今、生きる

心の病いを克服して

岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会 編

今、生きる
心の病いを克服して

岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会 編

目次

この本を読んでいただく方に　田辺　研二　5
1　京の雨　13
2　私の偏見　97
3　わが娘との歩み　161
4　詩歌　205
この本に出てくる用語の説明　250
岡山県下の精神医療並びに社会復帰関係資源一覧　254
おわりに　平田潤一郎　266

この本を読んでいただく方に

ここに一冊の本をお届けします。

この本に載せられた作品は、主に、精神障害をもち、それを克服しようとしている人たちの書いた体験記で、この人たちの中には、入院療養中の人、施設にいて社会復帰を目指している人、治療を受けながら元気で働いている人たちなど、色々な人がいます。又、この外にも、その家族の人たちによって書かれた体験記も一部含まれています。

そもそも、このような作品集を発行しようという考えは、今から五年前、国際障害者年が発足するときに、岡山県内の精神衛生に携わる人たちの中から有志が何人か集まり、障害者年の行動計画を検討する中で生まれました。私たちは、ともするとかき消されがちな精神障害をもつ人たちの声を世の中におくることは、障害者年の趣旨から見て意義のあることではないかと考えたのでした。ちなみに、国際障害者年のテーマが

障害者の「完全参加と平等」であることはすでにご承知と思います。

私たちの求めに、躊躇しながら、控え目に応じてくれ、書き記してくれた作品は、必ずしも文学的に優れているとは限らず、中には、たどたどしい筆による作品も含まれているかも知れません。しかし、これらの作品を読んでいただくとき、出来るだけ、一つ一つについてじっくり読んでいただきたいと思うのです。

これら短い中に思いがこめられた一つ一つの作品の中から、精神障害をもつ人たちがどのような境遇でどのように考え、どのように感じながら毎日をおくっているか、その姿が強く浮かび上がってくると思われるからです。

一般に、障害の中でも、精神障害をもつ人たちは、考えたり感じたりすることが異常であるとされ、多くの人たちから、十分付き合って理解しようとされないままに、「特別な」人と見られ、遠ざけられる傾向がありました。

しかし、ここに集められた作品の中からは、障害をもつ人たちの喜び、憤り、悲しみ、悩み、あきらめといった、日々の生活の中で起こる心情が読む方の胸に「普通に」伝わってくると思います。

それに、これらの作品を通して、多くの人たちが日頃気のつかない、人の持つ深い心に気付かされ、教えられるようなこともあるにちがいありません。そして、精神障害をもつ人たちは何も「特別に」生きているのではなく、闘病に取組み、精一杯生きているということが分かっていただけることと思います。又、同時に、その家族の方たちが彼らを支えながら精一杯生きているということも……。

出来るだけ多くの方々にこの作品集を読んでいただき、そして、障害をもつ人たちの心情を理解していただき、障害をもつ人たちがそれぞれの環境の中で懸命に生きている姿を分かっていただければ、この作品集を出版した目的がかなえられるというものです。

今後、機会あるごとに、精神障害をもつ人たちと、「普通の」、あたたかい気持ちで付き合っていただくことを願って、この本をお届けします。

昭和六十一年三月

岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会　田辺研二

凡例

＊用字、改行、句読点、ルビ等すべて原文のままとしたが、一部編集委員の責任で読みやすく改めたところもある。

＊「註」は編集委員が付記したが、それ以外の註は註記者名を付した。

今、生きる——心の病いを克服して

1

京の雨―雨の日の花嫁は幸せになるという……

T・I　男性／56歳

五月二十六日、四時五分発の新幹線には、結婚式場から引きつづいてT先生、O婦長さん、F看護人さん等が見送りに来てくださっていた。教会で式の始まる頃から雨になっていた。僕達は京都に新婚旅行に出発するのだった。

現在の「フラウ」であるNさんとは顔見知りであった。彼女が僕の大学時代の恩師の親類になる位の予備知識がある程度だった。僕は幾度か「義理」で見合をしていた。一度も成功しなかった。特に「病気」に原因があると云うのではなかったが「病気」が気重くのしかかっていたことには違いない。告白するのか？　しないのか？　だから見合の失敗は痛手にはならなかったが面倒になっていた。僕は見合をことわるために「独身宣言」をしたりした。

その頃正式にNさんとの話があったのだ。ところが僕は飲みすぎて生活が乱れ、T先生に相談して生活のリズムを取りもどすために二週間入院した。二月のことだった。その入院中にNさんが三回見舞いに来てくれた。嬉しかった。病棟の娯楽室でテレビを見ながら不図、彼女の横顔に「女性」を感じた。何か予感があった。退院してから彼女との交際が始まった。

K婦長さんが「Nさんに引きずり廻されているのでは」と心配してくださった。僕は「合意の上だから心配はいりません。男の口から云うのは恥ずかしいので女性の口にまかせているのです」と答えた。

二人とも病気の経験者で交際は気軽であった。しかもL病院の先生、看護婦さん方が僕達を見守っていてくださった。ありがたいことである。何時の間にか僕達は婚約をしていた。いわゆる「婚前交渉」のあったことを告白しておく。が結果論ではあるが、その方が良かったと思う。相方が次第に「結婚生活」というものへの身心の準備をしたような形になり、式が一応のけじめではあったけれど生活は手慣れた昨日の継続であった。

「大して心理的な抵抗もなくスムーズに結婚生活に入れたねェ」

と彼女と二人で話しあった。僕は男でのんきである。が彼女は様々な思いを去来させていたかも知れないのだが。

六時頃京都の宿に着いた。この新婚旅行の周遊券はスタンド「N」のママさんの骨折りによるものだった。京都の夜は雨だった。が翌日から京都見物の時には不思議に雨が止んでいた。

二泊三日の旅行だった。主として京都の西部の名庭園を鑑賞したり、嵐山に遊んだのだった。

五月二十八日、六時頃、岡山に帰った。

結婚以来もう一ヶ月たった。先日もO看護婦さんが「女が洗濯している時、台所の洗物をする

とかして奥さんの手助けをしなさいよ。女はそれが嬉しんですよ。」と忠告してくださった。なんとか着実な歩みをつづけたい。

バスに乗って

M・A　男性／施設入所中

バスに乗って後方の座席にかけた。沢山の人達が乗車する中、女性の二人連れが乗車して来た。その一人が、ビッコで身体を左右に大きく動かして、僕の前の席にかけた。その人は、明るい、本当に明るい顔をしたレディであった。が僕は一瞬その人に卑屈さはないかと意地悪く見た。しかし、どこにも見当らなかった。もう一人は、友達らしい、その人も整った顔立ちをしていた。しかし、そのお嬢さんの方が、ずっと明るかった。髪も少しカールして、ふっくらと暖か味がある。二人は何か話していたが、楽しそうであった。そのお嬢さんは四つ目のステーションで身体を又左右に振りながら降りていった。感じのよい人であった。

自分も病気だが、努力すれば、あんなになれるのかなと、うすぼんやり考えた。なんとなく劣等感を持っている僕の励みになった。今、思う、そうだモナリザに似てないこともなかったと。

月さえて　路面に落ちる　枯葉かな

一人でも生きられる「正月」

K・U　男性／61歳／無職

正月元旦、朝ゆっくりと起き、テレビのスイッチを入れしばらくすると隣りの部屋のKさんが「Uさん餅が煮えたよ」と云ってきた。僕はKさんの奥さんが煮てくれた雑煮を小さくなって食べる。

去年の暮、兄が田舎から送ってくれた餅をKさんに頼んで雑煮を作って貰ったのだ。Kさんは豪勢なお節料理で僕をもてなしてくれた。僕の生れ故郷には母がいるが、兄が今年の正月にも帰ったらいけないというのである。兄の娘の婿が帰って来るからだそうだ。僕のことが兄の子供の結婚の妨げになったという理由で、僕が兄嫁に嫌われているかららしい。僕は何も悪いことはしていないつもりであるが、世間の習慣から僕は煙たがられ、今年の正月も一人、アパート暮しである。

それは僕にとって寒い北風のようなものだった。がその北風にも最近ではようやく慣れてきた。以前は淋しいので田舎の母によく電話した。あまり度々かけるので時にはKさんの娘に頼んで電話してもらい母にことづけてもらったりした。電話すると云えば同窓生のAの家にもよく電話し

たし別れた妻の家にも時々電話したものである。が最近の僕はそれほど淋しくなくなった。テレビを見ても色々な連想が生れ、物事に興味が湧くようになったからであろう。それに僕はよく街を散歩する。僕のことを街の人々は、よく歩く人と云っているが僕は今もその散歩はやめない。空の雲を眺め、赤い夕日を見、ネオンを仰ぐと僕の心が安まるからだ。これらはみんな俺のものだ、そう思うのである。以前はそうした景色さえも拒否していたが、今はあたたかく受け入れている。

以前わずらった精神病のために僕はこのような道をたどっているのである。当時は人々にも身内にも色々迷惑をかけたが、今は落着いてきているし、一頃ほどの淋しさがなくなっている。精神科の薬も減った。それは病気がよくなったためかどうか僕には分らないが、自分で自分の行動を定められるようになったのは事実である。

以前は突飛な行動をとることがあった。それに母が大事にして送ってくれたお金を無駄に使ったものである。僕は今まで水面の下にいたらしいが今は水面の上に頭をもたげて両岸の景色を眺められるようになったのであろう。僕の体力もまだあるから仕事をすれば賃金がもらえる。賃金がもらえればどうにか食べて行ける。働いている時は余分のことは考えないから、それほど淋しくはない。年末に出来た同人誌を母と娘に送ってやった。母には一日でも長生きしてもらいたい気持からで、娘には別れて以来何もしてやらなかった償いのつもりである。同人誌を送ったこと

で母と子供に僅かでもしてやれたと思い、この正月は一人でも落着いていられる。同人誌の主宰者のOさんに喫茶店でビールを飲みながら「一人でも生きられる」を書いていると電話した。自分が小説同人誌の同人で、こうして電話出来るということが嬉しかったのだ。部屋に帰り、昨日買ったウイスキーを飲みながら、テレビのスイッチを入れ、昨日の続きを書き始める。

僕のアパートの家主は色々なことを思い付き実行する人である。アパートを経営するかたわら、大衆風呂も作るし、「生きがい事業」と云う看板を掲げ履物を製造したり、コイン洗濯場を作ったりしている。家主は「わしが新しい店を作るとUは何時も一番に来る」というが、僕は新しいものを求めるのか、変化を求めるのか、自分自身をどうしようもなく行ってみるのだ。生きがい事業が開けば一番に行くし、大衆風呂の工事が始まると「ママさん、何時開店ですか」と尋ねに行く。同人誌の会合にも一時間も前から行って待つ。淋しさを何かの行動にむけたいのであろう。それらは変化を求めたので別に内容はなかった。僕はこれから内容を作って行こうと思う。一人ものの気ままで、好きなことがやれるからだ。だれにわずらわされることもない。

やがて結婚する娘である。小さい時なにもしてやれなかった娘である。が、親はなくとも子は育つのたとえ通り、ひとりで大きくなってくれた。考えてみると僕が結婚生活し子供が出来、その子供が三輪車に乗って遊んでいたころから、幼稚園に通うころ、そこで、小学校のころだったか僕が妻の家の近くを歩いていると娘に出会った時、娘は「おばあちゃんが来ているから来られ

な」と云って自転車で通り過ぎて行ったことなどが次々に想い出される。がその子供の顔は覚えていない。

結婚生活当時、妻は毎晩酒を一合ずつ買って来ていた。僕がパチンコに行けば出た玉を景品にすぐ換えてもどった。今の僕は女が欲しい時はよく街をうろつく。が、まだ女は出来ない。街を歩いていると犬が近づいてくる。僕は犬が嫌いなので大声で叱る。そして今日も犬が来なければいいなと思いながら街へ出て行く。街へ出ると歩きながら色々のことを考える。自分自身のこと、子供のこと、離れている母のこと、母は僕のことを片時も忘れてはいない。時々、衣類や日用品を兄にことづけて送ってくれる。不肖な子供に対する愛は報われない愛であろう。それは僕が娘のことを思い生きていることと同じかも知れない。そのような考えは利己主義かも知れないが、僕としてはどうすることも出来ない。

隣人のKさんは僕に暖かい雑煮を作ってくれた。そのために僕は今日の元旦を落着いた気持で過ごしている。が僕はそのKさんに何をしてあげたのであろうか、僕はただ厚意を素直に受けただけである。多分それでよいのだろう。街からもどった僕は又、テレビのスイッチを入れる。テレビは新年の「日本の条件」について話している。僕は時々耳を傾けながら原稿の続きに向かう。むずかしい所に来ると筆を置いて考える。明日は僕の好きなママさんがいる喫茶店が開くからそこへ行ってみよう。明日の予定が出来たぞ。今日の夜の時間もまもなく終わるが睡眠も僕には楽

しい。それは「夢」があり、僕のことが出て来るからだ。こうして一日一日が過ぎて次の日の予定が立つ、中には無意味な時間で過ごす時もあるが、ともかく僕自身で時間を過ごして行けるようになったのだ。

いもうと

R・T　男性／施設入所中

五月初めだっただろうか、末っ子の妹が、一歳になる男の子供を連れて我家に帰ってきた。名前は、妹がつけたらしいのだが、「孝志を見に帰ってこい。」と言うので帰ってみた。

僕が妹に会うのは二年ぶりだったのだが、孝志に「マンマ、マンマ」とスプーンで口にプリンを運んでやっているのを見たり、孝志の手を取って、しきりに、ママらしく「よく目にやけているだろう。」とか、何やかやと言っているのを見たり、聞いたりしながら僕は何か、おかしさがこみあげて来て、しようがなかった。

ちょうどあれは妹が結婚する四ケ月程前だったか、妹は、末っ子で他の兄弟と違い、可愛がる対象がなかったせいか、よく動物を可愛がっていた。その時は、パンピと言う名のネコを飼っていたのだが、そのパンピが、口から血をはいたと言って心配そうな顔をして、医者に連れて行ってくれと僕にあまり話した事のない妹が、せがんだ。しばらくパンピは、小康状態を保っていたのだが、その時、妹はしきりに医者でパンピが、あばれたであろう事を顔をかがやかせて話しながら、パンピは元気のいいネコで、妹一人では、どうにもならないとか言って喜んでいたのだが、

しかし、パンピも二度目には、だめだった。

その日、僕が夕方、母屋に行くと、妹が、お花を習って帰って来たばかりの様だったので、僕は何の気なしに声をかけたのだが、返事はないので、よく見ると妹は泣いているようだった。べったりと上り口に座り込んで、ひくひくと声を出して涙を目にためている妹を目にしながら、お袋に聞くとパンピが死んだのだと言う事だった。お袋は、「妹のベッドの中で死んだのだから。」と慰めていたようだが、泣きやめなかった。

今僕の前で、スプーンにプリンを入れて孝志の口に運んでやっている妹と、涙を流していた妹とを僕は二重にだぶらせていた。妹は、今はもう一人の男の子の母親になっている。僕に「孝志は、リトルリーグに入るのよね。」と言いながら、しきりにママぶりを発揮している。僕は、そんな妹にパンピの死の時の話しをしようかと思ったのだが、あまりのママぶりに僕は、ただ微笑まざるを得なかった。

私の体験

石田まり子　46歳／主婦

1

今日も寒い日です。私、杉原真理子（四十五歳）は、ひさしぶりに「何かしようかなあ」と意欲がわいて、二階の私室にホーム炬燵を用意してペンを持ちました。風で庭の杉の木がザザーとゆれる音がします。

夫、定（四十八歳）は椎茸の栽培をしているので、山へ木を切りに行き、長女美子（八歳）は小学校二年生で学校に行っています。おじいちゃん（八十歳）は自転車で用たしに行き、おばあちゃん（七十二歳）は畑仕事をしています。

私も気分の良い日は定について山へ行き、木鎌で小さい雑木の下刈りをしたり、定が一メートルに切った木を山の上から下の方へ転がしたり投げたりして集め、トラックに積む用意をしたりします。身体の調子が悪い時は山の上で日なたぼっこをしながら、遠くの山々、それに続く青い空をぼんやり見て過します。

「オーイ、真理子飯にしよう。畑もすんだし。」

定はチェンソウを下げて来、二人で木の切りかぶに坐って弁当を広げます。定の額は汗で濡れ、

それに木屑がついています。
「ええ天気じゃのう。」
と言って仕事着の袖で顔をぬぐっています。そんな定の横顔を見ていると、幸せだなあと思います。

椎茸の原木切りて一休みするめ噛みつつ酒くむ夫よ

山へ行かない日は、まず第一に昼寝をします。そしてハウスに行き、椎茸をとったりしますが、身体の調子が悪い日は、何もする気がせず、ただただ身体がだるくて眠く、昼も夜もご飯を食べずに過ごす日もあります。日が暮れて定は山から帰り、私の寝ている二階に来て、
「おい。真理子帰ったぜ。飯をくおうぜ。」
と言っておこしてくれます。
「うん。眠い……。」
と私はなかなか起きません。
「何？　えらいんか。飯をくうてから寝え。飯をくわんとよけええらいぞ。」
「あーあ、ごめんなとうちゃん、今日も又寝てしもうた。」

「寝りゃあええがな。寝れんようになったら困ろうが。」

そうして台所に下りて、おじいちゃんの作ってくれたカレーを食べました。食後の片づけは、私ができる時はするし、できない時はおばあちゃんがしてくれます。美子のめんどうから買いもの食事の用意まで、いっさいおじいちゃんとおばあちゃんがしてくれます。何より良いのは私を放っておいてくれることです。

退院して二年七カ月、何とかその日その日を過してこられたのは、T先生と心理[註1]のF先生の面接指導、そして定の愛情、おじいちゃんおばあちゃんの理解があってこそです。そして可愛い美子の元気な姿が見えることです。

床につき一日を過す枕べに幼子持ちきあめ一つ

2

私は木こりの父（現在は故人）と母のもとで、三人姉妹の長女として昭和十五年二月二十八日に生まれました。小学生の頃から勉強が好きで、学校の先生になるのが夢でしたが、家が貧しく高等学校に行けなかったので、何か人の役にたつ仕事がしたく、ある市民病院に寄宿して働きな

から、准看護学校に二年通い十七歳の春に卒業して、岡山県内のK病院の精神科に准看護婦として就職しました。

朝八時半に深夜の看護婦から日勤の看護婦に申し送りをします。そしてまず日勤の朝の仕事は看護人さんと個室の掃除をすることからはじまります。個室[註2]はコンクリートの床にコンクリートの壁でコンクリートの便所がむきだしになっています。高い所に小さな窓があり鉄格子がしてあります。

Mちゃん（当時三十二、三歳）は服を着せてもすぐ脱いで破ってしまうので丸裸で居ます。幸い冬はスチームが入っているのでそれほど寒くないでしょう。Mちゃんは生理の血液や便を四方のコンクリートの壁になすりつけ身体はうんこまみれです。看護人[註3]さんがホースで水をかけ、私は棒ずりタワシでこすりおとし、Mちゃんの身体を拭いてあげます。Mちゃんは看護者との会話もできず、壁に向かって「何言いよんで、フン、勝手にせられえ」と、独語ばかりくりかえしています。

その様にして働きながら夜間高校に通って勉強し高等看護学院に行くつもりでがんばっていましたが、十九歳の秋に患者さんの運動を見て患者さんが逃げないように立っていたら頭がボーとして、精神科の看護婦である私が、精神病となり他の病院に入院しました。

その頃私には好きなボーイフレンドがありました。それは中学校の同級生で背が高く頭の良い

Y君でした。Y君は学年で一、二番を争う人でしたが家庭の都合で高校にも大学にも行かず、ある町の造船所の年季で働き定時制高校を卒業していました。Y君は何度も面会に来てくれ二人で病院の運動場にある芝生の一角に坐ってよく話しました。退院も近くなったある日、Y君が来てくれ、いつもと同じく芝生の上に坐りました。Y君は急に私の目を真剣に見つめ、

「真理、僕が態度をはっきりしなかったのが悪かった。　真理さえ良ければ将来結婚しようよ。」

とY君は私の両手を力いっぱいにぎりしめました。私の目から涙が流れました。私はこっくりとうなづきY君の手をにぎり返しました。

電気ショックと服薬で三ヵ月程で退院しました。その後Y君こと大賀信雄さん（二十三歳）と結婚しました。私、吉行真理子二十二歳の秋でした。長女美紀も生まれ「幸」の一文字のような生活でしたが、美紀が生後四ヵ月頃、病気の再発でした。

前向けば春の日さして後向けば梅雨の景色の幻見たり

3

私達親子三人は四軒長屋の市営住宅に住んでいました。その北側の棟の奥さんが子供が泣くけ

どミルクがない、と困っていました。私の家にもミルクがなくなって、今日信雄が買って帰ることになっていました。私は信雄の勤めている会社に電話して、課長さんに「安い給料で残業ばかりさせて、ミルクが買えないで赤んぼうが泣いているのにどうしてくれるんですか。」と言いました。信雄はすぐ会社から帰り、

「バカ、何という電話だ。課長に『お前の奥さん頭がおかしいのではないか。』と言われたぞ。」

「パパ（信雄のこと）　ミルクミルク、オシメタライにあるなあ。ミルクくさっている。」とつじつまの合わない言葉を口にしていました。夜は信雄を外に出すと警察に殺されると思い、外に出させませんでした。信雄は真理子の病気が再発したと思い、私を眠らせるようにするのですが、私はレインコートを着てみたり、本を三畳の部屋いっぱい並べてみたりで、朝まで眠りませんでした。もちろんそんな私と四ヵ月の美紀を連れて信雄も眠れるはずがありませんでした。その頃は実家にもうちにも電話もなく、公衆電話が一つあるだけで実家の呼び出しもなく、信雄は朝になると片手で美紀を抱き、片手で私の手をひいてバス乗り場まで二十分位歩いて行きました。バスの中ではみんなが私ばかり見ているように思いました。

バスの中人みな我をみて責める狂いし妻にそいてゆく夫

実家へ行けば白黒テレビに私がアップで写っています。私のすることなすことすぐテレビに写ります。私は部屋の隅に座って動きません。そして扇風機のスイッチを入れたり切ったり、着換えもせず、風呂にも入らず、母が作ってくれた焼飯も食べませんでした。信雄は父母と話し合って一晩様子を見ることにしましたが、夜になると家の前の道路を白バイが走り、ピストルの玉がとびかいます。朝になったら信雄がスパイになっているように思う私でした。

母は美紀をおぶい、父と信雄は私の手をひいてタクシーに乗って行った所は小高い山の上のP病院でした。山並みの向うに瀬戸内海が見えて、田は稲を植えみどりが広がっています。美しい景色です。社会が革命したのです。私は革命の主人公で右手を高く上げ、ここに大衆を集め演説をするのです。そしてここは病院ではなく、マルクス、レーニン主義を学ぶ学校なのです。

「可哀相に、何を言うてもわからんのじゃのう。」と父が言っていました。

4

白いシェルツェを着た若い先生の前に私は座らせられました。先生はまず、

「あなたの名前は？」

と、たずねました。

「オオガマリコでしょうか。」
「今日は何日ですか？」
「昭和四十年……」
「住所は？」
「日本国……」
と言うように問診があり私はそのP病院に入院しました。頭が右に傾けばクラシックの調べ、左に傾けば流行歌が聞こえます。頭をまっ直ぐすると信雄の声でロシア民謡の「ともしび」がきこえてきます。私は頭を真っ直ぐしていたいのに左右に傾いてしまいます。私は信雄と美紀に会いたくて看護婦さんの詰所に行き、
「主人に会わせて下さい。子供に会わせて下さい。」と言うと、
「そんなことを言っているうちは、面会も退院もできませんよ。」と言います。
そこで私はハガキに「面会に来て下さい。」と書いても書いても信雄から音さたありませんでした。そのハガキは院長先生の机のひきだしの中に入っていたのです。そこで私は、面会のことは書かないで、ハガキに「一、万年筆。二、ノート。三、『キューリー夫人』を持って来て下さい。」と書きました。すると二、三日して私の所にとどきました。万年筆は私が准看護学校を卒業した時にY君こと信雄が、お祝いだといってプレゼントしてくれたもので、とても大切にしていたも

