこわかった。ただひたすらお薬をのんで

4

毎日　寝てばかりいました。　体は　骨と皮ばかりに　やせおとろえました。

たべて　昼間から　ゴロゴロと寝て　何もしない生活を続けていたら　妹から「死んでくれたらいいのに。死なないのは　死ぬ勇気がないからだ」と　言われました。

それで　池へとびこみました。　でも　真冬で　水がすくなくて　たすかりました。

死のう　死のう　という気が強いなら　死んでいたでしょう。　でも　まだ　生きていたいという　気が残っていたから　死ななかったと思います。　でも　親の気持ちも　妹の気持ちもわかります。　ガンバッテ　なんとか　まともな社会の中を　まともに　生きているのに　なんで　兄の　精神病で世間的に　つらい思いをし　しやわせな結婚が　できないのか　という　無念さ　があったのだと思います。　でも　親せきの　医師が「自分から　死んでは　いけないよ」と言ってくれたことにより　生きていって　いいんだな

あ　という気持ちに　きりかわりました。

そして　第2の　保健所のデイ・ケアや共同作業所で働ける時期へと　はいってゆきます。

デイケアや　作業所にいっているときだけ　おきていました。　あとは寝ていました。

この段階で　私は考えました。

おれは　分裂病だ　これは　どこへいっても　何をやっていてもなったただろう。　大事なことは　お薬をのみながら　何をやって病気を　なおしてゆくかだ　薬だけ一生のみ寝ていたとしても　なおるものでもないだろう。

病気を回復させるには　精神を強くすることだ　ずぶとくすることだ　考え方を成長させて　たくましくすることだと思いました。

たくましい　タフだ　考え方が　大な人だ　というものは　眼には見えません　手でもつかめません　でも　健常者　ふつうの人を観察しますと　話ぶり　態度　行動の中に　たくましさ　生きる強さを感じとれます。

それで　自分の　考え　気持ち行動を

大人にしてゆく　成長させると病気が良くなると思います。精神病にかかる人は子供時代に友達と遊ばない会社にはいっても仲間と遊ばない人が多いですが私も遊びませんでした　それで第三の時期は人と人がつきあうことによって形成される部分を作るため地域社会の中へ参加して自分をきたえみがき訓練してゆくことをボンヤリと思いました。それで職業訓練校で簿記税金社会保険を学びました。

訓練校へ行った理由は病気がなおり正常になっても労働できる知識や技能がないと一ケ月働いて一ケ月生活するお金がかせげないと思ったからです。でも親からは「バカが勉強して何人になる」訓練校の先生からもおくさんが看護婦さんをしていて私の事を知っていたので「曽根君は勉強ができても できなくても病気で就職できないから関係ないよ」と言われました。

授業の終るのは夜の九時半でした。それ

から雪のふる中を　トボトボと6Km（キロメートル）の道のりを歩いて家に帰りました。　皆勤賞も　もらいました。　そして　小さな小さな蛍雪の功むなしからずです。　税金の申告に控除になるものを　キチンと書いて　家の税金が安くなりました。　それから母親の交通事故に　保険関係を習っていたので　勉強が役に立って　数百万円の示談をまとめることができました。　第四の時期は　あるていど働けるようになった時期です。

農作業で　トラクターに乗って春の　田おこしを　おそまつながらも　四年間くらいやりました。　それから　お酒の小売店へ6ケ月間勤めてみました。　一ケ月25日くらい働いて　給料は3万円でした。　そして去年は作業員として　太陽の下で　土を掘って　ささやかですが　年収が約百数十万円ありました。　土を掘ったり　重い物を持って　運ぶ仕事は　体に負担が　かかります。　それでたまには　ハリをうったり　マッサージをう

けて　体の手入れをしながら　働きました。

でも　正直に言いますと　もう今日で　だめだ　もう今日で　限界だという状態が　一年間の中には　何度も　ありました。　仕事のやり方を　おぼえるためのトラブル　上司とのトラブル　重い物を持つため　腰の痛みなどが　原因でした。

話が　かわります。　妄想が消える　幻覚が　消えるのには　長い年月がかかりました。

会社の　人間関係で　また　いじめられるのでないか　きらわれるのでないか　意地悪をされるのではないか　という　ばくぜんとした　こわさ　不安　自信のなさ　がありました。　体は　90Kg　あって　ブクブクあぶら肉で　すぐつかれました。

働くことに　強い不安　こわさを持っていました。　職場で　わからないところは　尋ねれば　教えてもらえる関係を築いてゆく　自信も　コツも　呼吸も　わからなかった。

しかし　尊敬し　人間的な　ぬくもりを

感じる主治医によって　病気を回復させていただき　地域社会の中で　健常者の友達ができました　書道の先生の御宅へ　書道を習わずに　私の話を聞いていただきました。

14年間も　私の話相手になって下さいました

話を　聞いてもらっている時間は　心の中へ　楽しいな　うれしいな　そして　ホットする　気持ちが　生まれてきました。

この　楽しいな　うれしいな　ホットする

という気持の部分を　自分が　感じとれると

不安　イライラ　何かボンヤリと思いつめている部分が　とれてきました。

そして　手足をつかって　汗をながして

働く事により　体は　あぶら肉から　筋肉にかわり　給料をいただくと　おれは　働けないと思っていたのが　働けた　働けるんだという　自信がついてきます。

話ぶり　態度も　弱々しく　頼りないのが

たくましくなり　生きている強さを感じるようになってきました。

職場の人たちの中に気持ちの通じる部分や先輩たちの中にも自分が仕事でガンバルと先輩の方から仕事を教えていただけるようになりました。仕事の説明や私の欠点を教えてくれてこうした方いいよと指導してくれました。上司とトラブルがあってもそのトラブルを解決する仕事の努力会話態度を身につけることができるようになりました。

