

一歩ずつ自分らしく

精神科、長期入院後の生活 退院した60代男性

2015年1月30日朝日新聞

心を病んだ人や認知症の人などが入院する精神科病院。32万人を超す人が入院しており、3人に1人は5年以上の長期入院です。長い入院生活は本人の暮らしに何をもたらすのでしょうか。



統合失調症と診断され、30年の長きにわたって入院していた男性がいます。「自由にテレビを見られる」「好きなものを食べられる」。退院してアパートで静かに語る「幸せ」の実感は、ささやかな日常生活のなかにはありました。

2年ほど前に購入した中古ギターで「荒城の月」を奏で、照れくさそうに笑う中島徹さん
＝さいたま市、池永牧子撮影

■好きな物を食べて「うれしい」／渋谷歩きたい

さいたま市にある2階建ての古いアパート。部屋のドアをノックすると、中島徹さん(64)が顔を出した。退院して4回目の正月を迎えたばかりの部屋にあるのは、テレビと小さなテーブルなどわずかな家具のみ。畳に座って語り始めた。

6歳のときに母が死亡。父は厳しく、よく殴られたり、蹴られたりした。父の再婚後、祖父母宅に身を寄せ、高校に通った。30歳のとき、工場で夜通し働いて眠れなくなり、仕事が手につかなくなった。すでに父は亡く、継母に福祉事務所に連れて行かれた。紹介された埼玉県内の精神科病院に入院した。

鍵のかかった閉鎖病棟。6人同室の畳部屋だった。中島さんによると、起床時間前に目が覚めると寝ているように言われ、夜9時以降はテレビは見られなかった。風呂は週2回。

規則を破ると、水も自由に飲めない保護室と呼ばれる部屋に入れられた。別の患者とけんかをして1週間入れられたことがある。「二度と入りたくないね、あの部屋は」と言う。

面会に来た継母に「退院したい」と言ったが、「ダメ」。

医師に退院希望を伝えると、「糖尿病だから」と言われた。

「しょうがないのかな」。そう思い、あきらめてしまった。

その後、鍵のかかっていない開放病棟に移ったが、「1人での外出は許されず、30年一度も、外出も外泊もしたことはないよ」と振り返る。

退院は11年3月。治療に入院の必要のない社会的入院を減らそうという動きがあり、医師から促された。精神障害のある人たちの地域生活を支援する「やどかりの里」での体験外泊などを経て、アパートに住み始めた。「やどかり」は退院後に引き取る家族がいない人の住居や職場を提供してきた団体だ。

最初は目に入るもの体験することがすべて驚きだった。回転ずし、スーパーの品数の多さ、バスの乗り方……。お金の管理から生活用品の買い物まで経験がないことばかり。米を炊くこともできるかどうかと心配が先に立った。一つずつ覚えていった。いまでも火事が心配でコンロはなかなか使えない。平日の食事は宅配弁当、週末はコンビニなどで買う。

それでも中島さんは言う。「トンカツなど好きなものを買って食べられるのが、何よりもうれしい。正月はおせちを食べた。もちも電子レンジで温めてカップ麺に入れて食べた。おとそも少し飲んで、久しぶりに酔っちゃったよ」

大みそかは紅白歌合戦を見て、除夜の鐘を聞いてから眠った。かつてはあきらめていた、ささやかな「自由」に幸せを感じる。退院して地域生活を送る仲間が集まる支援センターに出かけたり、散歩したりするが、家にいることが多い。

今年の目標を尋ねると、「渋谷を歩いてみたいねえ。昔、近くに住んでいたから」と返ってきた。電車に乗ることには慣れず、遠出はしたことがない。迷子になるのが心配なのだ。でも、またひとつ、新しいことに挑戦しようという気持ちが生まれている。

退院時から中島さんを支援する「やどかり」の職員、若林那津子さん(28)は「長期入院していた人は買い物や料理、お金の使い方、バスや電車に乗ることなど日常のことができるまでに時間がかかる。中島さんは通院と服薬は続けているが、問題は何もない。もっと早く退院できていれば、働くこともできたかもしれない。入院生活で失ったものの大きさを感じる」と話している。

(編集委員・大久保真紀)

■20～30年、限度を超えている

NPO大阪精神医療人権センターの山本深雪・事務局長

私はうつ病で3回入院した。若いころ、閉鎖病棟に1カ月入ったことがあるが、3週間もたつと外を歩く自分が想像できなくなる。ベッド周辺の空間が安心で平和な世界になってしまう。

3週間目にコーヒーを飲みたくなり、勇気を振り絞って医師にお願いして外出したが、10年以上入院していた同室の女性に「勇気がある」と声を掛けられた。

「看護師がいる詰め所を歩いて外に出て、またそこを歩いて、身体・持ち物検査を受けて戻るなんて怖くてできない」と彼女は言った。



詰め所は、患者にとっては恐怖の第一関門。生意気と見られると、薬の量が増えるのでは、保護室に入れられるのでは、などと考えてしまう。看護師にいらまれるのは怖い。だから、患者は自分を守るために思いを口にしなくなる。

当初は朝目が覚めて、隣に同室の人の顔が見えてギョツとしていたのに、入院していると普通になる。私の感覚では、入院が1カ月を超えると生活力が落ちる。自分に自信がなくなり、「生きる力」を奪われる。治療に入院の必要のない人が7万人も入院しているという推計もあり、20～30年も入院させるというのは限度を超えているのではないかと私は思う。



やまもと・みゆき 1985年設立の「NPO大阪精神医療人権センター」事務局長として、精神科病院を訪問して患者の声を聞いたり、入院患者から電話相談を受けたりして、病院に改善を申し入れるなどの活動を続けている。