のでした（信雄は元気でいる。私のことを思っていてくれる）。私は嬉しくて涙が頬をつたいました。

私は入院している人たちと、トランプをしたり話したり歌ったりしながら、いつも鉄格子の窓から外を見ていました。入院して一ヵ月位の時、病院の玄関口に信雄の単車が止り、見なれた信雄のレインコートが何げなく単車の上にあるのを見つけました。私はすぐ病棟の鉄の扉に走って行き、「パパ！　パパ！　先生、主人に会わせて下さい。お願いします」いくら叫んでも扉には頑丈な錠がかかっていて誰もあけてくれません。私はとっさのうちに信雄の帰りを窓から覗いて会いたいと思い、病室の窓べに走りましたが、もう玄関口には見なれた信雄の単車もレインコートもありませんでした。

それから一ヵ月位後だったでしょう、おじいちゃん（信雄の父）に会うことができました。おじいちゃんは、嫁の姿が窓から見えるのに何で会わせてくれないのか、と院長先生に言って、やっと面会の許可がでたのです。信雄は病院に電話して私の様子をきいては面会の許可をたのんだのですが、面会はできないと言われると、ハイ、そうですかと言う信雄の冷静さにくらべ、おじいちゃんは情の厚い人でした（現在は故人）。私はおじいちゃんに、信雄か私の父にひきとりに来てくれるようお願いしました。院長先生の診察もなく家族とも会えない、そして自分の顔を洗面所の鏡で見ると、だんだん顔がひきつり目が鋭く睨みつけているようになってきたからです。

二、三日して父が来てくれました。院長先生と二時間交渉して私はやっと自由の身になりました。父と病院を後にして、長い下り坂をバス乗場まで歩く時、嬉しくてたまらなく、心の内では泣いているのに、涙は涸れ手足はひきつったように硬くて嬉しくて走りたいのに走れませんでした。

次の日、私は信雄につれられて私が最初に働いていたK病院に行きました。

「大賀真理子さんどうしたのですか。」

と、女医さんが尋ねます。私は十九歳で病気になったこと、そしてこのたび再発してP病院での入院生活のことを詳しく話しました。

「鏡を見れば睨みつけたように鋭い目なんです。身体は自由にならないし、それがだんだんひどくなるのです。」

「目の方はヒルナミンの効きすぎだから、コントミンに変えましょう。身体が硬いのはパーキンソンですね。薬の副作用です。すぐよくなりますよ。」

私は又錠の中かなあと思っていたら、開放病棟の八人部屋で、ベッドが与えられました。病棟では同じ頃一緒に働いていた看護婦のSさんのお世話になりました。

5

三度目の入院は、二十九歳の時で、信雄と離婚して四歳に成長した美紀は信雄がつれました。私が精神科へ入院したからといって離婚する様な信雄ではありませんでしたが、病気になりはじめは、自分が大賀家に居ては、みんなを不幸にしてしまうという思いにとりつかれて、信雄に離婚を迫ったのです。美紀をつれるということで信雄は承知してくれました。私は美紀を信雄のところに置いていたら、信雄は一生私のことを忘れることはできないだろうと思いました。

信雄と私は美紀の事を思い一年後に、信雄の親と同居して百姓をすることが条件で復縁したのですが、私は信雄の義母（二度目の母）と折り合が悪く、さからう事ができませんでした。今にして思えば、信雄も義母と私の間にたって苦労したんだなァ、と思い本当にすまなく思っています。私の我侭と言えばそうですが、共働きの上に家事をするのは大変でした。

U病院への通勤は単車で山をこえ、四十分位かかります。雨の日など単車の前篭に買いものを入れて坂を上っていると、雨で紙袋が破れリンゴや豆腐がころがり落ちます。たまの代休日に美紀をつれて義母にことわってパーマをかけに行ったのに義母は玄関に座り込んで、

「半日も家に居て、私の昼ご飯ができんのかな。何のために嫁に来たんで！」

と、すごい剣幕です。事あるごとにその調子なので、私も若かったから家を出たのです。

美紀は小学一年生で、勤めから私が帰ると、テレビのよろめきドラマをかけっ放しで宿題をしています。ちらかった部屋の片隅にはラーメン丼があります。こんな美紀をどうして捨てたのでしょう。ママが帰らないといって、三日も四日も美紀は夕方になると外に出て、じっと私の帰りを待っていたのです。ごめんなさい美紀、許してパパ。単車で山をこえ、私は美紀に会いに行きました。すると、信雄と美紀は表でボール投げをしています。

「ママも入れてね。」

と言ってボールを受けると、信雄は、

「美紀、おうちに入ってなさい。」

と、言って美紀を家に入れ私の単車を県道の方に押してゆき、

「帰りなさい。ここは山の中の一軒屋ではないんだよ。君は僕に再婚もさせない気か。」と言います。おじいちゃんに、嫁の代りはなんぼでもある。と言われた言葉も思いだし、私はあさはかな自分を思うと泣けてきました。

「美紀に会わせて、お願い。一度でいいから。」

夏の日も暗くなり、信雄は背の高さの暗い後姿を残して行ってしまいました。

6

病気の再発は勤務中でした。仕事が手につかなくなり急に泣きだしてしまったのです。何もかも現実のものが遠くの景色を眺めているようでもどかしいのでした。働いていたU病院の精神科の四方と床がコンクリートでできている個室で十五日間、踊ったり歌ったり、食事をばらまいたりの錯乱状態でした。三カ月位の入院生活で又、U病院で働くこと半年位、職場の看護助手の人から見合い話がありました。私は一人働くのもえらいし、誰でもいい、食べさせてくれさえすれば……というような気持になっていたので、その話をうけて十五も年上のBさんと再婚しました。

Bは酒飲みで、よく仲間を家へ連れてきては飲んで、やくざ踊りをしたり便所は放尿でびしょびしょになります。友人の家に飲みに行くと、電話をかけてむかえに来いと言います。日が暮れて帰る途中、道路へ嘔吐したり、よたよたと歩いて私の肩へ抱きついてきます。私はゾッと寒けがしました。Bは私の外出をきらい家の中にとじ込めようとします。それも嫌でした。

そして又、四度目の入院生活を体験することになります。するとBはU病院の院長先生や婦長さんに結婚詐欺だと言って電話をしたり、夜中に飲んで病院へタクシーで乗りつけ、退院させろと喚きます。退院したら、私はBの所に帰らず、直っ直ぐ母の所に帰りました。入院前働きに行っていたマーケットはBが私に相談もなくやめさせて、

「あれは気違いじゃったげな言いよったわ。」と言いました。Bの首の老人げなしわと目玉が動く顔を見て、私は又ゾッと寒けがしました。

7

私は三十四歳になり三十万円程の貯金を元にして職さがしに歩いて、岡山県内のS病院の精神科で再び看護婦として働くようになり、一から出なおそうとがんばっていました。半年位過ぎた頃、知人から杉原定さんというトラックの運転手をしている人を紹介してもらいました。一カ月交際してお互い気が合ったので結婚することになりました。

昭和五十年十月十日、杉原定（三十八歳）と、私、吉行真理子（三十五歳）は岡山県内のある結婚式場で式をあげました。私は四度目の再婚三人目の夫でしたが、定は初婚でした。二年後には長女美子も生れ、アパートから県北の定の実家の方に帰って、定の両親と同居することになりました。やっと二度目の幸せを手に入れた私の身の上に又暗い影がおそってきたのです。

定には私の病気の事は全部話していました。もし私が離婚したい離婚したいと言うようになったらそれは病気のかかりはじめで、本心ではないから重々気をくばってくれるように、結婚前に定にたのんでいたのです。そのことと、今回の入院生活でT先生に、主人と別れたい別れたいと

訴えたけれど、

「入院しているかぎり僕は絶体に離婚はさせませんよ。」

と、まるで父親の様にやさしく厳しいT先生の言葉に思いとどまりました。

美子が生後一ヵ月位の時、私は育児ノイローゼのようになり、美子を二階の窓から外に放りなげるのではないか、毛布を被せて窒息させるのではないか。と自分で自分が怖くなり、一ヵ月位U病院に入院しました。八回目の入院でした。やっと退院したと思うと、今度は四ヵ月位の時自転車で買い物に行く途中、自転車もろとも川に落ちました。幸い命に別状はなく、むちうち症である市民病院の整形外科に四十日位入院しました。又悪い事に美子を姙娠中腎炎になっているのが治らず、漫性腎炎になり約六ヵ月の入院生活。その後も腎炎で入退院のくり返しで二年間の月日が過ぎました。内科へ入院中、又精神科の病気になり、イライラして落着かず、じっとしておれなくなり苦しく、定を呼びK病院に入院させてくれるよう、内科の先生にお願いしたのですが先生は薬をくれたり、注射をして下さったりしたのですがどうにもならず、K病院に入院したのが今回の入院のはじめで昭和五十四年九月四日でした。九回目の入院です。

8

現在通院しているK病院は、私が初めて看護婦として就職した病院です。閉鎖病棟に入院したら、そこに二十五年昔に、私が初めて出会った患者さんだったMちゃんが居ました。Mちゃんはオシメをあてて服を着せてもらい、たまには放尿するけど、看護婦さんのリードでオマルに坐っています。私はあの便を塗りたくって裸で居たMちゃんが、個室でなく大部屋で眠り、食堂で若い看護婦さんにご飯を食べさせてもらいながら、

「あんた、はよ食べられ、なあ。」

と、他の患者さんに言っています。

「Mちゃん、Mちゃんもはよう食べるのよ。よそごと言わんと。」

と、看護婦さんは微笑んでいます。

Mちゃんが日当りの良い部屋で、オシメをして座っていると、私はいつも、

「Mちゃん。ゆううつなわあ。辛いわあ。死にたいわあ。助けて。」

と、Mちゃんの膝にもたれました。人生は何て不思議なんだろう。若くて元気溌剌とした看護婦だった私が、Mちゃんと同じ患者になって同じ病棟で一緒に日を過すなんて、夢にも思っていませんでした。

9

昭和五十七年七月三日、やっと退院して今二年七ヵ月になりますが、その間は三回の入退院のくり返しでした。今は何とか入院だけはしないよう心がけています。

定と再婚して十年、そのうち半分以上の月日は色々の病気で入院生活ばかりでした。

定は私が退院して間もなく運転手をやめ、椎茸の栽培に力を入れるようになりました。それも家に私一人放って仕事に出ると、親に気がねしてどうするか心配なので、なるべく私の側に居てやりたいと思っての事です。

美子の生後から六歳まで、おじいちゃんは美子にミルクを飲ませたりオシメを替えたりし、保育園に行くようになると、暑い日寒い日、毎日自転車で二年間美子の送り迎えをしてくれました。おばあちゃんは、美子が離乳食を食べるようになると勤めを止めて、毎日毎日美子をひざに抱いて、スプーンでおかゆを食べさせ、めんどうをみながら畑仕事をして二人は我が子のように手がけて美子を育ててくれました。

未だに私は寝る事が多く、おじいちゃんとおばあちゃんは、毎朝美子が学校へ行く世話をしてくれ、寒い日は外で紙や木を燃やして暖まらせて、途中まで見送ってくれます。

定は私の精神科の病気の事は承知していましたが両親には内緒にしていました。それなのに発

病して、実家の母は私を返してくれても良い、といいましたが、おじいちゃんおばあちゃんの思いやりで、こんな私をよく待っていて下さった、と感謝の気持でいっぱいです。

10

今日（二月十六日）も寒い日です。空はくもり、一時雨も降りましたが、定は山へ木を切りに行き、美子は学校へ行っています。毎月第三土曜日は手作り弁当の日なので、朝五時半に起き、おばあちゃんは巻ずし、玉子巻、しんこ巻を作り、私はおかずと、みそ汁と定の弁当を作りました。

おじいちゃんは椎茸ハウスの保温の為、温風機に古原木を焚き、たびたび下のハウスに行っています。おばあちゃんは芥を燃やしたり、残飯を捨てたり、畑から野菜をとってきたり、色々仕事をして、昼食後は二人で炬燵を囲んでテレビを見ています。そんな二人を見ていると、おじいちゃんおばあちゃんの長年の夫婦生活の落着きを感じ微笑ましく思います。

間もなく美子が「オーイ帰ったよー」と男の子のように言って手さげ袋を放りなげ、「オヤツオヤツ。」と言うことでしょう。雨に会わなければいいが、お弁当は全部食べたかしら？　と思いながら今のこの平凡で幸せな日々を大切にしていきたいと思います。

退院して間のない時は毎週外来へ行き、死にたいと思ったり、頭がボーとして重かったり、気力がぬけたりして苦しく、もう一生私はこの病気の苦しみからぬけ出す事はできないのかしら？

T先生は、必ず良くなります、とおっしゃるけど、ただの気休めではないかしら？　と思って前に薬を飲んで自殺未遂になって、みんなに迷惑をかけたり、入院していた時、跣で病院の運動場を走り、「T先生のバカヤロー、なんで真理子の頭は治らんの。先生助けて。」と叫んだりした過去の事ばかり頭に浮んでくる毎日でしたが、通院も、一週間が二週間になり三週間になりで、本当に先生のおっしゃる通りに良くなりました。

調子の良い日悪い日はありますが、外来日から次の外来日まで、なんとか入院しないですむように心がけています。死にたいと思わなくなったこと、それだけでも気分は上々です。焦らずに少しずつ前に進みたいと思います。そして今の一日一日を大切にしたいと思っています。

離婚して過去にきず持つ我なれど泣くなと夫の腕まくら

拭掃除冬の朝日は軟らかく金木犀の葉緑に輝き

地下足袋を履いて登りし山仕事柴の葉踏めば音軽やかに

付記・この手記にのった私、団体、個人の名前はすべて本名ではありませんが、私の体験はす

べて事実です。（作者）

註1　心理検査をしたり、心理療法をする心理士のこと。

註2　精神科病院の個室は一般病院の個室とはちがって、病状が非常に重く、主として患者さん自身を自傷行為などから守るために使用する病室である。

註3　看護婦の免許をもった男性の職員。

病気・世間

T・I　男性／56歳

時々、同じ患者さんの話を聞いたり、書かれた物を読んだりしていて、不思議に思うことがある。それは「自罰」的反省をするということなのだ。自分はかくかくの駄目な所があったから、こういう病気になったのだという発想である。本当にそれで病気になったのだろうか。極端な場合には「神罰」ということになる。それが本当に反省になるだろうか。病気の原因といえば時には僕達に責任のない幼児期の外傷だってあり得る。

「自罰」的な反省は、感傷によって僕達を慰めてくれるかも知れないが、僕達が本当に病気を克服して力強く生きてゆく助けにはほとんどならないように思われて仕方がない。精神病はそんなに特殊な病気なのだろうか。誰が腹痛や頭痛の時、自分の人格に疑いをはさむだろうか。「食べすぎだった」「寝冷えだった」で済むはずである。

もう一つ不思議なことは「欲求不満」ということがよく話題になる。面白いことに欲求不満を口にする人は欲求不満などなさそうな、むしろ恵まれている人の場合が多い。一体欲求不満などない人がこの世の中にいるだろうか。それは「欲求不満」が問題なのではなくて、欲求不満に対

する「耐性」の方が問題なのではないだろうか。成程、欲求不満が余り満たされなければ障害も起こるだろう。が欲求が余りにみたされることも「耐性」を弱くする。いずれにしても余り健全なことではないであろう。欲求不満といえば、病気の原因が分らず長い年月かかって、完治したのかしないのか分らない精神科の病気に対してもっとも強いはずである。がこれとて短気を起こしても仕方のないことで「耐性」がもっとも要求されるであろう。即ち、「病気との共存」である。

僕達には現実との接触と対人関係に難点がある。その自覚はないといけないだろう。が幸い、僕達は家庭での社会での基本的なルールは判断出来る筈である。

人間は一人では生きてゆけない。生まれた時から家庭・学校・職場と世間の範囲は広がり、人間関係も複雑になってくる。が一体病者にとって世間とは何だろう。

よく病気でない人でも「世間は甘くない」という。本当に「世間は甘くない」のであろうか。三億円犯人にとっては世間なんか甘っちょろいものだったかも知れぬ。

僕は世間は甘くも辛くもないと思うようになった。病者だから或る場合には社会復帰の条件が厳しくなる場合もあり得るかも知れない。がそれは僕達の限界に関係のあることであって、世間の甘さ・辛さには関係はない。病者に対する偏見への告発は絶えずなされなければならない。それは病気に対する、又、人間に対する見方の進歩によって絶えずなされるであろう。例えば常識的

にはフランスのピネルは精神病者の解放者と云うことになっている。銅像まである由。

しかし最近では丁度天皇が行幸する時、精神病院に鍵をかけたように、何等かの社会的要請によってピネルは病者を収容しただけであって、病者・人間に対する認識が本当に解放者の名に価するかどうか疑われている。

こうした告発がなされ、偏見に抵抗しながらも僕達は世間に対して被害者意識を持たないよう気をつけなければならないと思われる。「世間は甘くも辛くもない。」色眼鏡で世間を見ないようにしたいものだ。僕達にだって社会に一定の位置をしめ生活する権利と義務はあるし、病者の判断の方がこんな混乱した社会では正しい場合だってあり得る。それだけの自信を持ってもよい様に思われる。もっともドストエフスキーが精神病者だったとか夏目漱石が病者だったといってもナンセンスである。大部分の僕達病者は平凡な人間なのだから。

アメリカの作家、ウィリアム・サローヤンに「人間喜劇」という作品がある。貧しい家庭での未亡人と子供の話であるが、ある章で母親が子供に話しかける。大体、こんな意味だったと思う。

「子供は、何時かは学校から街頭へ、即社会に入ってゆかねばならない。が世間というものを恐れてはならない。世間を恐れるから人間は互いに相手を恐れさすようなことになる。誰でも出会う人を愛しなさい」と。

僕達は聖人でも君子でもない。誰だって愛するというわけにはゆかない。が世間を恐れる必要

はないように思われる。病気の故に世間に対して卑屈になる必要も又ないように思われる。僕達の生き方を見てくれといいたいものだ。

日記

H・S　女性／34歳／店員

昭和五十三年十一月十八日（土）くもり

一日働く。気分が悪い。気がめいりそうになる。食事はおいしいからとても太るだろう。活気がないので苦しい。人生ってどんなものなの。やさしい人間になれないので苦しむ。楽しいことなんか一つもない。頭が痛くて気が立つだけだ。悪い悪い。もっといい事が何かないかなあ。一生けん命働いても幸せはこないのだなあ。御主人さんと何も話が出来ないし、気持が通じないしかべが一つある。奥さんとは話が出来ても御主人さんとは心のささえと言うか私なんかいない方がいいのじゃないかといつも思う。M店の人達も私よりほかの人だったら私の様なつまらない人間では早くいなくなった方がいいのじゃないかといつも思う。でも私はいくところがないのだもの。F子さんがM店に来ていれば誰も私も行ってないだろうなァー。料理屋へおりながら料理が出きない自分ってつまらないなあー。

昭和五十四年四月二十九日（日）くもり

今朝も早く目がさめた。風呂に入ってすぐ寝たせいか顔色とても赤かった。今日は桃太郎まつりに行く。E・H子ちゃん来る。私は本当に悪い人間である。もう人生が正しくいかない。こんな弱気でどうする。昨日Aちゃんとけんかしたこと、Aちゃんにことわったけど何も言ってくださらない。私が悪いのです。お金アイスクリーム百円、バス代八〇円、合計百八〇円。給料は明日。私は心の中がまずしいのです。心豊かになりたい。御せんぞ様に申しわけがたたない。結婚ぐらいしなければ。淋しい心よ、楽しい心にかわれ。心の健康な心にならない。ものすごく泣いた今日は。桃太郎まつりとても楽しく多くの人で出しものも見た。アイスクリームをかわなきゃよかった。少しで高くて。お姉さんはいなかへ行かれた。私は本当に健康だったらといつも思う。結婚したいと思う。一人で生きるって本当に大変だ。大つぶの涙の様に雨も大つぶのが降る。

昭和五十四年十二月二十日（木）くもり、北西の風が強い

六時前に目がさめる。精神病院に入院していてものすごく食事等かんしょくして鼻血は出るの、ふくので大さわぎ。I看護婦さんが、とてもストレスかんじていた。私はその日みんな海水浴に行ってました。私はのこった人と一緒にいました。皆な帰って来た人がにげるわ。看護婦さんはおうの。大ぜいの人は死んだのかどうかしらないけど、たんかで運ばれるの。びっくりしました。私は鼻血の事を看護婦さんに言いました。すると大ぜいの何かでふきとってきれいになりました。

それから運動会や演芸会などの練習している所が夢になってでてきて私は退院さして下さい、退院さして下さいと言っても退院さしてもらえない。入院してる所が閉鎖病棟の様な所で私はやりきれませんでした。それでS・O子さんも入院して明日は退院いいねえと言っている所でした。うらやましがっている所でした。それからもう六時頃だろうと思い、目をさまして時計を見ると六時前でした。新聞よんだりしています。来年こそJ君のちえしかないと言われない一生けん命働いて勉強します。毎日勉強します。私の十大ニュース今年の。

①生きていることを幸せと感じたこと、M店の方のあたたかい真心の中で力になってもらって感謝してます。

②E・H子ちゃんにやさしくできたこと。

③夏皆なにあえたこと。

④余り泣かなくなったこと。

⑤風をひかなかったこと。

⑥冷蔵庫を買ったこと。

⑦隣にNさんが来て親しくしたこと。

⑧父母が一緒にM店に来たこと。

⑨家に帰って父母と野や田畑に行ったこと。

⑩Mレストランのｉさんにばったり出合ったことM店の前で。

など余りいいことはない。来年はいい年にします。一日も休まない一年にしたい。そして病気を良くしたい。元気になりたい。計算と漢字を多く覚える。食物を買うのをへらす。夕方家に帰らないと言ったらお餅でも送ろうかと言ったので送ってと言った。家の人もいいけどM店の人がいい。両親の元にも帰りたいのだが、帰ってくるとどうようして泣くにきまっている。だから帰らない。給料日がこないとお金ない。今日は忙しかった。お父さんは帰るように言ってるけどいつでも帰りたくなったら帰って来ていいよって母は。

昭和五十五年十月三十一日（金）晴れ

今日は給料日。五〇〇円前がりしているのでいくらあるでしょうか。いらっしゃいませって大きい声で言えない。仕事一生けん命しました。Y子さん来てうれしかった。A子ちゃんもいい人。Y子さん来ると喜ぶ。私はY子さんの様なやさしくしっかりした人間になりたい。大きくなったら皆な私をきらいだと言うかもしんない。A子ちゃんのおしめなどかえれないので母失格。私は結婚もしてないし、一回もおしめかえたことない。ずっと前A子ちゃんのおしめ一回かえたらぐさぐさなのでお姉さんかえないでっと言われた。母にはなれない。結婚も出来ない。父が泣いているかも知れない墓の中で。私も結婚出来ないことをどんなにくやんでいるか、あーむなしいことで

す。給料三七二〇〇円でした。

昭和五十六年四月十四日（火）はれ

今日は死にたくて元気出ず、しょぼんとしていた。お客さんも私の態度が悪いのでこないのとばかり思っていました。ひふ科二一九円使う。電気代が今月は払えないかもしれない。八時前に帰る。明日は幕の内三〇ケある。希望がわかない。T君がガソリンスタンドに来ているので私にSさあんって言って来たので私は病院から来ているのがわかるよって言ったら離れた。はずかしい私。とじこもりたい。ひふ科二四七円。

昭和五十六年五月十八日（月）晴れのち曇、寒い

今朝六時に起きる。毎朝のどが痛く鼻がへんです。鼻がへんなから〝のど〟が痛いかどうかわかりません。今日は歯医者に行く、びっくりしました。番号札、六時半に行くともうない。五時ぐらいに行くと番号札がある。みんな早い。人につられて早く取りに来ると言ってました。医者代二千五百円、今日はブラウス代他みんなで五千円程使っている。一万円おろした。調子が悪いので眠ろうと思ったらNさんが来る。眠たくて眠たくていやでした。Nさんとは付き合わないことになっているのに来る。来週の休みも来る、嫌です。私は今頃誰とでも仲良く和になれない。

店にお客さんが来てもかくれるという感じ、死にたい。淋しい。だから死にたいのです。病院へ行っても、余り行くと病棟の先生が、治った人が来ると患者さんからうらやましい心になるので退院者は来ないようにとのことだった。私も仕事だけで行けばいいのに休みは店にも行けず、ただ部屋の中に一人でいるといろいろ考えます。私も精神病なら治ったら行きませんよ。病院へ行かないと行く所がないもの、淋しくて淋しくて仕事をやめて家に帰ろうか、死のうかと思う。涙が一杯出る。私ももっと幸せはこないのだろうか、淋しい、あー苦しい……涙……精神病の人は治って結婚してゆくのに、あーむなしい。

昭和五十七年四月二十一日（水）雨のち晴れ

今朝五時半目さめ。六時すぎゴミ出して七時前起床。いつもラジオきいてます。Kちゃん（板場さん）がいないきのう今日。だから古い奥さんがされて今日忙しかったので明日は起きるのがたいぎになるのでは。私は今日は状態悪い。楽しくもなく一日がすぎる。おなかもすかない。食欲がなくうでが痛い。じび科三四〇円、アイス七〇円、計四一〇円。じび科よくなったので薬がなくなった。M店にいておにぎり一ケ食べて食事もめいわくかかるし、田舎に帰ろうか悩む。パン代七〇円ない。お母さんに電話しようかと思う。淋しい淋しい。友は誰もいないもの。一人で部屋の中にぽっかりいて心がしずんでゆく。あーお母さん――!!