次に話がかわります。

発病の原因としては受験勉強中に発病したとか職場の人間関係のトラブルで発病したとかいじめられておかしくなっていったとか現実の具体的な姿はいろいろとちがいますがそれは「きっかけ」「ひきがね」にすぎないと思います。

やっぱり神経のずぶとさたくましさ生きてゆく強さがありません気持ちの持ち方や考え方がへたです。ストレスや悩みを消しさる力にかけています。そし

て　気持ちがやさしく　せんさいでキズつきやすく　自分をせめるたちだと思います。

だれかひとりでも　話相手がいたら　ちがっていたのではないかと思います。　兄弟、おじ　おばそのつれあいなどです。　話して話きいて　ドロドロした現実の見方　話の仕方　行動の仕方のものさしを　キチンと実感としてわかり成長して生きる強さが生まれます。

精神病になってからの　頭の中が混乱しパニックになり　ばくはつしてからの　回復の過程はどうなってゆくかと言いますと　患者さんは　具合いの悪い時は　早く医者に見せないのが悪い　育て方が悪い　なぜ生んだと親にくってかかり　文句いいます。具合いの悪い時は　親のあたたかい愛情さえ　うけつけません わかりません。　私の回復の過程は①病院のお薬をのんで毎日毎日寝てばかりいた時②家の外へ出たくない　人とつきあいたくない　家の中でボケットしていたい時期。

③バスにのって町を歩くと気分のいい時期でも　人とつきあう能力はまだ回復していない時期でもあります。④人とつきあえる時期　人と話をして　相手の話を聞いて　てきとうな　あいづちのうてる段階　⑤仕事をして会社から給料を　もらえる段階

病気の回復の段階　私のくぐりぬけてきた世界からわかった事　第一段階は　病気の段階です　まちがった考えやみえないものがみえる　きこえない音がきこえるのが強い時期

第二段階は　病気ぽい段階です。　このところで多数の患者さんたちが悩んでいると思います。　この時期は心が眠っています。

気持ちの中へ感動を生じるものをつくる事が大切と思います。　心を生き生きさせる事が大切です。　第三段階　ふつうぽい段階です　ここまでくれば　しめたものです。

眠っている労働能力をすこしづつきたえみがき　訓練してゆきます。この時期は　かなり社会参加をすることができますので　い

コクヨ　ケ-10　20×20

ろいろの人と会い「場」をふんで　行動が生き生きしてきます　人間的に成長し　大人になったなあと感じる時期でもあります。

第四段階　ふつうだなあ　という感じのする段階　もう働けます　健常者の友達もいます　つめたい　きびしい愛情も　消化して成長してゆきます　第五段階　病人から健常者へもどる　くすりのいらない段階　お医者さんのいらなくなった段階　私はここはまだわかりません。　私は　病人ですので医学の理論体系はわかりません　カンでものを言って申しわけありませんが　もうひとつの回復史を　聞いて下さい。　第一段階　人間に生まれ　親子が仲良く暮らしてきた　他人からいじわるされる　いじめられることなく生きてきた　それが第二段階　学校時代にいじめられた　会社で　何か問題おこして上司からしかられて　そのことが気にかかり　心配し苦になり　頭の中からはなれなくなりました　そして　半年　一年と長くつづき　心の中へ

キズができる　つめたいめでみる　信用していた人に　うらぎられたような感覚　他人が信用できなくなる　親すら信用できなくなる　そして　何かしかけてくるのでないか　だまされるのでないか　ひどくなると殺されるのでないかと思いこみ　それが私の場合　幻覚妄想へと発展していったと思います。

この　人が信用できない　うたぐっている部分が　何かのきっかけで　ほぐれてゆく　同時に　生きているのは　おもしろいな楽しいなという気持ちの発生　そして　さらに回復して仕事について　手足つかい　汗ながし仕事で頭つかい　職場の人間関係でもまれて一年もすると　人間　上司　会社とは　どういうものか　知識の上の理解でなく　実感として　頭の中が　秩序よく整理され　心の「めー」がひらきました　働ける自信の回復　お金をかせげる自信つくと　病気の具合の悪かったときの　オドオド　ピリピリ　よわよわしい　はやくち　物事にこだわり苦にする

ところがとれて　おちつきがでてきて　親切なところ　思いやりという人間らしさがでてまいりました　そして　もう　しやわせにならんでいい　メシを食べて　心静かに死ぬの待つのみ　という生き方から　生きたい　生きよう　という意欲がわいてきます。　でも現実の　シャバの世界は　お金のない　学歴のない　仕事の経験のない病人には　シャバの寒風が　もろに　ふきつけます。　世間はきびしい　シャバは　かこくです。　私は

今も　精神病院のベッドの中でうんうん苦しんで　親をにくみ　生まれてきたことをうらんでいたかも　わからなかった生命体です。

でも　私は　親の力　行政の力　病院の先生　地域社会の　うるわしい人々の中で　あたたかくしていただき　時に修業（しゅぎょう）させていただき　ここまで回復しました　今こうして生きているのがふしぎなくらいの中を　くぐりぬけてきました。　今日は　発言の場を与えてくださり　話を聞いて頂き深く感謝しております。