昭和五十七年六月二十日（日）晴れ

状態悪い。死のうと思った。父の日なのに父はいない。とても心細く母が死んだらどうしようと思い泣けました。元気な人はいいなァ。休んだ。とても悪くて泣けて泣けてたまりません。私苦しいです。やめようかと思った。汗が出てずっとこうだったら私は生きてはいけないと思った。おなかがすいてたまらない。K夫さんと結婚出来なかったんだから結婚したくない。K夫さんが好きで好きでたまらない。T先生入院させて下さい。これ以上はじかきたくない。家に帰りたい。淋しくて淋しくて涙が一杯でる。一人ぼっちの部屋で状態の悪い時はとてもつらい。

主治医註　H・Sさんは退院後、ある料理屋に勤めながら、独りでアパート生活を続けていました。この間毎日日記を記していましたが、ここには、その中　極く一部を掲載しました。少し弱気だったH・Sさんは、この後、仲間のT・Sさんとつき合い始め、少しずつたくましくなっていきました。昭和五十九年結婚、一子をもうけ、現在は忙しい主婦業に追われています。

北海道の病院生活

K・T　男性／49歳／入院中

心は常に移りゆく、人生は旅である。父の亡った翌年四十六年を区切りに、私は北国へと旅に出た。

数ある闘病生活の中で、A市K病院の闘病生活を綴ってみよう。警察官につれられK病院に強制入院させられたその時は、自分で自分がわからなくなっていた。診察して下さった先生は、I・O先生である。小松左京の『日本沈没』がすごく気になっていたように思う。当分休んで内地に帰るかと言われた。内地の病院と違って、広大でかつ雄大だった。患者二百余名に対し、医師六名精神科単科の病院である。院長はO・T（北大）、副院長K・U先生（弘前大）、医長H・S先生（北大）、K・T先生（徳島医大）、H・N先生（北大）、O先生（北大）のスタッフであった。一階、二、三階とあり、敷地の関係から、一階が女子の開放病棟と男子の神経科の病棟で二階が開放病棟、三階閉鎖病棟であった。回診も夕方毎夜で、「おばんです。」と始まって、医師とコミュニケーションが持てた。隔日火曜日、院長回診もあった。辛い事はないか、困った事はないかとくどい位聴いてくれた。喫茶店で主治医よりコーヒーを御馳走になった。自動車で書店

にも連れていってもらった。内地の病院では考えられないことである。ナイフ、針、鋏も自分で持てるし、ただミキサーとジューサーが持てないだけである。卓球台も広いホールに取付けられ、テレビも二台で、閉鎖九時三十分、開放十時、土曜日は十一時まで、図書は蔵書も豊富で豪華であった。患者自治会もあり、何事をするにしても患者中心で動いていた。冬は訓練棟でバレーボール、運動会は六月で、北海道の六月と九月は誠に気持ちがよい。どんな催しをするか実行委員会を作って、みんなでプログラムの案を練る。そして、クリスマス演芸会は看護婦さんの保育園児の遊ぎや、看護婦さん達の、思わず生つばを飲むようなシーンのある劇もあった。医局先生方の劇がフィナーレで幕がおりる。前夜祭は看護婦さんとダンスに興ず。また、冬は除雪が日課であった。10km 5kmの行軍、体力テストもあった。設備といい、看護婦さんの感じといい、本当によかった。

看護士は一人もいなく、閉鎖病棟男女八十五名に対し、看護婦さんが准看を含めて二十五名もいた。地方公務員なのでしっかりした働き盛りの人ばかしで、二十代の美人看護婦さんが多かった。特に、S・K、E・M、K・K、E・O、Y・Iさんは厳しさのうちにもやさしかった。患者同士また職員とのトラブルが起きた場合は、医師が双方納得のゆくまで、二十分でも三十分でも話したものだ。余り楽しくて快適なので、内地に帰る気持ちがしなくなった。ここで死ねればもう満足だ、と思った。自分も若い時から、やりたいことをしたいほうだいやって来たので、内地であ

れほど嫌っていた精神病院が好きになってしまった。

医者は、退院して内地に帰れ、「君ならなんとかやってゆける。」と云い続けたが、「俺が好きでいるんだから、いてもいいべしゃ。」と言ったら、院長はそれはそれとして、「俺は医者だから、貴方がいくらこの病院がすきでも、社会に出してあげたいのが医者としての務めがある。」と言われた。私はその時、胸をうたれた。内地の私立病院とは真反対である。帰りたいと言っても、「まだまだ。」「もう少し。」「もう一寸。」と言って帰してくれない。

若い時入院していた病院に、こんな院長がいてたら、私の人生も大きく変っていたろうと思う。こんなパラダイスな病院で、楽しく愉快に苦しみのうちにも楽しみのある病院生活を送っているうちに、父親を亡くしたS子が入院して来た。私と二廻り違うぶり娘で、父親のように慕ってくれた。そして、父性愛が恋慕となり、退院の事を真剣に考えるようになった。そして精いっぱい努力してみたが、結局は駄目であった。院長は、「希望と勇気と、少しの金があれば、世の中なんとか渡ってゆけるものだ。」と言われた。

話し変って、O先生が札幌転任となり、主治医は将棋の上手なN先生、この先生と、T君、M君と将棋を指しつづけた。今ではペーパーであるが、三段の免許を持っている。私は主として詰将棋が好きで、N先生に「将棋世界」という月刊誌を毎月みせてもらった。先生は私よりひと廻りも若い先生で、よく面倒をみてもらった。また、S先生が旭川に病院を設けられた時も、お別

れパーティーがあった。また、看護学院のバザーもあり、彼女達がいろいろと励ましてくれ、紅茶など御馳走になった。夏の花火も、お盆にはさいはての街では肌寒い位で、中国花火など打上げて短い夏を楽しんだ。そして、若いI先生に代った。I先生は〝根気〟だと言われた。毎日誰も通らない道を10㎞歩いて自信をつけたのであるが、社会復帰はなかなかむずかしいものである。

故郷I市に帰り、私は誰も歓迎してくれないので、ひとときの糧を得る為にバキュームカーの助手をやった。かなり抵抗はあったが、S子と食ってゆくには一生懸命働いた。仕事は順調に社会保険も手に入り、S子を呼んで二人で静かに暮そうと思っていたが、ちょっとした人間関係からボロが出て馘になった。社長も若い人で、仕事上の事とは違うことによって、残念だがやめてくれと言われた。私はつらかった。そしてボロボロに傷つき、民生委員を尋ねK病院に入院した。お盆に父の墓参に帰って、北海道に行こうと思って逃げ出し弘前まだ行って、こんな姿をS子にみせたくない為帰ってしまった。内地の病院生活が余りにもきびしいのと、S子の事が頭にこびりついていた。

筆を取っている現在は、B市U病院に、主治医L先生のもとにいる。農耕の暇に、囲碁四段の先生にこちらのほうも指導を受けている。何分四十過ぎてのことで、将棋のように旨くゆかない。道産子の人情のよさは見習わねばならぬことが沢山あった。瀬戸大橋も完成しつつあるが、岡山、讃岐どちらも、何処へ行ってもオキヤアカと言われるほど全国ワースト5に入る位のお国柄、自

分自身も含めてで考えねばならぬ点が多々あると思う。旅の人には特に親切に、人生は旅である、常に心の移りゆく中で、この文章が活字になる時、私の心はどう移りゆくことだろう。誰にも解りはしない……。

ついでながら、病身をなげくひとに格言をかかげてみよう。少しでも闘病生活に役立てば。

病気は快楽の利息である。

神が治し、医者が治療費をとる。

病人の部屋は献身の殿堂である。

安眠は心労最上の療法である。

もし王者の孤独があるとすればそれは病床である。

健康な体は魂の客間であり病身は魂の牢獄である。

父母

H・B　男性／施設入所中

自分の小さい頃の話です。父は仕事が出来なくなって一家を支える為に、市場で行商を始めました。元は鋳物の仕事をやっていました。母と一緒に一家を支えていました。自分は一番下で、甘えるばかりでしたが兄も一緒になって手伝いました。その時は主にごぼうを売っていました。仕入れたごぼうをいつも家に持って帰り洗っていました。我々兄弟はいつもごぼう洗いを手伝わされました。特に冬は冷たくていやでした。母はいつも五時半頃家を出て市場に行っていました。寒い冬などは冷たくて大変だろうなと思って見ていました。そうやって家を支えた母に感謝しています。そしてひそかに尊敬していました。でもそうやって生きてきた父母、今はなき父、その父にとって何が幸せだったのだろうかといえば何もありません。何もいい目を見ないで死んでいった父、そういう父に何もしてやれなかったのが残念でなりません。

「ロバ」になり得た事に感謝して

M・H　男性／施設入所中

暗闇の中から女神がすうっと現われ、そして美しい声で、私の耳元に囁く。「あなたは駄馬だったのよ」……「然しロバになれたわね」……「もっと努力して……普通のお馬におなりなさいよ……ねえ……」幻聴？　幻覚？　ふと我にかえる。いや幻聴でも幻覚でもない……現実なのだ。そして恥ずかしいかな、駄馬もロバも自分の姿であったのである。又美しき女神は病棟の主任さんであったかも分りません。今年の六月七日、初夏の頃であったが、私は意を決して当病院に入院致しました。一般の入院患者は、例えば「社会の荒波にもまれて、自信を失った一匹の仔羊が、この愛の古巣である白亜の楽園を探し求めて、やっとたどりついた。」と言う表現にぴったりであるが、私の場合は少し異なっていた。

五尺二寸足らずのヒネた小男……この小男が珍妙な鼻髭を蓄え……肩をいからし……鋭い反社会的な目をぎょろぎょろさせて……開放治療病棟に、「駄馬の如く」突入し、主任さん一同を驚かせたのであるから面白い。そしてこの駄馬は、現代医学の安定剤の速効性にびっくり仰天、一ケ月後には「ロバの如く」なったのであるから尚更面白い。では何故この「駄馬」が「ロバ」に

なり得たか？　つれづれなるままに、拙筆の赴くままに書いて見たいと思います。

「花の命は短かくて、苦しき事のみ多かりき。」これは、かの有名な作家林女史の残された言葉でありますが、私も又、これと同じく多難な人生を歩んで参りました。思えば忘れもしない運命の日、昭和四十年九月二十七日！　これが私の人生の岐路でしたが、私は岡山市にて交通事故に会いました。人事不省！　〇〇病院に入院！　退院後の無理な勤務！　その当時の記録を辿って見ますと、症状として、ダンプ恐怖症にかかっており、又夜な夜な夢の中に突然救急車のサイレンが聞こえ「助けてくれっ！」と、汗びっしょりになって飛び起きた事も度々でした。やがて厳冬の訪れと共に右頭部を強打した私は、身体の左半分の手足のしびれ、胸痛、歯痛を訴える様になり、時々頭痛や、物が二重に見える等の現象に苦しむようになりました。当然の結果として、睡眠不足や食欲不振も重なり、体力もだんだんと衰え欠勤も多くなり、生きる自信も活力も、目に見えて私の体から抜けて行ってしまいました。悪条件は悪循環し、遂に皆様と同じ様に昭和四十一年八月から九月の末迄の二ヶ月間反応性うつ病患者として当病院に入院治療をして戴きました。今でこそ言えるのでありますが、残念なことに治療病棟と当時の作業[註1]病棟を行きつ戻りつして、遂に社会復帰病棟の良さも味わう事なく、治療半ばで、家族が私を強制的に連れて帰ってしまいました。そして同年十月から本年五月迄の一年八ヶ月間自宅療養をしておりましたが、この治療中断こそ最も恐ろしい行為であり、又慎しまなければならない事が分りました。何故ならば、

この中断こそ再発と言う危険性につながっているからです。例にもれず私も昨年の六月から九月にかけて、うつ病が再発し、うつ病独得の症状に七転八苦遂に死を決し、又平気で口走る様になりました。原因を究明して見ますと、この病院の治療体系に反したからです。

当病院は皆さんも御承知のように段階式になって居ますので、一段や二段昇ったのでは頂上どころか又すぐ下に落ちてしまいます。即ち再発すると言うことです。次に自宅療養は私の経験からしても、薬を自分勝手に手加減して飲みます。従って、折角のお医者さんの好意も無にしてしまうので危険です。いざ調子が悪く成ったと言って急いで飲んでも、もう手遅れになっている場合が多いのです。自宅療養は、又自宅と言う自分の城に閉じこもるが故に、時として世間の偏見に負け自分の心の中に病人のひがみ根性を植え付ける事があります。従って、これが自然の成行きとは申せ、往々にして反社会性を帯びることもあります。これは早くつみ取らなければ、とんだ事になります。さて再発した私はどの様であったかと申しますと、正気の沙汰ではありませんでした。通院中でしたが、病院に診察に参りまして、F先生に「先生、今の私は病気を治そうと言う気はありません。死んで楽になりたいが三分の二で、仕方が無いから生きて行こう、が三分の一です」と平然と申して居りました。これに対し、F先生は慈愛の目を輝かせながらこういわれました。「Hさん兎に角、私とこの病院を信じて入院しなさい。私が治してあげるよ」と言われました。誠に失礼な事ですが、当時病状悪化していた私はこんなやさしい言葉も「考えてみま

す」と軽く受け流してしまっていたのです。然し、この一言は何故か私が再入院するまで私の脳裡深く、こびりついてなかなか忘れられませんでした。よく「死にたい、死にたいと言う者に死んだ者がない」と言うでしょう。その通りでした。「岡山にいては死んでしまう」と無意識の中に考えた私は約二週間転地療養を兼ね京都に行きました。神社、仏閣を訪れ必死になって神々におすがり致しましたが、余り効果はありませんでした。然し結局座禅を通じて「死が罪悪であり、又自己逃避であること」を悟った事はせめてもの慰めでした。岡山にしょんぼり帰ったのは十一月の初旬でした。さあそれから私は「死ねなければ、生きて行かなければならない」と決心し、この難病と取り組むべく、家の南の、三方山に囲まれた閑静な畑や竹藪を含め約一反余りの土地を相手に、鶏小屋を改造して一部屋を作りました。そこで森田式[註2]ではなく、H式と言う療法を編み出し療養に専念した事も事実ですが、H式についてはノーコメントに致します。そこで後六ケ月程したら、あるいは何とか立ち上がれるかも知れない？　そんな矢先に前述の如く色々の都合で、急に再入院した訳です。再入院した私はどうであったでしょう？　なる程、病気の「病」までは治った様でしたが「気」までは治っていませんでした。私は入院前F先生にこう申しました。「先生、私は本当にうつ病でしょうか」と申しましたところ、何かアンバランスを直感された先生の答は「兎に角、入院したら分るよ」でした。当時うつ病と言う病気のみにとらわれていた私は解釈に苦しみましたが「駄馬」が「ロバ」に変った現在では痛い程に胸に響く物を感じて参り

ます。この駄馬は、最初は浮々として居ましたが、やがて集団の中の自己に気付くようになり、これまでの科学する心を自分へと持って行ったのでした。病院での生活!! それは、自己療養では習得できない幾多の貴重なものを次々と私に惜しみなく与えてくれました。先ず最初に私は、この病院生活で自分がどの様にしたら有意義な療養生活を送る事が出来るか？ を考えました。そして、それが為には、

第一に、自分自身の病気を、初入院、再発に依る再入院とに分け、それぞれの発病の原因、発作、即ち病状の推移、薬との関係、病気予防、及び再発防止対策等について研究の必要性を痛感致しました。又交通事故後遺症状発作と病気の関連性も一応打診の要ありと感じ幸いな事に開放治療病棟の軽作業なのに着目、その時間的余裕を利用して、約一週間のあいだこの「自己の病気解明」というテーマと取り組む機会に恵まれました。自分から求むれば通ずで、病的であるとも思われた、自分の三ヶ年間に亙る明細な病状記録を出してはそれの分析に努め、或いは客観的に検討して行く内に、あたかも釈迦が難行苦行の末に、遂に悟りを開いた様に、私もはっきりと自己の病気をつかむことが出来たのでした。簡単に申しますと、最初の入院では、自分はどうして入院させられたのかをつかむ事なく、この病院に入院させた家の者を恨み、面会の時でも、「何故入れたんだ」と申していました。つまり「自分が病気であるという自覚」なしに退院しています。果せるかな、それは昨年六月末からの「再発」の原因となっています。然し今回の入院に依

りはっきりと自己の病気がつかめた私は、その瞬間!!　不思議にも病院に対し感謝の念が湧いて来ました。私のこの体験からしても、「患者が自己の病気を把握した時、病院に感謝の念が湧く」のであり、その様な患者は退院の候補者であると言っても決して過言ではないと思います。

第二に私は、病院を最大限利用しようと決心しました。その手始めに、起居を共にし作業を共にしながら、主に同病の「うつ病患者」に注目し、絶えざる観察と対話の中に、自分の症状と比較検討し、同じ点と異なる点を見つけるのに苦心致しました。

やっと同じうつ病でも、発病の原因が異なる様に、病状は個人に依って異なるものを持って居り、時として「躁」の段階に移行する傾向を示す場合も考えられ、この場合、自己の病気をはっきりつかんで居れば自制心により、どの様にでも舵を取ることが出来ると言う確信も持つ様に成りました。ある程度比較研究を終った私は、入院中に、他の病気と自己の病気との関連性について研究することに依り、主観的ではあるが、よりよく自己の病気をつかんで見ようと言う野望を抱く様になりました。不眠症・恐怖症・アル中・分裂症。途中で自分は横道にそれたのではないか、と言う錯覚に襲われましたが、止どまる処を知らない様に、私の観察眼はいつも働いておりました。うつ病との共通点として挙げられるのは、発病の動機として不眠が続き体力が衰え、根気と自我を失い、それが為に遂に精神に異常を来たすという点に於ては共通点があり、幻聴、幻想・幻覚が起こると言う点に於ては、個々の病気と個人に依り異なるが、又行きづまって「うつ

病」となり時には「死」を考えたり、自暴自棄に陥り「分裂症状」を呈すると言う点では、総体的に相通ずるものがあると言うのが私の結論でした。

第三に私は、精神病については何か知りたいと思って、密かにこの病棟から他の病棟に通い、資料を読みあさっていた時「ぜんかれん」[註3]四月号中の「ある精神病院の治療体系」を見つけ、何回も読みかえしている内に「ああ、この病院に入院して良かった」と感じる様になったのでした。それと共に以後は、日々の反省と人間性陶冶の必要性を痛感し、日記の各ページの上に格言を掲げては、自宅療養の為、反社会的になっていた自分の心に鞭打ながら、日々反省の落着いた毎日を過ごす様になりました。初め「人の振り見て、我が振り直せ」の格言も、「口は禍の元なり」「沈黙は金なり」となり、やがて、第二次人間改造を強調して決意の程を披瀝し、遂には「敵を知り、己を知るは、兵法の要なり」と、稍々進歩の跡を刻むようになりこれとともに自己の性格から将来「うつ病」発生の誘因となるべき諸点を見つけ「又明日と言う事もある」「中馬鹿こそ大切である」「自分にとって、ずるさも必要である」等の言葉を胸にそっと手をあて祈りながら、心に言いきかせました。入院して約二十日間でしたが、自分の病気をつかめ、そして療友の病気迄ある程度分る様になり、又自分自身をゆっくり客観的に見て、反省する機会を与えられた事に対し、この病院に感謝の念が湧く様になりました。同時に、「神が苦しみを自分にお与え下され、その苦しみを通じて、喜びと、生きる道をお与え下さいました」事に対し、私は感謝の祈りを捧

げました。

さてこの様な態度は、行動となって現われ、遂に待望の社会復帰病棟に転入出来たのは、六月二十七日でした。愈々社会復帰病棟に来られたのだと、自分の胸が高鳴るのを覚えました。一番感激したのは、マッチが各人に与えられたことでした。この一箱の小さなマッチ！　然しこの小さなマッチは、患者個人の尊重を意味し、又自覚を要求している！　そうだ、これからは更に自重自戒、模範患者になろう！　こう、そっと心に誓いました。社会復帰病棟に居を構えた私は、すぐこの病棟の生活に馴れてしまいました。この病棟での生活！　それは他の病棟では味わう事の出来ない良さを持っていました。明るい病室！　至れり、尽せりの設備！　主任さんを始め、社会復帰病棟にふさわしい陣容！　そして明るく、温かい御指導！　そして更に驚いたのに、療友の皆さん達が非常に明るく、又自分の病気を良くつかんで、自己の薬の適否を検討しておられ、療養と言う団体生活を通じて、お互に励まし合い、助け合い、社会復帰という目標に、着々前進していると言う感じを受け取りました。

註1　精神科病院には主として病状の重い人達を治療する治療病棟と、病状の軽くなった人達が作業活動を主体的に行なう開放病棟とがあり、患者さんはこの開放病棟を作業病棟と表現することがある。

註2　森田式とは、神経症に対して行なわれる精神療法の一種。

註3　全家連すなわち、全国精神障害者家族会連合会の発行する機会紙。

二十九歳の人生

Y・T　男性／施設入所中

ここへ入所して、早一年三ヶ月経ちました。今思うとマッチ会社では、合計三ヶ年もの間、治療を兼ねて働かせていただき、感謝しております。その後、指導員さんの世話で初めて訪れた自動車内張の職場で頑張り、今日に至っています。

特に元指導員だったTさんには、色々と相談にのってもらっていましたが、七月一杯で退職され、蒜山一泊旅行の時宿舎の前で撮った写真が思い出となりました。私の為に心を配っていただき感謝しています。

演奏会においては、下手な歌を歌ったにもかかわらず、ライオンズクラブからの心暖まる贈呈品まで頂いて、良い思い出になりました。私の父や母にとっては弱い身体に無理までして懇談会に出席してくれ、一番下の妹にぶんなぐってもらいたい様な心境で自分の感じている事をそのまま発言しました。職場のおくさんがその日何故、出席しなかったかというのは、おそらく私の平常の勤め振りをみて本当に感じた事を皆に自己発言できるかどうか、これを考えた上で来なかったのではないかと思います。今の職場は、ボーナスはありませんが仕事に将来性はあります。た

だ、自分の仕事で退所後、どれ程給料を頂けるか、それより私が職人さんの仕事をどこまで覚えられるか、やはり人間は、これだけ金が欲しいと感じても、それに当るだけの仕事を自分がやらないと理屈が通らないのではと六分程、わかりました。楽しみにしていた盆踊りも好天気の中で始めから終わりまで踊って、今年、満二十九歳の人生です。

山歩き

M・W

小春日和の一日、主人と二人で岡山県の北部まで野草探しに出かけた。野草が見つかると主人はカメラに収め、私は野外ハンドブックでその名を調べるのである。こんなことを始めて八カ月ばかりになる。

きっかけは確か、昨年、野に出かけてたまたまケキツネノボタンを見つけ、鉢植えでも育つのではないかと、掘って持って帰ったことからである。その時は名前も知らなかったが、家に帰って手持ちの図鑑で調べるとケキツネノボタンであった。茎には毛がたくさん生えている。生えていないとキツネノボタンである。初めてこんな細かい鑑定の楽しさを知った。また、わが家の庭では、ニワゼキショウが紫色の小さな花弁をひろげていた。ケキツネノボタンの方は、その後、毒があることがわかったので栽培をやめた。

そうこうしているうちに、季節のいろいろな植物の名を覚えたくなってきた。主人も同じ気持ちであった。そこで私達は、のんべんだらりの山歩きから、山野草めあての積極的な山歩きに切り替えた。こうして、先ず昨年の秋いろいろな草花が見つかった。スズムシバナ、ヤマジノホト

トギス、ミズヒキ、ヤブラン、イボクサ、ウメバチソウ、アケボノソウ……その他。なかでも、ひときわ印象的だったのは、涼しげな谷川のふちや渓谷に咲くジンジソウやカエデダイモンジソウであった。一見、弱々しそうにみえるそれらの花は、まわりの景観にとけこんで、いかにも楚楚と咲いている。そのさりげなさがいい。野草は、景色のなかから断片的に無理やりむしりとって家で栽培するよりも、大きな自然の中にそのまま置かれている方が一段と可憐で美しいと知った。

山を歩いていると、ものを集中的には考えられないが、思いがあれやこれやと頭をかすめて過ぎる。たとえば……。

「嫌いなところがあってもいいのではないか」私はそう思った。私は時々、自分の声がとてもいやなのである。主人は、いつもと同じおまえの声だと言うのだが、私は神経質なのか微妙なニュアンスでたまに自分の声をうるさいと感じるのである。すると、すっかり自己嫌悪に陥ってしまう。私は今までこれを病気のようなものだと思いこみ、いやではないようにならなければいけないとか、いやならいやで仕方ないが、その声を認めなければならないとか難しく考えていた。が、ふと思ったのである。ああ、誰にだって――外面的なことにしろ、内面的なことにしろ――自分に嫌いなところの一つや二つはあると。〈私は時々、私の声が嫌い〉それでいいではないか。そんなことを思っていた。

まもなく、葉の長い、赤みがかった、花弁はヤマラッキョウを思わせるような花が見つかった。うまれてはじめて見る花だ。私は早速、携帯してきた図鑑をバッグから取り出してページをめくった。少しあわてる。似たものがあった。花の形、葉の形、細かいところまで写真と実物とをよく見比べてみた。まちがいない、ショウジョウバカマであった。

主人は、月曜日から金曜日までは仕事のことで頭がいっぱいらしく疲れた顔をしているのに、土曜日になると、次が休みなので、とたんに元気になる。そして、魚釣りや貝掘りや山歩きに出かけたがる。休日になると粗大ゴミのごとく家でゴロゴロと寝そべって、朝から晩までテレビ番組を無差別に見ては、女房を顎でこきつかっている世の亭主族と比べて、私の主人は、時間を大切にし何かをしようとする。それに、私が傍にくっついて歩いてもちっとも煩わしがらない。私はそんな主人が大好きだ。

それからしばらく歩いていると、また見慣れない花に出会った。あっ！　これは写真で見たことがあるゾ。たしか――イワウチワ――記憶の糸をたどって、名前が浮かんだ――そう決めて索引でページをくってみるとやっぱり当たった。図鑑によると、分布が近畿以東となっているが、こんな所にも咲いていた。葉がうちわのように丸い。

先日の山歩きでは、他にもミヤマカタバミ、エンゴサクの類も見つけた。主人は、葉っぱばっかりのような風変わりなネコノメソウを見つけた。

「僕は、こんなのしか、よう見つけない。食べるものならすぐ見つけるけど」と太っちょの彼は笑っていた。次の休日が楽しみである。

今思うこと

I・O

知らないということは、幸せであることもありますが、おそろしいことでもあるということを、今回初めて身をもって経験できたと思います。自分が精神を患ってみて、初めて今まで自分が精神病に対して偏見をもっていたのだろうということを思い知らされました。闘病、入院と体験していく中で絶望のどん底にあった時、病棟でふと目にとまった、院内雑誌。そこには、今までの私には考えもつかなかった患者さん達の生の声、心がありました。

何に対しても偏見などもった人間ではないと、元気な頃はごくあたり前に考えていた自分でしたが、あの院内雑誌を読んでみて、今までの考えや気持は大きな誤りであり、そしてそれが大変な偏見であったとわかったのです。そしてその時自分も救われたような思いになりました。今までの自分が知らず知らずのうちに抱いていた偏見をもった考え方で、自分で自分の人生をせばめていたのではないかとの思いにまでかられている現在です。デイ・ケアに通うようになって、いろんな精神上の病いを患っている人たちと交流する機会がもてたということも、これからの長い人生の上ではとても貴重な体験になるであろうと思います。今まで接する機会がなかったといえ

ばそれまでですが、もあったとしても、今までの私でしたら、きっと自分の方から話しかけたりとか、そういった人たちの声に耳を傾けるということはできるだけ避けていたであろうと思います。しかし今、デイ・ケアでは気軽にみんなと話したり遊んだりしていく中で、自分の心が洗い清められていくような気持になることもしばしばです。

病気にならなければ知らないですごしてしまっていたであろう世界のあること、そしてその中でもみんなはそれぞれに一生けんめいに生きぬこうとがんばっているんだということ、そして、元気な頃の仲間も病気になってからの仲間も私にとってはかけがえのない大切な一個一個の人間なんだということ、考えてみればごくあたり前のことなのですが、偏見のないきれいな心でこれからの人生過ごせていけそうです。そして元気な頃はごくあたり前なんだと思っていたことも、いや、幸せなことなのだ、感謝して過ごさなければ、という心がけでなければと思うこの頃です。

職場復帰もあとひと月足らずにせまってきました。

病気にならないのにこしたことはありませんが、今回、病気も一つの糧として、職場で、そして家庭で生きたものにしていければ、自分が今までいろいろと思い悩んだこと、そして何よりも私の病気でいろいろとお世話になった回りの人たちの苦労も無にならないのではと思っています。

とにかくがんばらなければという意欲を与えて下さった方々、そして仲間たちほんとうにありがとうございました。

私の生きがい

I・N　47歳／主婦

風かおる五月、ばらの花は咲きみだれ甘い香りがあたりにただよう頃となりました。数えてみますと、この九月で二年目を迎える私達二人の共同生活は、本当によかった、大成功だったと思わずにはいられません。そうしてこの楽しい下宿生活にはたえず神様の恵みが豊かにそそがれているということを思わせられ感謝にあふれます。一昨年の九月生活療法課[註]のOさんに連れられて私とBさんは、職業安定所へ行きました。けれども病気をかくして就職することは失敗につながるもとではないか、就職退院した方がよいのではないかと現在の所に決めました。今ではお仕事にもなれお店の御主人夫妻も私がいることを喜んでくださいますので本当に働きがいがあります。二十歳のときはじめて病気してから三十歳まで何度も病院生活をいたしましたが、いつも悲観的なものの見方しかできなかった私がクリスチャンとして神様の恵を受けるようになってはじめて楽観的な平和な精神状態を保つことができるようになりました。私の属している教会は、会堂こそまだありませんが、日曜礼拝は毎週百七十〜百九十名と多く三〜四ヶ月に一回は副牧師さんが家庭訪問してくださったり、礼拝後はかならず玄関のところで牧師さんがしっかり頑張りなさい

と握手してくださいます。そしてそのメッセージのすばらしさは、この人こそ本当のキリストのかしんだとうなずけます。このようにして教会につながり朝・夕、キリストに祈りをささげる毎日は、どんなに貧しくても心を豊かにしてくれます。私はまことのぶどうの木、わたしの父は農夫である。私につながっている枝で実を結ばないものは、父がすべてこれをとりのぞき実を結ぶものは、もっと豊かに実らせるために手入れしてこれをきれいになさるのである。あなたがたは、私が語った言葉によってすでにきよくされている。「私につながっていなさい、そうすれば私はあなたとつながっていよう。枝がぶどう木につながっていなければ実を結ぶことができない。」これはヨハネ伝一章のみ言葉です。もう三年間も、ここを読んでまいりましたが、いつまでも神様につながりつづけ、すばらしいクリスチャンホームを築けるようがんばりたいと思います。

註 生活と関連させた、社会復帰のための治療活動を一般に生活療法と呼び、病院によってはこの生活療法の運営などを担当する課がある。

苦い思い出

M・W

あれは確か、四年前の梅雨の合間のことだった。私は重いノイローゼにかかっていて、すがるような気持ちでカトリック教会の門をたたいたのだった。

二度目の面接の時、神父の都合が悪かったのか、アシスタントをしているという三十歳を越したくらいの小柄な女性が相手をしてくれた。お互いに面識がないので自己紹介から始まった。彼女は、まだ独身で、若いときに入信し、今では子ども達に英語を教えているということだった。私自身についてはあまりに平凡で、これといって話すこともなかった。私が一介の専業主婦にすぎないと知って、彼女は、「それだけですか？」と尋ねた。私は、「はい、それだけです。特に何も……」と平静に答えたが、内心、驚いていた。

これを書きながら、たった今、思いついたのであるが、その時の「それだけですか？」は、あまりに短い自己紹介に対して言われたのかもしれない。私は、この四年間、主婦のみである私の人格に対して言われたものだとばかり思ってきた。その時も、そのようなとりかたをして、教会というところは、すべての人は上も下もなく平等であるということを教えるところのはずなのに

平凡ではダメだというエリート意識を抱いているように感じたから驚いたのである。

なにしろ初対面だし、相手が希望していた神父ではないので、私がノイローゼで苦しんでいるということを、そう、やすやすと言えたはずがない。通り一遍の会話になってしまった。彼女は、私の主人の職業をきいた。主人が地方公務員で、生活が安定しているということ、それに加えて、私が外での仕事を持たない女で家でのんびり暮らしているということ、体も大してひ弱ではないなどということを言って、「お幸せですねえ」とすぐに言った。その言い方には情感がこもっており、本当に心から、そう言っている様子だった。私は、その一言で追いつめられてしまった。なぜ、なぜ幸せだろう……幸せなら、どうしてこんな場所に来るだろう。ところが、そのあと彼女は、「心を病んでいる人ほど不幸な人はいないのですよ」と教えるような口調で言い出した。当の私がそれなのに——。

生来、私は心が表面に出ないタチで、どんなに精神状態が悪いときでも誰も気づかないほどであった。私が、その孤立を破って、打ち明けてみて初めて、家族の者は、あっ、と驚くのだった。

そんな調子なので、いわば、お互いにゆきずりの関係にすぎなかったあの場合、私の真意があちらに通じたはずもないのである。しかし、「お幸せですねえ」と言われた時に感じた孤独感やくやしさを、いまだに忘れることができない。教会という場でそんなパンチをくらわされようとは思ってもみなかった。何も教会の悪口を言うつもりはないし、宗教界のことも深く知っている

わけではないのだが、一つの宗教の中でも、人は人のことで躓くのではないだろうか。

人の幸、不幸は、外面的なことでは計れないのだということを、誰よりも先に、宗教家や、宗教に携わる人たちが知っておくべきではないのだろうか。実際、私たちは、ひとりの人についてどれほどのことを知っているだろう。

そんなこともあって、私は、人には〝あなたって幸せね〟とか〝羨ましいわ〟とか、それに類したことは努めて言わないようにしている。もしかしたら、私の前にいるこの人は、人知れず、悩んでいるかもしれないのだから——。私達はみな、ひとりぼっちである。厳密には、自分の痛みは、自分ひとりでしか感じることができないものである。しかし、だからこそ、私達は〝自分はこの人のことをすべて知っているわけではない〟という現実を心にとめて、ことばに気をつけたいものだ。この世に、理解し合う幸せを少しでも増すために——。

性格

S・K　施設入所中

この前、「人に好かれる心理学」という本を読んで、私は今まで何とイヤな性格だったのだろうと考えさせられた。

強情でわがままで意地っ張りで、これでは誰もが離れて行っても当然だと思う。

学窓を巣立って、もうかれこれ十年が過ぎたが、今まで私は何と傍若無人にふるまい、親、兄弟、友人達に迷惑をかけたのか分からない。いつも、私だけは正しいんだ、他人の方が間違っているんだと思い上がり、他人を非難ばかりしていた。

その結果、十を越える転職、友人らしき人は一人も得られず、孤独な日々を送っていた。それでもまさか他人に自分が嫌われているとは、夢にも思い浮かべなかった。

そしてこの本を読み、心静かに考えを思いはべらしてみると、私がすべて間違っていたのだという事に考えついた。

私の一つだけのいい点は、明るいということだけかと思う。自分では何とも思わないけれど他人様から私に向かって言って下さるので、それだけが私の特徴かと思う。

これからは他人に迷惑をかけないということを一番念頭に入れて他人様との争い事をなくし、指導員さんの言われる事をよく聞いて、よき一社会人として生活して行こうと思う。

私とダルマ

T・K　男性／施設入所中

ある人が人の運命はわからない、又運命はどこにもあるものではないと言う。それはそれとして確かなことの様に思えるが、私は人間努力しなければ運命は自分をかえる事が出来ないと思う。私は幼ない時に幾度か死に直面した。そのひとつひとつが他人の救いで今日迄生きてこられたのである。ふと思うに私が小学校時代に母が買ってくれたカラツの茶わんにダルマの絵が書いてあるのをおぼえている。それは今でも割れる事もなく残っている。その茶わんが自分のすべてであったと思う。それ以来、私は人間の運命は努力によって生まれると確信するに至った。七転八起、決して人間途中であきらめてはならないと言うことであると思う。人生は「川の流れは絶えずして、しかも元の水にあらず、沈みては浮かび、そして消えて行く」そういう人生観かも知れない。しかし、その流れを自分の力で何かを残そうと人は生きているのである。勿論私もそれを否定出来ない事だと思う。親を大切に、時には自分を捨てて社会の一員として、将来悔いのないようがんばりたいと思う。

母に思う、そして母への提言

S・K　女性／施設入所中

私の母は六十五歳。すごくやさしい。やさしくてやさしくて私は母が一番好きである。父の生存中は父のことを思ったが亡くなってしまった。学生の頃は母とよく話をした。病状の良かった頃は私と母はすごく仲が良かったように思う。母は縫い物をしながら私と語りあった。これからのことを話しあったり又いろいろなよもやま話をしたりしました。すごく私のことを心配してくれています。私のことを可愛がってくれます。「もう病気になるなよ、お願いだから」と母は言う。「もう大丈夫ですよ、お母さん」と私は言う。お母さんに感謝していますから安心して下さい。もう年取っている母。ずいぶんと昔から百姓仕事の為に今は背も曲った。苦労して私を育てた為いたいたしい程に思うことがよくある。又、やせている。私が母に望むことは、どうかお母さんもっともっと栄養を取って太って下さい!!　と。栄養をとらないから疲れてケガをするんですよと言っても聞いて下さらない。御馳走を作っても粗食で済ませてしまう。ご馳走をどんどん食べてまだまだ長生きして下さいネ。

去年、二人で二〇〇一博を見に行きました。漫才が面白かった。働くばかりで遊ぶことを楽し

んで笑う母にホッと思った。私の病状のひどく悪いときでも、いつも私を治そうと一生懸命働かれたお母さん本当にありがとう!! 感謝しています。

京都一泊旅行の感想

Y・T　男性／施設入所中

十月三十一日（天気は晴）。京都まで一泊旅行する当日である。運動会も無事終わり、楽しみの二日間です。岡電バスの三号車に乗って、途中から美作ＩＣに入り、中国縦貫道をビュンビュン走りました。ガイドさんが、一生懸命説明してくれたんですけど、私はなぜか、さっぱり頭の中へ入りませんでした。昼飯はバスの中で食べました。

京都の街へ入ってくると、まず、東映映画村へバスを止めて、全員、映画村の中を見物です。記念撮影で、私は、京都の女の人の隣へ坐りました。後で、できあがりの写真を見て、すごく美人の人と見えたので、将来、最高の記念写真になると思います。記念撮影が終わると、さア、見物です。映画好きなものでたまらないんだ。猿飛佐助、宮本武蔵、銭形平次、水戸黄門、柳生一族の陰謀、影の軍団、柳生十兵衛あばれ旅、龍の忍者、長七郎天下御免、忠臣蔵、忍びの者……まだまだ数え切れない位あったけど、私の好きな映画もの、あるいはテレビ番組だけでも覚えているのはこの位です。

映画村の見物を終えると、またバスに乗って、今度は、徳川家康が休息の場として建てたとい

う有名な二条城の中を見物しました。徳川家康が休息しただけあって、所々に葵の紋章が印象的でした。できることなら、私も結婚して、嫁さんと子供を持つ身となって、家族全員で観光バスに乗って、再び東映映画村と二条城、それから金閣寺を見物したいと思います。

二条城の見物が終わると、宿泊する宇治のプラザホテルに到着しました。私は、S君と、T君と、F君と、K君等と同じ部屋になりました。風呂を済ませて、大広間で全員揃って夕食をすませるまでに、カラオケ大会が催されました。私は「ふたり酒」を歌いましたけど、結果は参加賞に留まりました。

その日の夜はよく寝て、翌日、つまり十一月一日は朝から小雨でしたが、朝食をすませて、部屋の中で飲んだ物の代金を支払った後に、再びバスに乗って、先ず平等院の鳳凰堂を見物しました。あんまり見事なので携帯していたカメラで撮影しました。

平等院を離れると、今度は伏見桃山城へ到着しました。この頃には雨も止んでいました。伏見桃山城の姿も立派でしたが、中へ入って一つ一つ見るものも素晴らしかった。何か自分が現在、サムライ時代の中に立っているような思いがした。もし自分がサムライ時代中に活躍するんなら、忍者服姿になって、川の上を進んで、城の岩を音をたてないように気を配りながら登っていくとか、修行して地面から二メートル位上へ飛んで危険から逃げるとか、忍者剣法を修行する等の修行に耐えて、徳川一族の為に活躍しようかな。ここでも桃山城の写真を撮った。この場所で昼飯

をとった後に、再びバスに乗って中国縦貫道から美作ＩＣへと移って（この間、バスの中でビデオテープによる「男はつらいよ」と「王将」の二本番組を見せてもらった）、とうとう岡山市まで帰って来ました。旅行先で撮影してくれた二枚の写真は、いつまでも良い記念写真としてアルバムに収めます。所長さん他、指導員の方々による、京都という非常に遠い所まで、宿泊を兼ねて旅行させていただいて、本当にありがとうございました。

生きるという事

S・I

生きるという事は、むずかしい事だと思います。泣いたり怒ったり笑ったり、生きていて良かったと思う事もあるし、絶望した事もあります。楽しい時は、生きていて良かったなあと思います。又仕事が終った時は、今日も一日終ったなあとほっとします。こうした中から本当の生きる喜びが生まれるのだと思います。又出会いと別れ、友人と別れる事は寂しい事だと思います。でも、これも運命だと思います。又人それぞれ道は違いますが、いたるところで人は生きています。何かを求めて生きています。涙を流したり、汗を流したりして生きています。泣いたりすることもありますが、いつかきっと実のなる日を見つめて生きてゆきます。私も病気に負けず、一生懸命生きてゆきたいと思います。

寮生へのメッセージ

一ヒ弱い男性

自分は開所以来約四年間、ご厄介になった一ボンクラだが、お蔭様か、まんがよかったのか、昨年の今頃ようやくにして、仮退荘をさせて頂き、そうして五月三十一日が来たら一年を迎えようとして居りますが、この一年間の社会での奮闘を、思うままにかいつまんで、皆様方に対しての「メッセージ」として、ペンを走らせる事にします。今年は「国際障害者年」と言う我々に取っては意義深い年でもあり、又その反面「障害者」と言う意味には大変根深い言葉のニュアンスがありますから、それを念頭に置いて、今、現在君達の居る環境から考察して行かねばなりません。単刀直入に言って「障害者」と言う言葉は、何時頃できたか、自分にはさだかでないのですが、「障害者」にも我々の様に、「精神障害者」「肢体不自由者」「知恵遅れ」「目の不自由な人」と言えばきりがないので、後は君達の知識におまかせする事にして、ここでは、我々の「障害」について申し上げます。「病は気から」と昔から言ってますが、我々「心の病」は大変根深く、各人それぞれ色んな病名をお持ちでしょう。唯自分の意見を言いましょうか、まあ自分も治療を受けている身なので、大きな事は言えないですが、この一年間を振り返って見て、唯言える

事は、自分のカラにとり込まずに、できるだけ、自分は病人ではない（ただしそれが脱線すると取返しのつかない大事故になりますよ）と自分で自分を励まし、そうして自分の病の根源を把握する事が大事な事だと思います。この病気は、あく迄「心」の欠陥の生じた人がなって居るので、自分という人間を一日も早く取戻す事です。もちろん「投薬」は我々にとっては、医師の指示通り日課として、早く言えば義務づけられていると思って必ずのむ習慣をつけねばいけません。又自覚症状を把握して居る人は変化をきたしたら、Oさんか、もしくは指導員の人に早めに申し出て、なんらかの処置をしてもらえばよいと思います。今頃は何の病気にしても医学が向上して大変良い薬ができているのですから、中間施設と言う温室で温々と食べては寝るの日々を過ごして居ては何の意味合いもなく、又先が思いやられます。（あく迄自分の思うがままを言って居るのですからそのつもりで……）。人間誰しもこの世に生を受けた以上は、幸せと言う大きな夢を抱いて育っていくのだと思いますが、又親もそれを願っている事だと思います。まあこういう障害に出くわしたと言うのも神のいたずらと言いましょうか、社会から取り残された、不幸な人生航路に出くわしたと言えばそれ迄ですが、所変われば品変わるで「精神障害」にも色々な病名が有り、又荘内にも未だ自分は病気だ…と信じこみ、一ツのカラに入り込み「一人間性」と言う大事なものをお忘れの寮生が多分に居ると思います。例を言えば「荘＝老人ホーム」。これでは、君達は何の目的で生きて居るのですか。「障害者」のぬれぎぬと言う大きなお荷物を一ツずつ何故

ほどこうとしないのですか。何故積極的にならないのですか。うわべだけ良い事を言っても今の社会はそんなに甘いものではないですよ。自分から見た君達は、大変お気の毒の一語に尽きます。全部が全部とは言いませんが、そう言う自分も未だ今の世相は、複雑怪奇でチンプンカンプンなのが現状です。要するに、自分の一年間のアパートでの生活、そうして職場での事を少し申し述べさせて頂きますが、現在の自分の職場は、我々の様な同病者が、全体の半数以上をしめて居ります。もちろん荘からもたくさん来て居ります。現職場でつくづく感じた事は、人間関係が大変むずかしくて、大変仕事がやりにくいと言う事です。例をあげれば、荘から来て居る人は、皆真面目でよく働いて居るので自分としても見習わなければいけないと思って居る位ですが、外の或る病院から就職退院した人の中に、病的か意地が悪いのか、何故か、自分を目の仇の様にいじめつくし、自分も彼等のお蔭で何度かケツを割った事が有ります。自分としては、同病者からいじめられる程苦痛な事は有りません。それでも彼等のかかりつけの医師は、目をつぶって居ります。荘から通って居る時には、明けても暮れても「耐える」の一語に尽きました。現在は、少しは平生無事に、毎日をさづかる仕事をさせてもらって、アパートへ帰って来ていますが、結論として自分の部屋が、一番オアシスだと今頃つくづく感ずる様になりました。一人で料理を作り、テレビを見たりしていたら、この時程「生きがい」を感ずる事は有りません。どうか寮生の皆様、薬はかかさず飲まなければいけませんが、自己をもっとよく判断して、「努力」と「忍耐」で頑張

って下さい。もっと上を向いて歩きなさい。昔歌が有ったでしょう。坂本九のあんな調子で荘内の風紀を乱さない様に、マナーとルールを守って、一日も早く「社会へ巣立た」れん事を切に願って自分の君達に送る「メッセージ」とします。

2

私の偏見

M・N　男性／会社員

それは突然の事でした……。今でも思い出します……。家に居た時病院の医師や看護士がやって来て、入院したのはある病院の保護室でした。以来一七年、物心ついてからの半分以上、現在も朝昼晩違う薬を呑んで生きています。

現在妻子もあり、就職退院した今の会社も続けています。途中色々な事がありましたのでこれについて少し書いてみたいと思います。

そういえば目が覚めて自分が病院の保護室に居るのを初めて知った時は、暗澹たる気持でした。これで自分は終りだと……。しかし注射の痛さと薬の副作用での喉の渇き、それに閉じ込められて何もする事がない苦痛は、何ともし難いものでした。次に一週間後に出された閉鎖病棟の異様さに恐れをなし、保護室にすぐ戻してもらいました。しかし徐々に知ったこの世界での医師の権限の強さと、生理学的苦痛、それに入退院を操り返している患者の話から、開放病棟へ行かせてもらう欲求は大変強いもので、（これは動物的なものでした。）それでやっと開放病棟へ移った時は、何か新しい生活が始まったように思ったものです。

もっとも、そこでも人間関係の緊張はありましたが少し馴れてくると開放病棟の生活はまあまあでした。しかしとにかく精神病院に居ると言う事と、行く末の事を思いあぐねると、いったいこの先どうなるのか不安で、半ば仕向けられた院外作業も全然面白くなく、早く退院したくてどこでも良いから（と言っても今の会社ですが）、就職を決め退院した訳です。

以上卒直に書きましたが、開放病棟の内、少しの期間を除いて苦痛のみでした。

しかし退院してからも会社は新米だし、仕事の程度も低いのでアホらしくなり、二度目の入院は自分が荷物をまとめ押しかけて入院したところ、思惑と違い全員お医者が変っており、閉鎖病棟に一ヵ月近く押し込められ、開放病棟のほとんどを院外作業で過し、あわてて退院しましたがそれでも四ヵ月かかりました。

今でも思い出しますが二回目入院した時の看護婦や看護人の冷やかな目、それにビジネスライクに徹した医師の姿が『もう二度と入院なんかするものか！　こいつら（失礼！）に負けてなるもんか！』と今でも心の中で私のバネになっています。

これについては、『これは意外！　私達はやらなければならない事は色々やっている。あなたは物事の受止め方が間違っている。だから病気なのだ！』と言われると思いますが、この仕事の性質は、生活の都合やサラリーの為でなく、保障された専門職の立場や鉄格子の逃げ場でなく、「情熱」と言った類の言葉が関係してくるものだと思うからです。

二回目の退院後私は本腰で病気を見つめました。それ迄は割と気楽に考えており、薬も適当に呑んだり自律的な生活ではありませんでした。薬については知りたいので、丸善に行って本を開けて見たところ、化学式や亀の甲がやたらに出ており結局あきらめました。そこである日新聞の身の上相談で『お医者さんは自分の患者さんが良くなれば満足の気持を持つものでこれは医師として本能なのだ』、と書いているのを読み、以来病院の薬を信じてきちんとほとんど百パーセント服用する事にしました。

この薬の件に関しては長いので色々な「思い」を持っていますが、枚数が限られていますので割愛します。たゞ私の薬に関しての結論は、『脳の生理的問題解決の為必ず服用する事、但し用法、用量の最適な決定は多少時間がかかるしむずかしく医師によっても異る。又、薬だけで百パーセント解決できない』とだけ書いておきます。

次に生活面ですが、入院している時色々な事を仕向けられましたが、結論を先に言えばしょせん温室の中での遊びに過ぎなかったようです。私は退院の次の日から今の会社で仕事をしたので、当然給料をもらいましたから最初寮の個室へ色々なものを揃えテレビばかり見ていて皆に中々馴じめず、しかし当初は悪くも思われなかったようです。けれど段々気が滅入って結局再入院した訳です。

そこで二度目の退院後は結婚迄よく遊び、随分と無茶もしました。よく会社をクビにならなか

ったものと今でも思っています。しかし友達は沢山できましたが……。

私の経験では「品行方正はだめ」であり「きれい事はだめ」であります。「テレビや新聞や本での体験はだめ」であります。「言葉や理論は無力」であります。要るのは人間関係や実際の場での「体験」であり、その中でギリギリに追い詰められた時の「居直り」です。それをクリヤーした時の感じ、それの積重ねが「本物」なのです。

私が感じているのは入院の経験を持つ患者さん達は多かれ少なかれたいてい非常に強い劣等感を持っています。これが自滅する大きな遠因になっていると思います。

私はこれは入院時の体験が原因していると感じます。入院時患者さんに接する時、何事も「指導している」という意識、「許可してやる」という意識があるからと思います。

私は何を「バカな！」と言いたい。この意味をよく考えて下さい。前にも述べたとうり、「負けるもんか！」と思うからこそ私はあるのです。

きれい事でなく「居直り」、「開き直り」、「やる事はやったけど後は知るもんか！」これこそこの世では退院迄に本当に身につけねばならんのです。多くの人は常日頃やっているのに……。

さて私も家庭を持っていますが家族会について日頃思っている事を少し書いてみたいと思います。結論を先に書けば私に言わせればこんなもんは要らんのです。「オヤ？　お前は文章を書いている間に益々調子が高くなった。再々入院が近いぞ？」と思われるかも知れませんが、これに

は訳があります。もしそれに参加する事が患者のためと思われているならの事なのです。

人間なんて高尚な事を言っとる割には案外大した事はなくて、もし子供と親と同じように歯が痛ければ、子供の歯痛もですが自分の歯痛の方をより多く意識するものなのです。

今この世でもし自分の子供を精神病院へ入院させたら子供の事もですが、親は自分の囲りの世間体のとりつくろいに痛み入ってしまいます。私の経験では入院した者は苦痛であるのに……。

もし家族会が自分等のため親同志でなぐさめ合い語り合い自分の受けた傷をかばい合うならそれも意義のある事です。しかし子供の病気とは本質的に何の関係もない……。

私が言いたいのは前に述べた事と同じで、さみしい事ですが結局「居直り」なんです。「精神病患者になりたくてなった者は一人も居らん」し、何も別に「悪い事をしたからなった」訳でもないのです。だから何も「肩をすぼめる事はありゃせん」のです。ま、別に胸を張る必要もありませんが……。

私は人間はしょせん社会的な生き者であり支えあるいは支え合って生きてゆくものだと思っています。だから患者さんの家族同志で身を寄せ合う事もですが、だからこそ人間関係の輪を保ちあるいは拡げる努力をして下さいと言っとる訳です。

流れ行くこの世を生きる事は健常者でさえも尋常でない……。ですから一生懸命生活の場での闘いを行いましょうと言う事です。目出度く退院された場合でも、ハレモノにさわるような事な

く、強く生きるその姿こそ心の病いと闘っている者にとって、「よしやろう！」と言う何より励みになるからです。

もしこの一文が健常者の人の目に触れるなら私は訴えたい。普通「居直り」と言う言葉は余りいい響きを持った言葉ではありません。しかし私は度々「居直り」と書いてきました。私達精神障害者は、この病気の本態はいまだ医学的に解明されて居らず、我々はもとより囲りの家族も大変苦しんでいます。幸い精神医療の姿勢は岡山県は全国でも指折りの先進県ですが、何せ、世界的にみれば日本は相当な後進国なのです。

病気の苦しみとこの世間に生まれた二重の苦しみを負いながら生き抜く知恵が生んだ言葉が、「居直り」なのです。

『他人の不幸は自分の幸せ』は競争社会の本音ではあります。

しかしこの世に生まれた人として生きる時、限られた人生の中で恵まれている時にこそ、我々の苦しみに思いを馳せて下さい。決して同情はいりません。人々の正しい理解こそ必要なのです。

最後に私の我儘な駄文

私の勤めている会社はグローバルな視野で事業を展開しており、私の職場にも何回も色々な国から人がやって来て長い人では一カ月マンツーマンで仕事をした事があります。

これに較べて私の体験したり見聞している精神医療の閉鎖性や地域社会の硬直性、それに行政の対応の遅れはいかんともし難いものがあります。しかし献身的な人々の努力で徐々にですが良い方向に進んで居り、精神病の予後はガンや一部の難治性の内科疾患に較べて大変良い事を申し添えておきます。

投稿を頼まれた時は仕事の事だけでなく、会社の行事や上の子供の中学入学、それに多分最後の家族旅行（往復空路二泊三日の筑波博行）の準備や昇格試験受験準備で中々大変でした。

多分この文が印刷されている頃には新しく部下を持つ身になっていると思います。

流れにまかせて

T・T　39歳／主婦

バスを降りると、南に向かって病院までは、車道にしてはやゝ幅狭の道が真っすぐにのびている。その道側には、暖かい時には大きな葉をつける木が数本間隔をおいて佇ち、ちょっとした並木通りを感じさせている。その並木の下をはじめてくぐり、家族の者達が不安を顔面いっぱいに現して、私を連れてきた病院への最初のおとずれは、三月も終りのころだったと記憶しているが。

はじめ、母や夫がどこに行こうといっているのか、何が自分に起きたのか判断がつかず、身じたくをしていわれるまゝについてきた建物の前で、時計と、神経科・精神科と書かれた文字が目に入ったのが、八、九年も経った今も脳のかすかな場所に、はっきりと、登山のおり道しるべの分岐点を確認する、あの時の心の揺れと似て残っているのがかなしいくらい鮮かです。ああ病院へ来たのか、とわかるのに、建物の内部に入って白衣をつけたお医者さまらしい人に会ってから。そして少しずつ、私は病気らしいと周囲が懸念して、そのためにこういう手段で、何もわからないようにして私をこういう場に連れてきたのだ、ボンヤリとした頭の内で、お医者さまの前に座って何か問診を受けている自分と、側にただならぬ感じでいる母を横目で見ながら、そう状況を

受けとめる私なのでした。

発病の時は、こういうふうな具合に私の中に残ってはいるのですが、この最初の病院の門をくぐったあとには、家族に、私は病気ではないのだから病院に行くことも診察を受ける必要もない、と叫び、それにはあちこちで診てもらい、病気でないことを先生から証明してもらえば私の訴えがまちがってないことを、母は、夫はわかるからと、大きな病院、顕著な分野のところは全てまわってみたのでした。結果は、全て同じことを申され、即入院をすすめられたのが多々であります。が、発病の様子を心に残したその場面は、やはりはじめておとずれた第一番目の病院であることや、このことを選んでくれた、夫や家族の、私への配慮が私の心を動かしていたからであると思えます。

そして、通院一ヶ月半の投薬生活の後、五月になってバス停からのあの並木の葉々が色濃くなりはじめ、私は気分爽快にして薬を自分の意志によりやめてしまった。私はなおったと思い、フアフアと葉々が初夏の風に浮くように過すと、八月の中頃、再発というのかどうか悪い事態に陥ってしまう。再発というのをどういう形に受けとめていいか、又その意味もわからなかったが、この時期、ボンヤリと待合室で順番を待っていて目についた新聞に、それは専門ばかりのことが載っているそれに、私の先生の「薬について」という一文があり、その記事を読み私は少なからず衝撃を受ける。まさに自分のことをいわれているみたいで、その時の内容のことばから、私は

精神病なのだ、病いが俗に「気違い」といわれるそれだ、と自覚したようです。

そう自分のことをとらえてから、あれ程嫌だった薬を飲む事が抵抗なくできだした。気分がよく、なおったと思い薬をやめ、そして前にもまして、不眠、錯乱をまねいて、それを再発ととらえ、これらから自分の病気を認識して、卒直に病気とともに生きていこうとしだしたのは、偏に、先生からの励まし、私の先生への信頼だったと思います。

ある日の日記に——

眠れず。一晩中眠れず、割れるように痛み、砕かれるような、体に楔を打ち込まれる苦しみが続く。眠れないまゝに、それでも今朝は子供達を、主人を見送ることができた。

又ある日に——

目覚めは悪い。どうしても朝起きられない。子供達を見送れないのがつらい。こんなことではいけない。どうしても健康になりたい。

ある日は——

朝寝する。おかしな夢をみて、いつものこと乍ら寝起きが悪く、生理的に不快な思いをする、ほんとにこわい夢であった。どうしてこんなことばかりが続くのだろう。まともに寝られた日なんてない。

例えば、ゆったりと眠れた日、朝、目覚めて玄関をあけると、周囲は深い霧の中に在り、家の

周りの、まだ七割がた残っている田圃は肥えた大地に変り、黒々とした地平には、生命の息吹きが乱舞します。吹き出した命のエキスは私を包み、ここに在ることを知らせてくれます。我家の庭の小さな花壇に、四季に、私が花をそこに移したのでもないのに雑草のそれに花がつくのです。病院への並木あれはマロニエの木か。大きな葉がやわらかいのは夏の終りに見られる。

看護婦さんから電話で「そろそろお薬がきれやしませんか。」と、家にいる私に連絡して下さり、もう投薬も、病気とともにいることにも、生きざまにほとほと疲れ果てている折のコールには喜びました。待合室には、悲しみの顔があって、声をかけた人から同じ病名を聞き、互いの幸せを希いながら、私入院も含めてもう十数年よ、という彼女の、血液が巡ってないような細い指先は動きませんでした。

自分の病名を本で調べた日はもう生きた心地はなく、泣き大声を発しながら、夫に、裂けるような心で向かいあい、気が静まるまで嘆く私ですが、子供の母親にあっては、オヤツのケーキを作り、夕食の仕たくをする、私の背でお腹をすかせて、すきな言葉を発している二人の我子に、エプロンをかけたすそがヒラヒラ軽く飛んでいたいと考えています。

針の山に体を置いて、出口のないところにむかって、ああでもない、いやこうだ、と思いめぐらしてばかりいる私に、母が名古屋によい先生がいるからと新幹線にのせ、関西にいる妹と合流し、一時の車窓を楽しませてくれたのは、旅の気持をちょっとでも銘記してやりたいと思ってのの

ことではなかったか。私は久々に学生の頃を思い出したりしたのであったが。

木々がいっそう優しいのは葉が大きくなってきた時分。ほんとうに心ゆくまで優しいマロニエの葉。緑の間から光がもれわずかの道のりなのに、その葉々に出合う一瞬のことなのだが、確実にいろいろな事に考えをめぐらす。人との出会いの時と、現在にあるその生活を思う。

きっとこういう経験ははじめてではないのだ。木の優しさに包まれて、出来事や、出会いと、それに今を思ったにちがいない。

すでに足かけ九年になるけれど、少しずつ病気とのかゝわりに前進ができるようになればいいと思える。触れあった人達に、私をまもって下さりありがとうと感謝の意で過せる日が多くありますように祈りつゝ。

こんにちは、皆さん

C・A　女性／デイ・ケア通院中

私は、二十四歳で、L病院でお世話になっている精神障害者のC・Aと言う娘です。

実は、私の家は父と私が病気なので母一人が働いています。この一泊研修の交通費も母が出してくれたのです。そのほかにL病院のデイ・ケアに通う交通費も大半は母が出してくれています。私なんか、道を歩いていてもガーンとくる八月に母は重いレンガを持って働いているのです。

私は気がついてみると、精神障害者でした。それでも、小学校六年生までは、数少ない友達とも、放課後にはいっしょに遊んでいましたが、中学校に上がった頃には、友達は一人もいませんでした。それで表面上、精神科に通う様になったのは高校二年生の五月過ぎでした。それからのちに病気と薬の副作用のために、クタクタになってやっと二十歳の春にL病院に入院出来ました。それからのちも入退院をくり返し、二十三歳の夏に退院して、昭和六十年二月から三カ月間働いてみましたが、ついてゆけずにやめました。それからデイ・ケアに行き始めてこの頃から、朝は起きて、夜は眠ると言う事が出来る様になりました。

順序は逆になりますが、まずL病院に入院できる様になったきっかけから話します。

私はL病院にかかる前は、V診療所にかかっていましたが、どうもよくありませんでした。「体中にできものができてかゆくてたまらん」と言ってもとりあってくれないので薬を持って家の近くの内科病院に行ったら、「この薬のんでいるから薬疹が出来ているんだよ」とおしえてくれました。さっそくそこに連絡したのですが、先生はつかまらず、指導員の男の人が「その薬をのまない様に」と言っただけでした。それでもおさまらないので、今度は思いあまって皮膚科の病院まで薬を持って行ったら、女医さんが、そこに電話をかけてくれて、私に出されている二種類の薬が二つとも薬疹の原因なので、そこの医者にたのんで下さったのです。そして、「薬をのまない様に」との指示が出ました。そして夜、眠れなくなり、精神病院に入院するために一芝居うとうと思ってわざと私は「キイー」と「ヒイー」をくり返しました。そしたら、うまくいって入院できました。

入院してからの一ヶ月はよかった。いくら閉鎖病棟とはいえ、個室ではなく大部屋だったし、夜はよく眠れて朝は起こしてもらえる。体が楽になり、次第に病院生活が苦痛にはなりましたが……。それにしても入院して開放病棟に移してもらってからの生活の苦しい事？（実は開放病棟に移りたいと必死でたのんだのですが）当り前以下の生活がキツイのです。八時三十分から十一時三十分、昼は一時から三時までの院内作業が耐えられなかったのです。そうです。私は、廃人同様になっていたのです。

話はさかのぼり、私が初めて精神科の薬をのんだのは、十六歳の時でした。もしこの薬に目がほとんど開けていられない様な副作用がなかったら、私はのみつづけてたでしょう。でも薬の副作用が目に来て身動きがとれなくなってしまったのです。この世に生まれて二十四年間、生きて来ましたが、一番うれしい時は、私が妄想にとりつかれている時なのです。ありもしない事を考えている時が一番楽しいのです。これにはすごく参っています。頭も体も弱く、学歴も、友達さえない私は、せめて高校だけでも出ていたら……、と思います。

昔の事を、つらい事を今更と思うのですが、でも言ってしまいますね。私は小学校に上がった時から、先生にきらわれていて、私の頭には、今でもハッキリ残っています。母につれられて小学校に上がった時、但任の先生が「おいで」と声をかけて下さったのに対して私は、母のうしろにかくれた時の事。家庭ではロクなしつけもうけておらず、「おはようございます」、「さようなら」すら言えなかった私、男の子がわるさをして、私がそれに対抗しても、男の子の方は被害者あつかいで、私に先生が「あやまりなさい」と言いつづけるのです。男の子が、なぜか「ごめんなさい」とある日、先生の前で私にあやまってくれたのです。すると、すかさず先生が、私をたたいた男の子に向かって、「なぜあやまったりするの。何もしていないのに」。

中学校に上がってからは、全部の男の子が私の顔を見ると「オエー」と言って気持ちわるがりました。女の子は私の悪口を言っていたそうですが、私の耳に入る所では言っていませんでした。

家庭にしてもしかりでした。母が、「こんな家は出て行ってやる」と言うから、私は母に向かって「出ていけ」、母いわく「お母のつくったごはんをたべるな」、こんな状態の中で私が生きつづけたのは、マンガの本のつづきが読みたくてしようなかったのです。内容はほとんど忘れてしまったけど、「アタックNo.1」、「エースをねらえ」、「ベルサイユのバラ」。もうほとんどわすれたけど、やっぱりその頃からすでに頭がおかしかったんですね。やっぱし今になって思い出してみると、三つの頃から、ひねくれていたみたいなんですよ。

それともう一つ最後に一つだけ皆さんに聞いてもらいたい事があるんです。それは、「あなたのお母さんはあなただけがかわいかったのよ。おねえさんはじゃま者あつかいされていたのよ」と近所のおばさんが言ったけど、これは逆なの。卵やきなんかでも、姉にだけ二つもたべさせて私にはくれないの。二つアメがあっても私にはくれなかったの。ついでにそんな事はどうでもいいの今更、ただ言わないとみんなに分ってもらえないから。父なんか、「Cのさわった物をたべると病気になるで」「嫁に出すCばかりをかわいがって」なあんてね。でも小さい頃は、私の親が言うには、姉の方がおとなしくて私の方が愛想が良かったとか、近所のおばさん達はカンちがいをしているのです。私と姉は一歳しかちがわないので、私に対する両親の態度と姉に対する両親の態度を取りちがえているのです。

私は中学二年生の時、先生のすすめで児童相談所で一ヶ月ほど過ごしました。児童相談所はど

うも近所の人達の話にぜったいの信頼をおいているみたいで、「あなたみたいに大事に育てられても」、と言っていました。この時、どこかの施設に入って治療する様にすすめられたのですが、両親が「勉強がおくれるから」と言ってひきとって行きました。その後、姉の不注意で家が焼けて、水害にあって、母から何もないのに、「この家はお母がたてたんだからお前は出て行け」と言われ、皆にもきらわれていました。いんきくさくてたまらなかったのでしょう。

今思えば、中二の時に治療の機会をうばわれ、十六歳で薬の副作用のために、そして十九歳の時も、ことごとくうばわれてしまいました。そしてL病院に入院してからは、だれも相手にはしてくれません。私が家にいたくない時は連れて帰ったくせに、病院の先生が退院した方がいい、外泊させてやって下さい、と言ってもいろいろこじつけて連れて帰ってはくれませんでした。めんどうだから、お姉さんの友達が来ているからと。

でも、何はともあれ、今は母のお金で生活しているのだから、大事にしなければいけません。父は母が自分に尽くしてくれないと言っておこっているけど、それは仕方のない事なのです。二人の子供と妻を見捨てて、自分だけのアパートを借りていた父。それに、自分も病気なのに、夜八時、九時とパチンコに狂っていた父。そんな人は、人から見向きもされなくても仕方がないのです。

病院でこんな私を友達にしてくれた人、M・Uさん、I・Tさん、I・Yさん。特にI・Yさ

んは今でも友達としてつき合ってくれています。私は精神病だけでなく、肝臓、腎臓、低血圧、便秘、下痢と体が弱いので、人なみの人生は送れないでしょう。それに、口もうまく動かず、頭のわるい私は、私の思っている事をストレートに言ってしまうのでずい分沢山の人々をガッカリさせて来ました。多分、生まれた時からの生活のゆがみ、それにともなう性格のゆがみ、長い間の床にふせっての生活ですっかり弱った体は良くならないとは思うけど、生きてゆきます。たとえ希望はなくとも自殺するほど、意志も根性も強くありませんから。

皆さんも、どうかがんばって下さい。少し長くなりました。

私も少しずつ成長してゆくにつれ、性格のゆがみもふくらんでゆき、かわいい人間、いい人間の気持がまったく分らなくなってゆきました。L病院のデイ・ケアにもやさしい人は割合います。でも三つのおりから、ふつうの心でくらした事のない私の性格は、始めからふつうの形でないものは、もとにもどらないのではなく、始めからなかったのです。一生、何もしないで終わる事はとっても苦しいけど、なるべくあきらめて生きてゆこうと思います。

（昭和六十年九月二十八、二十九日、建部町友愛の丘での一泊研修にて発表）

私の病気克服

K・U　男性／59歳／無職

私が発病したのは昭和三十二年の暮であります。父が死んで四十九日の法要の時であります。兄が私を病院に連れて行きました。私は兄に「狂ってはいない、狂ってはいない」と云ったそうです。病院での部屋に入れられ、戸を閉めた時、兄は自然に涙が出たと、母から後で教えられました。当時の様子はよく覚えていません。少しよくなってからの記憶はあります。病院の白いベッドや建物は夢の中に出たこともあります。その夢は今も憶えていて、その時の風景が思い出されてなつかしく思います。

私が病気になる前は始めに同僚が悪口を云うようでありました。そのことを妻に話すと、同僚にそのことを話したりしました。同僚はわざとそば耳を立てるようなことを云います。男は家を出れば七人の敵があると昔から諺に云われていますが、妻は自分に耐えることが出来ない人間です。当時撮った写真を見ると私はアバラ骨が見える位にやせています。何処の家庭でも男を立てるのが普通の健全な家庭ですが、私は自然に内向的になっていきました。妻が出しゃばれば、いよいよだめになりました。こんな事をすれば病気になると思いました。転勤も考えました。転職

も思ったのですがうまく行きません。皮膚病もあったのです。家庭を持っていれば思うように行きません。とうとう病気になってしまいました。考える頭の働きが出来なくなったのです。そして不眠になったのです。不安もありました。K病院は一年位でやっと退院出来ました。が家庭は離婚しなければならなくなりました。男は一家の柱とも云いますが、私はその柱の座からはずされました。当時子供は四歳位でしたか、妻と子供の二人だけの生活をするようになったのです。私の子供とのかかわりは病院を退院後子供を連れ道路わきの銀杏の実を拾いに行き、子供は「ここにもあった、ここにもあった。」と大きな声を出すので道を通る人に見られはせぬかと恥しく思ったこともあります。その子供は私から離れ妻の教育にゆだねられてしまいました。

私は故郷の田舎へ帰り、山仕事の薪を作ったり、割木を作ったりしました。村の老人（父と同年輩）と一緒に、国有林の廃木を鋸で引き、まさかりで割り、束を作って共同出荷しました。当時母はまだ元気で「仕事に行きなさい、仕事に行きなさい。」とたびたび云っておりました。村の河川の護岸工事にも行きました。或る時は西瓜を作って売ろうと思い、四畝の畑に作付けしました。耕耘機で耕し、温床で発芽させ、植付けしました。村の老人は「早く芽が出たな。」と云って見に来たりしました。この西瓜作りは私が病気になったために途中で止めなければならなくなりました。腰を曲げ母が私の留守の間草取りをしたり、中耕をしたりしたそうです。母は「もう西瓜など作るな、えらい目をしなければいけない。」と云いました。鶏も飼いました。中雛を買って

来て、鶏小屋を作り、卵は農協に母が売りに行きます。飯米の残りを与え、購入飼料を使わず、支出をはぶきました。卵は大きいので高く買ってくれました。

私はまだ若かったので薪木を四束一度に「おうこ」(物をかつぐ棒)に差し、山の頂上から家まで持って帰りました。兄は勤めておりましたが、日曜日などは薪を作りに行っておりました。村仕事も兄の代りに行きました。村では田植が始まる前に溝掃除をしますが、その後で御馳走をします。私はつい気持が大きくなって酒の度を越してしまいました。それは病気の再発であったりしました。復職の前にも失敗しました。これは人に云えないようなことです。復職できれば子供と三人で生活が出来ると思っておりました。

当時子供は幼稚園に行っておりました。妻は子供に会わせないようにしました。子供は幼稚園から先生に引率され帰宅しておりましたが、私が手まねきすると私の方にきかけて、先生が見るとまた列にもどって行きました。また、学校の帰りには友達と離れ、たんぽぽを摘みながら帰っていました。学校の校庭で遊んでいるのを塀の外から私が眺めていると「ちら」とこちらを見て皆と先生について行きました。淋しさに耐えていたのでしょう。

だいぶたって復職しました。それは昭和四十年です。母が「通知が来たぞ」と云って通知を見せてくれた。私は漸く、仕事が出来るようになった。妻や子供とは別れたままで田舎から汽車で通った。順調に通っていたのですが、次男だから家を出るように兄嫁の指図で街に出ました。悔

いも残りますが、私は街のアパートに出ました。仕事から帰るとスナックに行き、飲めない酒を飲みました。当時仕事は面会の立会いばかりで、眠くて仕方がなかったのを覚えています。記憶力も落ちていました。人の名前を覚えるのに苦労しました。一年勤めましたが発病しました。そして病院に行きました。先生は「余り悪くない」と云われました。が病室に入ってしまいました。当時その病棟は患者が多く病棟がわれんばかりでした。看護主任さんが個室ではなく二人部屋に入るように云われました。梅雨時であり、雨は何日も降りました。窓から外を眺めても外は暗く、私は一生ここで終るのかと思いました。淋しく、暗い気持に閉ざされました。看護婦さんが薬を飲むように云っても、毒が入っているようで、「飲む」「飲まない」「飲む」「飲まない」と困らせました。看護人さんは「食事をしなければ家に帰れない」と困らせました。この時の入院が一番長かったと思います。開放病棟に出されてから院外作業に行きました。大儀なと云えば、看護婦さんが背を後から押すようにした。記憶が確かではありませんが、昭和五十年の秋になる前夏に入院して三ヶ月位で退院しました。五十七年春再び入院しました。精神科と内科の喘息の発病です。二年間の時が一番長く、他は三ヶ月位です。この時も三ヶ月位です。以来デイ・ケアに通うようになりました。以来病状は回復へと上昇カーブを描きます。一枚一枚はがれるように頭の中が開けてきました。

夢も病気中はよくみました。寝る前今夜はどんな夢が見られるか楽しみです。それらは私の学

生時代の風景の変化したものであったり、私が田舎にいた時、畑を耕し、花を植えたり、果物の木を植えたりした時の風景の変化したものです。或いは故郷の山の景色であったり、温泉が湧き魚を飼育するという願望であったり、兵隊の時の変化した地形であったりします。今道を歩きながらそれらを思い出し、自分が楽しむこともできます。

今私の子供も大きくなって風の便りに結婚しているのではないか、子供はそれぞれの人生があるのでしょう。母もまだ元気です。九十の坂を越えていますが、田舎に帰って見ると炬燵ですやすやと体を曲げ眠っています。

「おばー。」と云うと、「帰ったのか。」と云い、耳が遠いので余り話はしませんが、要点だけは摑んで云います。「おまえのことが心配だけだ。」と云います。兄嫁がやかましく云っても「そうか」と云い余り気にしません。人間が出来ているのか、悟ったのかどうかわかりませんが、私の病気の悪い時はぐちを云いましたが、今は何にも云いません。

私の病気の回復まで母が元気でいてくれたことは天に感謝しなければなりません。母は一度交通事故にあったのですが、その時も死せず天命を与えて下さったと思います。

私は今、或る宗教を信仰していますが常に母のことを拝みます。子供のことも祈ってやります。此の文を書くことによって私の通った道を再び思い出されます。年月の前後はありますが、頭の隅から色々な事が浮び上ってきます。以前病気が治ったように見えても残っていたのでしょうか、

私にはわかりません。持続性もついたと思います。私は「直った、直った。」と思っていると、先生はまだ治療をして下さいます。その通りです。その道標まで行って振り返れます。人生の目標は遠くにあるのでしょう。私達はこの目標に向かって進んで行かねばなりません。

私の人生

H・M 男性

人間の宿命とは、過酷なものです。どんなに強く生きようとしても、病気には勝てません。青春も幸せも、精神病が全て、私からうばってしまいました。

私が発病したのはT高校二年の時で、十八でした。それから今日まで狂える心との戦いでした。いったん退院したのですが、又発病して二十五の春、T市のT病院に入院しました。

被害妄想と幻聴に悩まされ、人間性も又、人間も失い狂える心の放浪が五年程続きました。そしてそれから、病状も小康を保ちました。鍵のかかった部屋で、その頃から心に浮かぶまま詩を書き始めました。

ベッドの上でボールペンをにぎり、演歌や散文詩や定型詩や、和歌、俳句と、一生懸命書きました。

しかし暗い牢獄のような世界、自由もなく、幸せもない毎日でした。孤独でした。何時も死を考えていました。

その時、Mさんと言う日蓮正宗を信仰する人に、出合いました。そして僕は、進められるまま、

日蓮正宗に入りました。

朝に題目の唱題、夕に読経に、励む日が続きました。僕の心にも、何か今までとは違った、ほのかな安らぎが満ちて来るのを感じました。やがてMさんは退院されました。退院してからも、Mさんは、一週間に一度手紙をくれていました。聖教新聞の切りぬきを送ったり、励ましの言葉を、短い文章ですが書いて送り続けてくれました。正月には、もちや、みかんを、たくさん送ってくれました。

私は友のなさけのもちを食べ、みかんをむきながら、やさしいMさんの愛に、一人感涙にむせぶ毎日でした。が、突然Mさんからの便りが、ぷっつりと途絶えてしまいました。二週間待っても、三週間待っても、便りは来ません。僕はとても不安になり、Mさんの身に何かあったのではないかと心配でたまりませんでした。その予感は当りました。

あのやさしいMさんが、農薬を飲んで、自殺したと、友から聞きました。僕は泣きました。涙が枯れる程、泣きました。

もう八年も家に帰れない。そして、やさしいMさんは死んだ。八年も帰れない故里の山・川・母・妹・友の顔が脳裏を、すぎて行った。そして、Mさんのやさしい面影が、胸一杯にひろがって行った。

僕の生きる希望は、全くなくなってしまった。僕は死んだMさんの許へ行こうと、その晩、廊

下の鉄格子で、首をつりました。その時看護婦さんの「きゃっー」と言う悲鳴を聞いて意識を失いました。

気がつくと、僕は、個室のベッドに身を横たえていました。僕は、その時の自分を、生涯忘れません。個室から出て、又Mさんの歌や和歌を書き始めました。

それから一年、僕は二病棟に上りました。そこで僕は、S先生と言う心理学士の治療を受けるようになりました。

先生の話し合いグループに入り、二カ月程たちました。

そして入院して初めて、先生や仲間達と、町へショッピングに行きました。僕にとって、それは、夢にまで見た出来事でした。

町はきれいで素晴しかった。ノートと帽子を買いました。

そして、その年初めて外泊の許可をもらいました。夢では、何回も故里に帰りました。それが現実になったのです。僕は、あまりのうれしさに夢ではないかと思いました。

妹の婿の車に乗り、母と共に、家に帰りました。家に車が着き降りると、そこは夢にまで見た故里の我が家です。

僕は妹に十年ぶりに会いました。妹はもう二児の母でした。どこかしら幼な顔の残る妹を遠い物を見るように見つめるだけでした。庭に立って村を見ました。故里は昔とかわらぬたたづまい

を見せていました。妹は赤飯を炊いて、もてなしてくれました。その夜、十年ぶりに、母と一緒にこたつで、眠りました。

目が醒めると、病院と違いました。「あれ？」と思うその瞬間家に帰れたのに気付きました。夢ではないかと、頬をつねって見ました。又、目が醒めると病院にいるのではないかと、僕の頬に痛みが走りました。「夢ではない現実にいるのだ」。

僕はうれしさと幸せで一杯でした。

「ああ、生きていて良かった」と、つくづく思いました。

朝、妹の作ってくれたおいしい雑煮を食べました。そのもちのおいしさと我が身の幸せを忘れることはできません。

それから僕は一年程して開放病棟に出ました。それからまもなく、私に異性の友ができました。今もその人とつきあっています。

少し前の自分にくらべると、信じられない毎日でした。詩も大分、満足するものが書け始めました。

僕が、今日あるのも、僕を見捨てなかった、やさしい先生や、友のおかげだと心から感謝しています、又最近うれしい出来事がありました。

五十九年四月十一日の山陽新聞の夕刊に、二十年間に八千曲作って、演歌を歌い、仲間達に大

ウケと、写真入りで大きく報道してくれました。

精神に障害を持つ私ですが、真面目に生きていたら、社会はどんな運命の人でも、絶対に見捨てずに愛しかばって、力になってくれるのだと、つくづく思いました。人は力では折れないが、真心と愛には、なびきます。

もう、人生のたそがれを迎えている自分ですが、時を大切に毎日を有意義に過ごそうと思っています。

「タバコは止まりませんが、分裂症は止まりました。」

M

月日のたつのは早いもので、二十六歳で発病してから十年になります。就職の事で悩んで、夜もろくに寝られないような弱い心に向こうからしのびよって来たのです。最初のノックは、中学時代の級友の声でした。もちろん私としては病気などとは露知らず、家の外から聞える声に不思議と心のやすらぎを覚えたのも事実でした。そして心のやすらぐ方向、つまり激しい幻覚の世界へと、どんどん進んでいったのです。そうなると当然でしょうが日々の動作に変化が現われ、周りの人が変だなと思う様になり、とうとう半強制的に近くの精神病院に入院ということになってしまいました。

人並み、又は、他人以上の人生を心に描いていた青春時代の私には、大変なショックで、入院という私自身の人生上においても、又社会的にも大事な出来事に、つらい、悲しい、困った、と毎日思いつつ病院のベッドにもぐり込んでいたのです。

そこに三ヵ月居て退院し、今度はL病院で通院治療を受けるようになりました。このあたりで薬と精神科医というものに初めて出会い、幸か不幸か色々の仕事をしながらの長いおつき合いと

いうことになりました。仕事の方も、病気中にするのですから、ともかくいいかげんな事で、家族に支えられながら、バカ、ノロマとも言われず、仕事をずっと続けてきたようです。

ともかく、幻覚と他人の命令を聞きわけるという変てこな作業をいつも行ないながら仕事をするのですから、物事を系統だって考える事はまず出来ません。頭がグラグラして判断力もありませんし、記憶力も正常時の十分の一位になっています。集中力にいたっては、あまり物事に集中すると吐き気がして来るという有様です。

薬を飲みながらのこういった時期が五、六年続き、どういう訳かそのころから幻聴が、だんだんと本当に自分でさえもよくわからない様な、ゆっくりゆっくりのペースでおさまってくるようになって、夜寝る時とか、大きな音、例えばトラックの音などとダブってしまう。そんな時しか聞えない様になりました。

それからは、何とか社会生活に適応が可能となり、車の運転もどんどんやり、力仕事も計算もやり始めました。もっとも、いわゆる努力とか、読書というものは現在もあまりやらず、分裂の谷間の中に落して来てしまったのかと思ったりもします。

タバコも、やめようと決心してから五年にもなりますが、必死で頑張っても本数が減る程度でいっこうに止められません。意志の力がないのも病気か、安定剤のせいにしておきましょう。こういって書いていくといかにも病気のせいで、努力とか意志の力が無くなった様ですが、事の白

黒は私にもよくわかりません。ところが、病気のせいで能力が無くなったと言っても、この病気と深くかかわっている人以外には通用しません。一般社会は誰も認めてくれないのです。人間関係は乱す、もうけにならないといったことになってしまうのです。ここに差別か区別かは知りませんが、社会的にも患者としても重大な問題が秘められていると思います。

社会的な事を書くのは他にゆずるとして患者の立場からだけを書いてみますと、いろんな職からボイコットされて収入が無い、きちがいと言って嫁が来ない、近所の人は相手にしてくれない、親類にも兄弟にも嫌われる等々と苦しい事の連続で、こんな事を書いていくと、いかにも私自身が苦悩のどん底を歩んでいる様ですが、そうでもないのです。いろいろと心の切り替え方次第で人間どうにでも日々過してゆける、そして、うつ病の様に考え込む必要もない、ということになってしまうのです。

いろいろと書きましたが、私自身、現在一番重要なのは仕事につくということですが、それと同じ位重要な人間関係についても、誰にでも調子を合わせる特異な性格で一生懸命はげんでいます。家族、病院の先生、宗教家、保健婦、近所の大人・子供と話をしたり、挨拶をしたりで、そのたびに返ってくる笑顔や仕草に心の安心を求めています。

どの患者さんでも一緒でしょうが、結婚もしたい、子供もほしい、なんとかしなければと思いつつ、タバコも止めなければと考えつつ、今は多少横着なゆっくりした日々を送っています。い

つまでもあると思うな親と金、ということわざを心にきざみこんで、何とか経済的にも精神的にも自立しなければと、毎日毎日、けんめいに考えつつ、いろんなものに甘えて過している今の私です。

私の歩んだ道

M・S

私は、主人と二人の男の子、それに主人の両親の六人、何はなくとも楽しい毎日を送っていました。

昭和四十七年七月七日親類の病気見舞に行く途中、交通事故にあい、四ヵ月余り入院しました。十二月一日退院するその日の朝、元気だった父が脳卒中で、急に亡くなりました。しあげは、正月早々より年内の方が良いということで、葬式につづいてすませました。

しあげがすんだとたんに、疲れと気のゆるみでしょうか、一睡もできなくなりました。気が高ぶるばかりで、いらいらして、じーっとしていることができなくなりました。

うつ病に取りつかれ、自殺さえ考えるようになったのです。自殺をすれば家族に迷惑がかかる、かといって病院に行くのはいやだし……。困ってしまいました。考えたあげく、母に相談して、かくれるように精神科のU病院に行くことにしました。子供と別れて過すのがつらく、泣く泣くの入院でした。

最初は三ヵ月で退院しましたが、半月ともたず、また入院しました。退院しては入院、入院し

ては退院でした。家族、特に母を困らせ、何度、自殺をしかけたか知れません。それが五年くらい続きました。

五年間の入院中、こんなこともありました。看護婦さんに、お薬をくださいと言うと、貴女にはお薬が出ていて、呑んでいるからその他に出せない。それに二日や三日眠れなくてもどうということはないと言われました。そんな時は皆さんが眠っている時、詩や短歌、俳句、そして日記を、うす暗い明りで書き続けました。

今でも、そのときのノートを大切にしています。

ほんとに苦しい病院生活でした。五年間という、余りにも長い病院生活に困るので、私には言わずに離婚になっており、福祉の方でお世話になる様になっていました。それを私は知らなかったのです。知ってからというものは、じーっと考え込むようになりました。夜になるとトイレに入り、今は亡き里の父母に「お父さん、お母さん、私はどうしたら良いの」と大きな声で泣きました。一カ月くらいも泣いて泣いて、泣きとおしました。

よくよく考えてみると、家族が生活をしてゆくために、仕方がなかったことだと気がつきました。自分の心にも言い聞かせました。

まだ、いろいろありましたが、五十二年十月十五日退院と決まりました。退院したらあれもしたい、これもしたいとはずんでいました。ところが、退院してみて病院と社会との間に、厚い、

大きな壁ができていることに気がつきました。

下の子供の成長期に、母親の私が五年間も入院していたため、親と子の関係がうまくいきません。言い争いがたびたびあり、時にはつかみ合いのけんかをして、泣くこともしばしばでした。その次男は、私の籍が切れていることを知っていたので、私に出て行け、死んでしまえと言うのです。それにお前は、うちの家の者ではないから里に帰れと言うのです。私はカッとなり、母がとめるのも振り切り、考えるといって、夜、単車で走り出しました。とび出したものの行く当てはありません。結局、UC病院の待合室のソファーで一夜を明かしました。

後でわかったことですが、家族が保健所のT保健婦さんを迎えに行って、車でT市方面を探したそうです。

私は、入院中に知り合ったK町のAさんを思い出しました。T市から更に西へ三〇㎞の道を単車をとばし、Aさん宅を探して行き、お昼ご飯をよばれました。家には電話をしにくいので、保健所のTさんに電話をしました。T保健婦さんからいろいろ教えてもらい、私のことも聞いてもらいました。Tさんから家に電話をしてもらって、やっと家に帰りました。

家の中に入るのが入りにくく、何ともつらいことでした。家の者の冷たい目が集りましたが、自分が悪かったので、じっとがまんして耐えました。

こうして、ごたごたとけんかがあるたびに、T保健婦さんに来てもらいました。家の者とも話

し合ってくださいました。私にも、小さな声で「Mさん、あんたは今、怒ったり、前のように出て行ったりしてはいけません。法律の上では離婚しているのです。二度と家には帰れなくなるんですよ」とのこと。この言葉はほんとに胸にこたえました。気を取り直しましたが、それでも月に何度も家族やT保健婦さんを困らせました。

U病院の先生が「病気のことで困ったらいつでも電話して来なさい。相談にのるから」と言われたのに甘えて、何回も電話しました。「今日は点滴に来なさい」「お薬を四回のみなさい」などと言われました。そのたびに私は救われる気持ちになるのでした。U病院の先生に、支えられて来たのです。

退院した当時、つめたかった母も、家族会に出るたびに、だんだん理解してくれるようになりました。いろんなことがありましたが、母、つまり姑さんですが、この人はたいへん考えた人で、とても頑張り屋です。この姑さんとT保健婦さん、U病院の先生がおられたので、現在の私があるのだと思います。

先生、保健婦さん、家族の思いやりがなかったら、私は自殺していたと思います。今考えるとほんとに恐ろしい思いがします。

特に、母がよく考えた人だったので、今の生活があると思います。口にこそ出しませんが、今の私は、母への感謝の気持でいっぱいです。

この病気は、他の病気と違って、家族の協力と理解、そして本人の気力がないと直りません。

今では籍も入れてもらい、時々波はありますが、何とか過して行けるようになりました。母と内職をしながら、けんかをすることもありますが、冗談で、すぐ仲直りできるようになりました。

私も今では、町の栄養委員をさしていただいていて、少しでも社会のお役に立てばと思っています。母がいつも「病気になる前より今のあんたは、スローモーじゃねぇ」と言います。でもスローモーはスローモーなりに、食事の仕度、洗濯、買物、そして母との内職と、それなりのことをしています。

雨の日も風の日も、月に一回、診察とお薬をもらいに、単車で病院に行きます。この単車で行くのがとっても楽しみです。

ここまで来るには、ほんとにいろいろな苦しみや悲しみがたくさんありました。先にお話したとおり、周囲の方々の温い思いやりやお力添えがあって、今日を迎えることができたと、感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも、私は私なりに、家族にささえられて、頑張って行きたいと思っています。

家族会の皆さん、病気の者に、どうぞ温い心で理解と協力をしてあげてください。私も心から一人でも多くの方に、幸せな日が来ますようにお祈りしています。

心因反応（妄想性分裂症）―私の場合

Y・I　男性

今回の入院で、私は六度目の入院になります。どうしても専門医の診察と薬の力が必要になったのは（実は私は中学三年の時からノイローゼで苦しんでいたのですが）大学の二年から三年になる春休み、トラックの助手として九州へアルバイトに行った時からのことでした。そのトラックの運転席に盗聴器がついているような気がしたのです。

なぜそんな気がしたかを説明するのは、ペンでは無理なような気がするのですが、簡単に書くと、運転手が私をいじめたのですが（大学生にもなって、いじめたいじめられたなんていうのはおかしいと思われるでしょうが、それが私の当時の心の真実なのです）、そのいじめ方が、私の大学に於ての経験を知っていなければわかる筈がないと思える言動だったこと、またその時聞こえていたラジオがちょうど運転手のいじめと一緒になって聞こえたことです。やはりペンで説明するのは難しいのですが、妄想着想というのだそうです。私の大学での体験と、それによってどんどん広がってゆく妄想を全部説明しなければ、読む人にはうなずいていただけないでしょう。

その時から今日まで、親に大変な心配をかけたし、自分でもどうして幾度も同じ症状をくり返

し、しかもそれを打ち消すことができないのかと考えると、なさけなくなります。

今も書いたように、私の症状は盗聴器がついているということなのですが、それが自分の部屋ばかりでなく、乗る車や電話にまでとりつけられていると思えるのです。そしていったい誰が盗聴しているのだろうと必死で考えるのです。そして私の場合には、大阪の落語家の卵やテレビの関係者がしているように思えます。そしてテレビや新聞等のマスコミによって、自分が愚弄されているように思え、私はだらしない人間なので、それを全て観察され知られていて、それが吉本新喜劇やその他のお笑い番組の資料にされているような気がします。

お笑い番組だけに限らず、テレビのコマーシャルや新聞の広告、街の看板にいたるまで、自分のだらしなさが笑われているような気がして、裸で街を歩いているような気になります。そして自己嫌悪と羞恥心とくやしさで、昼間からベッドに入って震えているような状態で、そうなるともう動くこともできないし、鏡を見るのが恐くなるのです。

そんなことをもう六度、約十年にわたってくり返してきました。今までの入院では毎回入院に対する拒絶反応のようなものが出て、とても文章など書ける状態ではなかったのですが、六回目の今回は主治医の先生が薬を軽く処方して下さり、今これを書いているわけなのですが、今回が一番明るい気もちで退院できるような気がしますし、今度退院したら、笑われるのは笑われる方が悪いのだ（実は笑われてはいないのですが）と考えて、年齢や今まで親に心配をかけてきたこ

とも考えて反省し、身を引き締めて今までのようなだらしない、極楽トンボのようなことのない状態で生活してゆこうと考えています。

これ迄のこと

R・S　女性／共同住居入居中

私は今迄肉体労働と云うことをした事がありませんでしたので初めて病院[註1]の洗濯場へ出て機械を使った時には正直云って非常に疲れました。余りにもぼう大な洗濯物の量に圧倒されて大変驚きました。

全くお百姓さんの苦労が偲ばれました。

思えば高校を出てから香川県の故郷で会社員六年お手伝い一ヶ月和裁の修業四年呉服屋の店員五年仕立屋三年と転々と変りましたが今考えて見るとどれも長続きしなかったのは人生のそれぞれの節目節目に真剣味が足りなかった様に考えられます。

振り返って見れば私は六人兄妹の長女で親は苦労の真最中で生活はそれは、ひどいものでした。

長女の二十歳は貧乏の盛り末子の二十歳は世の盛り等と申しますが全くその通りで貧乏人の子沢山を絵に書いた様なもので、つくづくと貧乏の恐ろしさを味わいました。

そんな訳で親の人生の様には絶対なるまいと心に誓い一生独身でそれなりの生活をしようと心に決めました。

幸い或る会社に就職が決まり勤める様になりましたがそこで贅沢を覚え又なまじ家が広かった為経済的な自立もせず、ずるずると親のすねをかじって読書をしたり着物を作ったりして結構優雅な独身生活を自分だけ送っていたのです。

今思えば随分身勝手な生き方ですが、其当時は何とも思わず只々過ごして居りました。

結婚して子供を持てば又親の二の舞になると思い、それだけは避けたいと願い乍ら一方では変な高望みをして身の程もわきまえず大学出のサラリーマンに、あこがれて居ました。

その頃は祖母・祖父、曽祖母さえも居て大家族だったものですから周りからやいのやいのと云われて遂に折れ結婚させられて仕舞いましたが半年後に子供もなく離婚致しました。年は多少離れて居ましたが望み通りの大学卒の公務員でしたが、その人には結婚前から好もしい人が居たらしく様々な事情で当時は一緒になれなくて、止むを得ず私と一緒になった様子で、こちらとしては、まあだまされた様なものでした。

そして又独身生活に戻り色々な仕事に就きましたが世間は甘くなく又転々と職業を変えざるを得ませんでした。

仕事そのものは、その時その時全力投球で過ごして参りましたが、其の時々に出される要求（人生の節目みたいなもの）を、ことごとく無視し生活程度の下がるのを恐れて、ひたすら自分の信念通りの生活をしようと心掛けて来ました。その頃は親の家を借りて借家住まいをして居ました

が家賃を払う訳でなく食費も入れず、まあそんな事が許される筈もありません。最後には仕立屋をしていたのですがそれも、とどのつまりは仕事が暇だからと云う口実で止めさせられました。

そうこうして居る内に妄想が起り始め変な声が聞こえ始めました。

お前は乞食になったのだ出て行けと云う声が日夜分たず聞こえ始めとうとう終いには頭で考える事さえ出来ない有様になりました。そこで声の云う通り文字通り食うや食わずで山野をかけ廻り野宿をしたりして乞食のようになり乍ら時折家に帰ったりして居ました。又声の御陰で下の弟や父とけんかしたりする毎日が続きました。

その頃上の弟（長男ですが）下津井に家を借りて居たのですが心配して岡山の病院に連れて行って呉れました。

そこで半年程過ごして退院し弟の家の手伝いをしながら内職をしたり勤めに出たりして居ました。弟の家から初めてテニスボールやゴルフボールの製造工場へ勤めに出た時には、一日中立ちっぱなしで肉体労働とは、こんなに辛いものだとは今迄考えても見ませんでした。それ程しんどかったものです。

でも今は仕事にも慣れましたので左程には思いませんが、当時は二週間ばかりでダウンしてしまい、これでこれからの人生がやって行けるのかと不安に思ったものです。

そうこうして居る内に弟が毎月小遣いを呉れたりボーナス毎にお金を呉れたりする様になりま

したので又以前のくせが出て贅沢がしたくなりその内に声が聞こえ始めました。

そして遂にこの病院へ送られて来ました。始めは入院中の方達から何十年も入院して居て退院できないと聞き驚きましたが周囲の状況が判り始めると病気が改善せず退院出来ない人もある事が判り全く安心出来心地良く過せる様になりました。

幻聴は残っていましたがそれに左右される事もなくなり主治医から開放病棟へ転棟の話が出て、ちょっぴり不安でしたが思い切って、開放病棟に行き短時間作業センター[註2]で訓練して次第に自分の体を慣らし院内の洗濯場へ8：30～16：30分迄勤務し全く仕合せな毎日を過して居ます。

親切な看護婦さんにも恵まれ大切な本を次々と貸して下さって大変有難く思って居ります。昔から読書は好きな方でしたが、まさか病院に入って好きな本が読めるとは思って居ませんでした。

編物をしたり読書をしたり音楽を聞いたり、それなりに楽しい毎日でした。又この度は院内[註3]の快適な住宅に入れて戴き誠に感謝して居ります。

無事社会復帰が出来ますかどうか不安に思いますが一生懸命やって見ようと思って居ります。弟夫婦や父皆様方本当に感謝して居ります。

註1 病院内で行なわれる作業活動の一種で、一定の賃金を支払って、職員の指導の下に、社会性を獲得するための、社会復帰へ向けての活動。

註2　病院の中で、作業療法を集中的に行なっているところ。
註3　病院敷地内に建てられた共同住居。

病気との戦い

A・H　女性

高校生になって一年間は、私の最良の年でした。それは、勉強も出来るし、友達とも自由に交際出来、すべてが新鮮に感じられたからです。

しかし、高二の頃から私の身辺も、さびしくなりました。それは、高一の終わりに、体育の時間に、倒立前転をしていて、左目に左ひざがおちてきて、強く打ち、目の周囲が紫色になり、鼻血がたくさん流れ出ました。体育の先生の車で、病院に運ばれ、手当てを受けました。治療を重ねたのですが、現在でも、見つめる目の角度によって、二重に、見えるのです。どうも目の後遺症のように思えるのです。

そうしているうちに、成績もだんだん下ってくるし、それから、誰にも話をしないし、ひとりぼっちの日々でした。そんな私に、友達は、体操服のズボンを盗んだり、ざぶとんや、ふで箱を隠して、いやがらせをすることが多くなりました。私が、やめてくれるように、たのんでも、そのままの状態でした。先生や両親に話すことも出来ないで、ストレスがたまるばかりでした。ある晩、私は急に腹が立って、ズボンを脱いで庭に投げ、灰皿を投げ、本を破り、サイフのがま口

をへしおり、編み物針もおったりしました。
そんな状態を見た祖母、両親は、翌朝、私を、神社へつれていって、おがんでもらいました。そうしたら神主さんが、精神病院へ入れた方がいいと、言われました。
私は、P市の病院へつれていかれました。ちょうどその日は、生理中だったので、トイレに入っていたら、外から、はやく出るようにと言って、むりやりひっぱり出されて、お尻に注射されました。そのままなにもわからずねむってしまいました。
その時から、入院生活が始まったのです。学校に行けず、とてもさびしい思いをしたり、薬があわないのか、舌がもつれたり、ちゃわんに盛ったごはんを、近づけると、まっ白に見えるだけで、ごはんのつぶがわからない状態でした。私は、日々、悩みがつもるばかりでした。一日もはやくこんな病院を出たいと思っていました。両親が、むかえに来てくれたので、卒業式の後ごろ家に帰って来ました。
家で生活していたら、保健所の保健婦さんが、薬をのむことを、すすめにこられたのでした。そこで、今度はT市の、病院に入院しました。自分でも、自覚したのか、自分から薬をのむようになりました。
父が病死したので、それを機会に、退院しました。それからしばらくしてから、家事手伝いとして、掃じ、洗濯、炊事などを、責任もってするようになりました。しみじみ、家に帰ったのだ

と、素朴なよろこびを、感じるように、なってきました。

昭和五十七年九月に八十二歳になる、祖母が入院しました。このごろ看護人が必要になり、毎日、母、私、おば、の三人がかわりばんこに、つくようになりました。病気で入院していた私が、心配してくれていた祖母の看護が出来るようになってきたことは、とてもうれしいことだと思えるようになりました。でも病人は、夜になっても、なかなか寝ないので、世話をするのが、大変です。

現在のようになったけれど、私にも悩みがあります。それは、私が、精神病院に入院していたことで、人が、かげ口を言うのでそれを家族や親戚に、迷惑をかけるというのが、いやです。

次は、家事手伝いや、病人の看護は、どうにか出来るようになったけど、収入につながる職がないことが、困ることです。

同窓会に参加してみると、かつての友人がそれぞれ、いろいろな職についている者、女性はすでに、結婚していてかわいい子供をつれて参加している者など、見てとても、はずかしく感じました。そのうち、一人の先生が、

「元気か？　頑張っとるか？」

と、声をかけて下さったのが、せめてものすくいでした。

精神病を体験してしまった、私のハンデも、一生消せるものではないと思うのですが、私な

りに次の事を努力しようと思います。まず、社会人として役立つ勉強をする。仕掛けた仕事は、最後までやりぬく。私も、結婚したいので、明るい家庭がもてるように、心身の健康をとりもどす様に、努力していきたいと思っています。

入院生活

M・K　男性

私達は、好きこのんで病気になった訳ではない。しかし、こうして入院生活を送っている現実がある。ある人は、青春時代を、ある人は、働きざかりを、又ある人は、自分の子供の成長をみずして入院生活をしてきたであろう。

私には、身体的な病気の経験がないせいかも知れないが、肉体的苦痛より精神的苦痛のほうがより苦痛のように思える。

精神的苦痛は、そうたやすく治るわけではないし、人格まで変えてしまうおそれがある。

入院生活の何が楽しいものか、苦しみの連続である。私が当病院に入院してからはや二年近くになっているが、当初から苦しみの連続であった。その苦しみを認識できるだけよけいに苦痛であった。一時的に安らぐこともあるにはあった。これは一般社会人には縁のないことであり、なぜ、我々だけにこの病気が振りまかれたのであろうか、恥をさらすようであるが、私の入院経験はこれで三度目である。前回のあの非人間的苦痛は忘れはしまい、だが忘れはしまいという気持ちとは裏はらに、薬をやめるようになってしまったのです。

それが再発の原因になりました。しかし快方に向かっている現実がこう物事を考えさせるのかも知れません。

前回の入院時に退院者の書いた文章が思い出されます。精神病院＝生新病院、そう我々はここを新たに生き直す為の病院にしなければならないということでした。

我々は入院している現実に対して背を向けるのではなく、人生の再出発点として考えたいものである。Q病院に入院して考えたことはいろいろある。どうしてこの病院に入院したのだろうか？　どうして病棟に閉じ込めるのか、どうして薬を大量に呑ますのか。

しかし、楽しいこともある。

春、秋の運動会、野外食、病棟における院外ショッピング[註]等、物事は考えようであり、楽しくすごすか、そうでないかということは自分の気持ちのもちようだと思います。

それには、もちろん病状も関係しますけれども、私は退院する日まで人生のエネルギーをたくわえるように努力したいと思います。

註　退院後の社会生活がスムースにおくれるようにするため、入院中に訓練の意味合いで行なう作業活動の一種。この外に小旅行、料理教室などがあろ。

最初の外泊

T・K　女性

最初の外泊は、お正月前から次々と、日時もばらばらとなって外泊して行った。その時は、みんなと同じように私も外泊できたのでした。

お正月も過ぎて三日、四日とたつと、たくさんの外気をいっぱい心身にあびて帰って来ました。おもち十こ以内を守って帰ってきました。私は三日に帰院致しました。私も十こ以内の約束を守ってきました。

七日頃からおもちをやきはじめました。ストーブの上にテッキをおいてやきはじめました。お正月を家に帰ることが出来なくて、病院で過ごされた人は先におもちをやくといわれ、心からそれでいいわと思いました。かわいい豆もちがテッキいっぱいにひろがった。白いおもちはのどにつかえやすいので全員豆もちです。「プゥス」とやけるとお湯に通し、おさとうのよくきいたきな粉をたっぷりまぶしあべかわもちの出来上りです。

看護婦さんが、いねむりをしているとすぐ「あんた、ねられなよ」といわれ、夜になると「変んな夢をみてさわがれなよ」と何度となくいわれた。私はつらいが事実で本人だからねぼけない

ように祈る外ありませんでした。数日後悲しい事に二回目が来てしまったのです。それは土曜日の午後、作業もない日でした。ベッドで二十分も眠らない内に、スリッパを両手にもって詰所に走って来てわからないことを云ってうろうろするので個室に入って少したったら目がさめたそうです。体の中に何が起ってこうなるのだろうか、しばらくして、「きがついたかな」とやさしくはげますように出して下さった。看護婦さん本当にありがとう。自分をみつめ、眠る前のお祈りをし毎日の感謝を忘れずに祈りつづけよっとつよく心に思う外ありませんでした。

法事は二月十七日と主人から聞いていました。家では祖母の七年の法要の用意で大変であろうと思いました。私としては、帰ってやれる自信があった。でもねぼけが二度もあったとは本当にあぶない。しかし十五日も十六日も変わらないからおゆるしが出た。私はうれしくてうれしくて顔がほてるようでした。十六日の夕、主人が迎えに来て下さった。かえるとすぐ仏前に手を合わせありがとう、これから用意をさせていたゞきます、と祈った。さっそくあす作る赤飯の為もち米を二升手であらい水にかした。二泊二日をいたゞき「何か小さな事でもあったらすぐ帰って下さい」とおっしゃった。何事もないよう祈った。

いよいよ十七日の法要の日、朝気分もよくうれしかった。下のお姉さんが早く手伝いに来て下さり、用意をしてむしていたのをくりを入れて下さった。お花も三千円買った。仏様の花立てにもほしかったが、みんなで全部祭だんに生けてしまった。でもいいわ、祭だんはいっそうきれい

になった。妹や娘たちも手伝ってくれて盛大に法事が出来ました。お坊様が帰り次々に立ち上り、片づけもみんなでし早くかたづいた。私は片づけられた仏前に手を合わせ、ありがとうおばあちゃん、立派な法事が出来、みんなでお参り出来本当によかったですネ。まぶたをとじると先生やお父さんがすぐ目にうかび、涙が出て来ました。元気にやることが出来た。最初の外泊の日のようにうれしかった。

翌日、長女は仕事に、次女と長男は学校へと元気に行きました。主人は労働基準局の用事や私を病院に送る為会社を休みました。十八日帰院し看護婦さんが「お帰り、何事もなかった様子でよかったですネ」、「ありがとう」と心からすべり出た。久しぶりに逢うような大勢の友だち、「おかえり、おかえりなさい」、「よかったか」と口々に私の体にひびいてくる。こんなにいい友だち、私はとてもうれしかった。一人一人に「ありがとう」、「よかったわ」と背中をさすりあいました。

翌日は先生に逢えず、その日の次の日に逢うことが出来、元気に行って帰りましたということができました。これから先もっともっといい事がおきてくると思いました。

今こうして原こう用紙に向かうことが出来るのも、主人を始め、先生外数々の方々のおかげと一人一人の人に感謝の心を忘れずやっていこうと思います。

今、三月二十九日、思い切ってこの用紙に向かったのです。始めの方は病院で白い広告をもら

ってかきました。

今、素晴しいことに、三月二十日に退院することが出来たのです。それから一週間以上、心もおちつき一家五人そろって食事のおいしいこと、どんなことにも負けないで、これから先、子供たちへの思がえし、主人への恩がえしをしたいと思っている。家庭の大切さをしみじみとかみしめる毎日です。ねこの「テン」ちゃん、犬のジョーも私のことを忘れないでいてくれてありがとう。三時には、散歩につれていってあげようと思い二、三日今つづけています。これも私の体のためにもよいと思います。一家そろって前すすめ、と叫びたいような日々です。皆々さんありがとう。

或る日の一日「良心と悪心の戦い」

M・Y　男性

朝うすうす目覚る。何時だろうか。台所に灯がついて居る。もうそろそろ時間だろう。少しして妻が私を呼び起す。頭を少し上げて時計を見る。六時五十分、もう少し、あと五分、四分、三分……。布団の温もりから中々出る事が出来ない。外は雨が降って居るらしい。「あゝ今日は休みたいな」、「休め休め雨が降って居るしそれに寒いぞ。今日一日位休んでもよいではないか。」と私の心の中の悪心が呼ぶ。良心が「今日一日を休んではだめだ。早く起きろ。」と呼ぶ。更に「早く起きなければ遅くなるぞ。」悪心「もう少し休みたいな。せめて一列車遅れて行こうではないか。」良心「いかんいかん。妻は早く起きて弁当も作っていてくれるのだ。起きろ起きろ。」とせきたてる。遂に悪心が負けた。私はがばっと起きて、これからは戦争だ。先ず、靴下をはいて服を着ると同時に炬燵の電源を切って、これからは時間との競争である。トイレ、洗面、食事、テレビの時刻を見ながら（ニュースの放映だが、そんな物は見て居るだけで、頭には全然入っては居ません。）味噌汁をがぶがぶ飲みながら飯を口に放り込む。そして薬を飲んで、時刻は七時十二、三分、外套を着て手袋をはく、七時十四分家を出る。傘をひろげて駅への道を急ぐ。風が

強い、吹降りだ。傘が風にあおられてジョーゴになりそう。私は傘の上部の骨に手を掛けて、低く傾けて、それでも駅に着いた時は下の方がだいぶん濡れて居ました。待つ間もなく列車が入って来る。七時二十六分発、何時もの先頭車輌のドアを開けて、幸い入口の近くのロングシートに腰を掛ける事が出来ました。凡そ十三分の後、岡山駅に到着、雨はいっそう強く降って居る。「おい、一寸待合室で休んで行こうではないか。」と悪心が又頭を持ち上げて来る。「馬鹿な事を言うな。遅れて行っては具合が悪いぞ。」と良心、やがて私は其の待合室の前を通り過ぎました。十五、六分の後会社に着く。タイムカードを押して更衣室へ。昨日からアルバイトさんも来て居ました。私が作業服に着替えて居る内に始業のブザーが鳴る。皆潮が退く様に此の部屋からそれぞれの持ち場に出て行った。私が工場に入って見ると、アルバイトさんもそれぞれの仕事をやって居る。私は彼等に一寸注意を与えて見るとクリンプのN氏が来て居ない。機械を遊ばしては置けない。私がやる事にする。久方ぶりでやるので、スムースに行かない。それに煙草が喫いたい。今朝から一本も喫って居ないので、「おいおい煙草を、それに寒いしな。ストーブにあたって一本喫おうじゃあないか。」と又しても悪心が顔を出して来ます。良心が「だめだ、皆仕事をして居るではないか。朝一本の煙草を喫えないのはお前が朝おくれたからだ。」悪心「ううん、もう少し我慢するか。」

其の内手配のY氏が「N氏が二時間程遅くれて来るそうです。」と私に告げる。私「あゝそう

かな。それまで私が此所をやります。」と、仕事の大儀な時は中々時間がたたないものです。「おいおい、一服喫わんかもう我慢が出来んぞ。」と悪心、「仕方ないな、ようし一服やれ。」私の良心の許可が出た。一本を喫って又仕事。しばらくすると又もや私の悪心が頭を持ち上げて来る。「おい寒いぞ、少しストーブにあたろうじゃあないか。」私「オーイS君今何時だい。」「九時半です。」私の良心が「それ見ろ、まだ十時にもならないではないか。それに皆仕事をして居るぞ。煙草を喫ったりストーブにあたって居る者は居ないぞ。」悪心「ウーン辛抱するか。」そうしてやがて十時を少し過ぎた頃N氏来たる。タイムカードを押して作業衣に着替えて来るのを待つ事しばし、ようやくN氏と交替、煙草の喫える時が来た。今度は昨日から頼まれて居た網の加工です。其の前に「まあ一服やれよ。」我が良心もなっとく。しばしの後作業に掛る。金網でツバの付いた箱型のものを三ヨ作るのです。尺(さし)で慎重に寸法を測って、マジックで線を引くと、其の線がどうも直角になって居ない様に見える。更に寸法を測って見るとやっぱり違って居た。やれやれ切ってしまわない内でよかった。今度は鋏で切るのだが、これも慎重を要する。そうして三ヨ分の金網を切り終えた。次はそれを折り曲げて箱型にするのだが、出来あがったものがうまく寸法通りに出来ればよいがと不安は着き纏う。最初の一ヨの網を折り曲げて見ると、「しまった。」ツバの向きが間違って居た。折り曲げを延ばしてやり直し、今度はうまく出来た。そして三ヨの寸法もどうにかうまく出来た。

何時の間にか時が過ぎて昼休のブザーが鳴る。ほっと一息、手を洗って、控室のテレビをつけて、ストーブに点火、弁当を開く。おかずはコロッケに蒲鉾の煮つけ、「やれやれなんとお粗末な事か。」良心「何を文句を言うか。あのアフリカの飢餓地帯を思って見るがよい。」「ううん我慢々々。」

食後の一時テレビを見たり雑談をしたり、四十五分は短い。そして始業のブザーが鳴り午後の作業。午前中に作った箱型ののりしろ部分のスポット溶接、先ず、操作用のコンプレッサーの電源を入れる。圧が上がった頃、屑の網で試験溶接、まずまずの接き。さていよいよ本物のスポット溶接を始める。箱型がうまく出来る様に種々と手と目と足（操作用のペタルを踏む）と一寸の気も緩められない。慎重を期してやっと一コが出来あがった。まずまずの出来。悪心「おいおい此所等でちょいと一服してもらいたいな。」良心「まあいゝだろう。」やがて二コ目三コ目、わりあいにスムースに出来た。出来栄えは八十点位かな。まあいいだろう。かくして三時頃湯沸し器に注水（終業時に手を洗う為のもの）電源を入れる。今日はナイト電装の網切をやって居る二人のアルバイトさんの一人が休んで居るので、私がやる事にする。アルバイトさんに時々ゲージに合わせて見る様に注意をうながす。此の網切も小さな目の網を真直に切る為、目と手と気は許せない。

かくしてやっとやっと終業のブザーが鳴る。私は各ストーブの元栓が締められて居るか工場内

を廻って見る。そしてタイムカードを押し、動力、電灯の電源を切って工場の入口の錠を掛けて、更に外の電源を切ってガスボンベの元栓を締める。鍵を事務所のカウンターの上に置いて、これで一日の作業の総てが終った。手を洗い服を着替えて、さて雨は？　昼過ぎより一寸は止んで居た様だが、外に出て見ると少しではあるがポツリポツリ、傘を広げて駅へ。昨日も一昨日もその前も、去年も一昨年も同じ道を同じ時刻に十年一日の如くに、駅の待合室でコーヒーを飲んで、そして一本の煙草に火を点けて、五時二十二、三分待合室を出る。夕刊を買ってホームへ。そこへいつもの列車が入って来る。何時もの車輛に乗り込んで新聞を広ろげる。一面の大見出しをざっと見て、一筆一心を読む。次に二面の情報スポット、国内ニュース、海外ニュース、三面記事のおもだったものに目を通して、マンガも見ます。やがて十二、三分後T駅着。朝家を出て晩に帰って来る、時計の如き私が其所に居ます。

家につくのが六時、普段着に着替えて、コーヒーを入れる。トーストパンを作って、ストーブの前でテレビを見ながらそれを飲み、食べる。そして一本の煙草に火を点けて深く吸い込んだ時に、私は、しみじみと幸せを思い、一日の疲れが消えて行く様に感じます。テレビのドンキュウクイズが終った所で、今度は朝刊を広げます。先ず、一面の大見出しから、滴一滴、其の次は連載小説、三面の主だった記事を見る。それから投書欄、私も先日投稿したのですが残念乍ら掲載されて居ませんでした。スポーツ欄から二面へと逆にページを繰って行きます。毎日の紙面に犯

罪と事故等の記事がのらぬ事がない位。「衣食足って礼節を知る」と言われますが、現在はどうでしょうか。あまりにも物資に恵まれ過ぎた人々の心が貧しくなって来たのではないかと私は思うのです。そして七時夕食、おかずは鮭の切身を焼いたものと、小芋の煮ッコロガシ、なんともお粗末、でも今は総てをあきらめて居ますから、我が悪心も辛抱するよりありません。薬を飲んで、テレビを見乍ら今日の一日も更けて行きます。九時にもう一杯のコーヒーを飲んで、更にテレビのドラマ等を見ます。コマーシャルの間に床を延べて歯を磨きます。そして、此のドラマの終る頃寝につきます、今日も一日無事であった事を感謝し乍ら。K子の家庭もY子の家も、皆元気であります様にと祈り乍ら。何時しか夢は何所かに。明日も明後日もそしてずうっと私の生きて居る限り良心と悪心との戦は続く事であろう。

私は過去四回も病院に入りました。現在、退院してから十五年が過ぎ去りました。今どうにか元気で仕事に行って居ります。でも油断は出来ません。今日の私が今日の一日を休んだならば、次の二日目も三、四日も休みたくなるかも、そうして仕事も大儀になって、そして其の果ては病院に逆戻りと言う事にもなり兼ねません。用心々々。若しも昔の私に悪心を屈伏させる力があったならば、あるいは病気にならなかったかも知れません。皆さん悪心に負けない様に頑張りましょう。

3

我が娘との歩み

S・N 家族

H子の母が、昭和五十二年五月二十八日肺炎で亡くなった。葬儀のざわめきも過ぎ、きょうだい達もそれぞれの家へ帰り、家にはH子と二人取り残された。床の間の祭壇には、妻の遺骨と遺影の前に、蝋燭と二条の線香の煙が、長い余生を残して逝った妻の霊を弔うように嫋々と立登っている。私は、H子の肩を抱いて初めて泣いた。

それは、妻への哀惜もあるが、男親故に、心奥に迫る心遣いをしてやれるかどうか。あまり丈夫でもない私が万一のときはどうすればよいか。取越し苦労と云えばそれ迄であるが、一応気にかけなければならない。

愛情については、妻も私も変りはない筈であるけれど、その表出が違うから、それをどう受け止めて貰えるだろうか。今迄、H子のことについては、全部母親任せであった。母親が居りさえすれば、私より六年間は余計に面倒を見ることが出来る。妻とは六つ違うからである。

此の子ゆえ命支うる寒椿

私が一番心配したのは、母親一辺倒の娘が、どんなショックを受けただろうかと云うことである。所が母親が生きていた時も現在も一向変らないのである。内心ほっとすると同時に、一層憐憫の情が増した。料理のレパートリーも知らない男手の不味い料理も不足一つ云わないで食べてくれた。母親の居る時は滅多にしない床の上げ下しも自分のは元より私の分までしてくれるようになった。食事の跡片づけもしてくれた。洗濯ものの取入れは必ずやってくれた。掃除もやらして見たが、どうしても塵の残る所が出来てやめて貰ったが、妻は一部分についてはやらせていたようであった。しかし或る程度目をふさがなければならなかった。是等のことは、一度軌道に乗ると習慣づけられ、殆ど変更することはなかった。然し反面、普通人の習性ともなっている、歯を磨くこと、頭を梳ずること等は、その都度云わなければならなかった。亡くなった妻が云っていたように全ての動作は本能的であり、正邪の判断に乏しい事に対して、私は嘆息した。四人兄弟の一番上の姉であって、小中学時代はクラスのトップを占めた頭脳の冴えを知っているだけに、甚だしい健忘に陥っている姿を眺めて、もう一度夢をと願わずには居られない。

このような魯鈍の頭の働きは、妻が云うには、きつい薬を飲んでいるからであり、寿命も短かかろうと云って泣いた。薬のせいかどうか知らないが、すごく喉が乾くらしく、一立の水は一度に飲んでしまう。妻は水を飲むのを制限するために元栓を閉じたが、私は、水を飲むのは、人間の生理現象でもあると考えて、好きなだけ飲ました。妻は水を飲むから眠れないのだと思

ったが、不眠は症状の一つであると思っている。妻は夜食することを嫌ったが、私は逆に夜食を素麺をゆがいたり、消化のよい菓子を与えたりしたが、それが満足したのか、比較的よく眠ったようであった。若し与えなかったら、仏に供えたものを食べてしまう。私は試みに、仏のお供えだけは食べるなときつく叱った。然しそれは無駄であった。食欲の前には非理性的になってしまうのであった。母親が死んで可愛想だと云っているが、本当にそう思っているかどうか、その言動からは、わからない。若しそうだとしたら、母に供養のために供えてあるものは取れない筈である。普通は母を偲び、母の好きなものを供え、そのお下りを戴くものなのに、その感情がない。朝夕供える燈明や線香をつけさせて見た。仏飯や茶も運ばせて見た。冬の寒い朝など仲々起きて来ないので、朝食を枕元に運んだりもした。私は、どうしたら娘の気に入られ、満足して貰えるかに腐心した。妻は外部に対して閉鎖的であったが、私は兄弟達に頼んで、電話口で姉に一言言葉をかけて貰うようにした。又妻の一周忌には、大阪の妹の嫁ぎ先きで宿泊したりした。是等は成功であった。何の変化も起らなかったからである。私は例え日常の生活技術が拙劣であったとしても症状が安定して居れば、二人の静かな生活が続けられることを望んだ。

日常生活の中で一番感心したことは、一日三回の薬を忘れずに飲むことであった。私が飲ますのを忘れて居ても飲んだ。又二週間目に病院へ行くことを躊躇わなかった。前日から、服、持物等を揃え、明日病院へ行こうねと云って就寝した。乗って行くバスの時刻は決っているので、必

ず間に合うように起きた。私は、晩の米まで洗って、全て始末し、二人で朝食を済ませて出かけた。妻が、片手に黒のハンドバッグをかけ、H子を連れて出たように、私も妻の辿った同じ山裾の道を、バス停へ向かった。病める娘の心を開く一条の光が、影を落してくれることを念じながら。

冬枯れの片山道を娘と共に

然し残念なことに、緊張病性興奮を示したために、今病院に居る。

逆境の限りに立ちて

M・O　地域家族会会長

健康であり、幸せでありたいと願うのは世の常である。しかしながら、人生には予測だにしなかった落し穴がポッカリと大きな口をあけていることがある。

主人は海軍陸戦隊として、常に最前線で死線をさまよいながら、九死に一生を得て昭和二十二年復員してきました。私は当時六歳だった長女を連れ、文字通り着の身着のまゝで外地から引揚げてきました。住む家とてなく、煙草の乾燥室だった一部屋を借りうけ、一組のフトンからの生活を始めました。その後二男一女に恵まれましたが、伸び盛りの四人の子供の糧を得ることだけが精一杯で、唯我武者羅に生きてきました。「欲しがりません勝つまでは」の精神をたゝきこまれた私たちには耐えることは慣れている心算でしたが、戦後の物心両面での耐乏の記憶は今なお忘れ難いものであります。

元来、仕事が趣味、仕事が道楽と言ったような生真面目な主人でしたが、支那事変から太平洋戦争と足かけ九年にわたる戦地ばかりの生活で健康を害しており、生活の不安も加わったためか性格が一変し、理由もなく家族に暴力をふるうようになりました。四人の子供をつれて夜中逃げ

廻ったこともたびたびでした。

このような状態がつづくなかで、長男が高一のとき不可解な行動をとるようになり、食事をさけるようになりました。だんだんと痩せ衰えて、その形相たるやおよそ常人のものではありませんでした。きつく問いただしたところ、「お母さんがご飯に毒を入れている」と言いました。体に電気を通されたとでも言いましょうか、その時の気持を表現する言葉を知りません。精神科の門をたたく決断をした決定的な長男の一言でした。とは言うものの、我が子を精神病院へ連れて行くことは清水の舞台からとびおりるような勇気がいりました。即入院になりました。精神病と言うたった三文字の重圧は想像をはるかに絶するものでした。夢であってくれよと我が身をつねって見ましたが、まぎれもない現実でした。

それから四年後には追いうちをかけるかの如く次女が発病しました。中学時代から必要以上に人目を気にするようなところがあり、もしやと言う不安はありましたがどうにか高校へ進学し、衛生看護科を卒業後、看護婦として病院に勤務しましたが、やはり人の視線が気になり対人関係がうまくゆかず、職を転々としました。通院治療しながら五年位は働きましたが、四十九年遂に入院せざるを得なくなりました。

主人は度重なる悲運に働く気力も生きる自信もなくなったと言っては一層家族に辛くあたるようになり、夫婦のあいだも冷たくなるばかりでした。特に小心な長男は「入院生活はつらいが、

それでも自分のせめてもの安住の場所は病院しかない、どうか入院させて下さい」と先生に両手をついて頼んだこともありました。度々の長男の家出、その都度あてどなく探し廻り、駅のベンチで夜をあかしたり、電話ボックスの中で寒さをしのいだことも、雪の夜道で転んで立ち上る気力さえなくなり、我が子を案じ涙したこともありました。二人の患者をかかえ、加えて主人への気づかいはまさに拷問の日々であったと言っても過言ではありません。私も精神的に不安定になり、永いあいだ円型脱毛症に悩まされ、女としてはずかしく大変辛い思いをしました。

五十年には、嫁いでおりました長女が二人の幼な子を残し三十六歳で急死しました。主人は「親に死別したときよりも辛い」と言って居りましたが、この頃からめっきり気弱になり、家族にも少しずつ温かく接してくれ、家族会にも時おり出席し患者に対しての理解もだんだん深めてくれました。

五十二年、次男が椎間板ヘルニアで激痛歩行困難になり、二度も手術しました。絶対安静で私が付きそっておりました。主人が見舞いに来て、家のことは心配しなくてもいい、十分に看病するように言って帰りましたが、その途中交通事故にあい、大型トラックに接触し、即死したのです。収容先の病院からの最悪の知らせに、頭にがんと鉄槌をくったような衝撃をうけ、体のふるえを止めることができませんでした。病室の前を行きつもどりつ夢中で歩き、次男に父の死を告げるべきか告げざるべきかと迷いましたが結論が出ず、保健婦さんに協力を求めましたところ、

丁度その日は地域家族会でしたので、先生も一緒にかけつけて下さいました。地獄に仏とはまさにこのことでした。主治医の先生に相談したところ、「今病人をうごかすことはさけるべきだ、手術した意味がない」とのこと、次男には主人が軽い怪我をしたからと言うことにしましたが、身動きも出来ず苦しんでいる我が子をおきざりにするのはしのびず、さりとて主人の許へ行かねばならず、この時ほど我が身を二つに裂きたいと思ったことはございません。婦長さんも、息子さんは責任をもって見てあげます、テレビ、新聞で主人の死を知るようなことがあってはと大変な気くばりをして下さいました。病院にかけつけましたが、頭から足のさきまで真白な包帯でぐるぐる巻きにされた、見るも無惨なもの言わぬ主人の姿と、真二つに引き裂かれたヘルメットを見て、これが一時間前に元気な姿で帰った主人かと我が目をうたがわずには居られませんでした。体全体ががたと音をたてゝふるえ、声も出ず、一滴の涙さえ出ませんでした。

葬式をすませ次男のもとへ帰りましたが、父の死も知らずベッドに横たわっている姿を見ると、胸がはりさけるようで、主人の死を秘めての看護は毎日が針のむしろに座っているようで、さとられまいとトイレにかけこんでは思いきり泣きました。主人の死を次男に告げたのは大分たってからでしたが、その一瞬、次男の顔からさっと血の気が引き、頭からすっぽり布団をかぶってしまいました。きっと涙を見せたくなかったのでしょう。

今静かに過去をふり返り、主人の一生とは果して何であったろうか、心も体も、九分九厘を戦

争と家族のためについやし、残るたった一厘で自分を支えて生きていたであろうに、当時の私には世を恨み主人を憎み、その心中を理解してやる心のゆとりもなく、病める我が子には何をしてやっただろうか、あたかも自分だけが被害者であるかのような錯覚をおこし、特に感情の起伏のはげしい次女に対しては、泣けば共に泣き怒れば共に怒り、苦しみから逃避することのみしか考えず、愚かな母であったことを深く反省しております。

残留孤児たちが父よ母よと涙して叫ぶ姿には息をのむ思いがする。孤児たちにとって、その肉親との再会を果たすことは、死線をこえて生き抜いてきた証を手にすることではないだろうか。私たち親も子も失った人生はあまりにも大きすぎます。その失った人生をとりもどすことが、苦悩に耐えてきた証を手にすることである。果てしなく続く運命のレールも切り替えの出来るポイントがあります。常に自分を三角形の底辺だときめつけず、親と子の絆をたしかめあいながら頑張りたいと思います。

「赤信号、みんなで渡ればこわくない」とテレビできいたことがありますが、人生の赤信号を同じ悩みを持つ家族の方と共に手をとりあい、はげましあいながら渡りましょう。そして、せめて赤を黄色の信号に変えるよう努力したいものです。子育てとは見返りのない投資だとも言われております。親にとって子供の幸福こそ幸福の原点であります。

最後になり申し訳ございませんが、私たち母と子が今日まで生きて来られたのは、常に暖かく

見守って下さった先生、心やさしく力づけて下さった看護婦さん、多忙な仕事の合間を訪問指導に来て下さり「お母さんにはあまりにも荷が重すぎるから、私が少しでも肩替りしてあげましょう」と言って下さった保健婦さん、これらの方々のお顔が私の心のスクリーンに映し出されてきます。逆境のときに出合う人の真実は高価な宝石以上の輝きを放ち、私共に生きる勇気と自信を与えてくれます。今後とも心ならずも心病める者と、年中無休の精神的重労働になかば病んでいると言っても過言ではない家族の防波堤となって下さるようお願い申し上げます。

なるようになれと心にきめしのち又憂ひおり愚かなり我は
子の生きる限り生きたし我もまた眠れぬ夜半に余命を数ゆ

希望

M・U　家族

可愛いゝ小鳥がいた。親鳥はせっせせっせとえさをはこび、その小鳥は日毎に愛らしく他の小鳥と同じように成長していった。

大勢のお友達と共に幼稚園、小学校に学び卒業した。良く学び良く遊んだ校舎をあとにして胸を大きくふくらませて中学校の門をくぐった。期待と喜びにあふれていた。新しい制帽、制服、お友達、ピカピカの中学一年生は勉強にクラブ活動に一生懸命はげんでいた。一学期の終り頃少し集中力が落ちてきて夜も寝つきが悪くなった。あどけなさの残る小鳥の様子を見て親鳥は「中学生になって緊張して疲れて居るのかナ。」位にしか考えなかった。そのうち小鳥はあまり口をきかなくなり自室に居ることが多くなる。年頃だから、と親は考えた。ある日近所に住む叔父さん鳥が小鳥の様子を久しぶりに見て「ちっとも、ものを云わん。どうしたんなら。」といぶかって帰って行った。無知な親鳥はそれでも深く考えようとしなかった。中学生になったから？　いや年頃だから……。

そのうち小鳥は、ひと晩中起きて勉強をするようになった。昼は学校で夜は家で一睡もしない

で。その上クラブ活動をし選ばれて委員になり少しも休まなくなってしまった。そんな日がしばらく続いた或る日、話の辻褄が合わなくなり診察をしていたゞき入院をすゝめられる。まだ口ばしは黄色く幼な顔を残した小鳥は馴れ親しんだ巣の中から無情に連れ出されてしまったのです。しかもお友達が心配して見舞いに来て下さっても云えない所へ……。近所の小母さん達が聞いて下さっても云えない……。ただお母さん鳥は涙をためてうつむいているだけ、そうして空になった小鳥の巣をぼうぜんと眺めてつぶやくだけ「どうして、こんなことに……。」と。無知な親鳥は小鳥のことを思って目がはれ上る程泣きました。

夢中のうちに二ヵ月程がすぎました。そして元のように元気な姿になって小鳥は帰って来ました。もう大丈夫と小鳥を囲んでみんな大喜びでした。しかし三ヵ月もすると又元のようになり前にも増して入院の日数も長く悲しい暗い月日がたちました。

小鳥の生活は今迄とはすっかり変りこわい小父さんや、年取った人達、若いお兄さん達、みんな大人ばかりの世界でした。そこには学校生活のかけらも無く、「食べて、寝る」生活が始まったのです。「学校に行きたい。家に帰りたい。」と幾度涙を流したことでしょう。親鳥は、せめて小鳥達同年令の病者を預ける病院はないものかと必死でさがしたけれど、日本の国にはその様な所はありませんでした。それは昭和四十五年頃のことでしたが、今も恐らくその様な施設は無いでしょう。

近年子供の成長が早く複雑な環境のなか、落ちこぼれてゆく、精神に障害をもった子供達はどこにゆくのでしょう。今も心が痛みます。

さてそのような小鳥も周囲の暖かい理解のもとで中学から高校へと進みました。その間幾度か入退院致しましたが入院中は病院で昼べん当を作っていたゞきお父さん鳥は朝七時三〇分には病院の玄関まで迎えにゆき学校前まで届け、下校の時間を見計らって学校に迎えにゆき病院に送り届けておりました。暑い時は汗をふきふき、小雪の降る日は白い息をはきながら……、その間いろいろと感謝すべき事があります。高校三年生の修学旅行の時、一週間かけての東京方面だったのでとてもとてもと小鳥の行きたい気持も考えずに親鳥は頭から否定してしまいました。しかし「大丈夫ですよ、私が連れてゆきましょう。」と云われた担任の先生！　本当に今でもその時の先生の笑顔が目に浮びます。無事にすべての旅程を終えて満面に喜びを浮べた小鳥の、その親鳥より大きな小鳥を見上げて「よかった！」と感謝で胸がふくらんだものでした。

又高校卒業の後院長先生から訓練校を進められた時、「木工」の方に進めたらとの御言葉にも、「木工」の何たることかも知らずとっさに「刃物をあつかうから……」、このことのみが頭にあり「気狂いに刃物では？」と愚問を発した母鳥に、院長先生はやさしくその事の誤解であることを教えて下さいました。このことを通しても如何に親が偏見を持って居るか……。悲しいことです、いくら世間に対して偏見を捨てゝ下さいと願っても先ず親から、そして近いまわりの人々か

ら改めてゆかないとどうしようもありません。

悲しいことですがこんな事もありました。

可愛い小鳥を目に入れても痛くない程可愛がっていたおじいさん鳥が居ましたが、その小鳥が、「精神病」と診断されると、「どうしようもない」と云って遠ざかってしまいました。おじいさん鳥は年を取っていたので、その様な可哀想な小鳥を見るのが悲しくて遠ざかって行ったのだと思いますが、親鳥にしてみれば割り切れない気持でいっぱいでした。ましておじいさんを慕っていた小鳥はどんな気持だったでしょうね。

お母さん鳥は思います。「前途のある小鳥が病気になってしまって、出来ることなら私がかわってあげたい。」と。しかし病室に居る患者さんの様子を度々見て居るうち「あゝ私でなくて良かった。」と思うのです。そして自分の思い上りを知らされ苦しみ心から誰にともなく詫びるのです。

この苦しみをとおして父母鳥は変りました。「一番可哀想で苦しみを背負って居るのは小鳥なのだ。」と……はっきり自覚するようになりました。家族みんなで小鳥の病気がなおるようにしよう。そのためにはどんな犠牲も払おうと決心しました。でもそれは云うはやすくなかなか実行はむつかしいものでした。しかし徐々に徐々に日数をかけて実行してゆきました。すると目にはこれと云って見えないけれど、小鳥がだんだん元気になってゆきました。ふるえて居た羽根も少

しずつのびて、今は目も輝き、大空を自由に飛び廻ることが出来るようになりました。

そのさまを見て親鳥は「力一パイ羽ばたきなさい。私達もあなたと共に居ますから。」と。今でも絶えず試練はありますが親鳥夫婦は余ゆうを持って小鳥に接し、不安定な小鳥を成鳥に育ててゆく喜びに希望を持って居るのです。

落着いた生活を取り戻して

I・A　家族

私達はぜいたくな暮らしをするでもなく、又、不幸な生活でもなく、親子四人が平凡な家庭を営んでおりました。その内、私達にとりまして大切に育てた長男が就職しました。楽しみでもあり、不安でもありましたが就職して四ヶ月程勤めた時にダウンしてしまいました。又、どうしてこんな病気を煩ったのであろうかと苦しみ悲しみ、どんなにかもがきました。一度に地獄に落ちた思いでした。それからと言うものはいつも心に暗雲がただよっているようで心が晴れた日はありませんでした。嬉しいことも無いわけではありませんが、すぐ喜びの心も打消されてしまい、苦しい日々を過ごして来ました。早くもあれから七年余りの年月が流れ去りましたが、月日の流れの早さに比べ喜べるような回復はしておりません。けれど、今では本人が何とか満足して暮らしております。この子なりの幸を何とか親として出来る限りの事をしてやらなければと、日夜努力をしています。この病気はどんな原因から煩ったのであろうかと私なりに原因を追求して参りました。家族会に出席させて頂き、先輩家族の方達にも色々教えて頂き、又、種々勉強もして来ましたので、今ではこの病気の原因がおぼろげながら分ってきたように思えます。又、苦しかっ

た本人の気持も分ってきました。発病当時はどんなに苦しかったことかと思えばどんなことをしても責めることは出来ません。四回入退院をくり返しましたが、退院して三年半が過ぎ、うす紙をはぐようにと申しますが、今では病的な症状もいつしか消えて家の手伝いも少しずつできるようになっております。動物は自分の体内に治癒力を持って居ると言われます。家族の対応の仕方に依り症状を大変悪くするようです。心配したり悲しんだりすることが影響すると思います。のんびりと楽しい日々を送っていますといつしか心の傷も癒えて自分なりの生活を保持して行くのだと思います。

私の息子の場合も長い間かかりましたが今は何とか苦しみをのりこえたのではないかと思います。早く良くなればとあせった日もありましたが、気長に待っているしかありませんでした。M先生の「外来通院治療について」によれば「家族は患者に不必要な干渉をしないことも社会復帰のために重要である。不必要な干渉をしないためには患者のその時の症状に応じた能力や、生活レベルを的確にとらえなければいけない。朝十時十一時に起床する患者に六時起床を強要しても無理である。然し長時間かけて九時八時と起床時間を早くすることは可能である。又、患者の欠点や日常生活を困難にしている面を指摘して改善させようと努力するよりも、患者の持っている長所や健康的な部分を助長するように心掛けてゆけば病状がよくなり、より健康な生活に戻りやすいものである。患者を病人扱いをせずに正常な家族の一員として対応し、寛容な態度が病状の

改善につながってゆくのである。一時的に示す患者の異常性に家族がたえきれず、再入院、再々入院を繰り返し、同じ所で足踏みをしている症状がかなり多い。家族がもう一つ頑張れば峠を越えて新しい局面が展開するのに」とあります。

私の父親は本人の見苦しい所、悪い所をやかましく言っておりますが、母親である私は非常に悪い所は注意しますが大体意のままにさせております。一日を楽しく過ごすことにより、苦しかった過去の日も薄れて生きる望みも湧いてくるのではないかと思います。又、家の中の出来事を余り本人に聞かせないようにする人がありますが、我が家では全て本人に聞かせております。社会情勢に疎くなっている本人ですから苦しい事も嬉しい事も理解してゆかなければいけないのです。本人は常に自信を無くしていますので発病前の様に自信を取り戻すことは容易ではありません。気長に希望を持ち続けることに依り、晴天を仰ぐ日をむかえることが出来るのです。このままよくならないのではと思ったり、また、どこまで悪くなるのかと心配した日もありましたが今は落着いた日を過ごしています。この先、更に道程を親子共々歩いて行かなければならない事は家族にとって重大な事と痛感するものであり、今後の医療と行政措置に大きな期待をするものであります。

光を求めて

H・M 家族

浩二が、高校三年生の終わり頃のこと、興奮した顔で学校から帰り、「奇病にかかった、汽車に乗っても何処へ行くかわからないのをやっと帰った。決断力がなくなった。医者へ連れていってほしい。」というので、一瞬はっとして、もしやノイローゼではないかと思いましたが、さて、何処の病院へ連れて行けばよいのか、私の家では今まであまり病院に縁がないので、取り敢えず近くの神経科医に連れて行き、みて頂き、薬をもらって帰りました。

その後本人に色々と聞いてみますと、学校で学級の副委員長になれ、と言われて、今までに小・中学校では学級委員長をしていたので出来るだろうと思って引受けたが、それが思うように出来なくて、その為にこのようになったのではないかと思う、と言うのです。

翌日は学校を休ませて、私（父）が医者へ行き、病気の証明書を書いてもらって、次の日、それを本人に学校へ持って行かせ、先生に理由を話して副委員長を解任してもらいました。副委員長をやめたらよくなるだろうと軽く考えていましたが、浩二は「あの薬はきかない、もう一度医者に連れて行ってほしい。」というので、また一緒に医者に行き、このことを先生に話すと、あ

の薬がきかないようなら病気ではない、と言われて帰りました。それでも浩二は少々不安そうな顔でしたが、好転したように見えて学校へ行きました。

そして夏が過ぎ、秋になり、また、二学期の終わり頃になると、今までと同じようなことを言いだしました。今度は親戚の者が、神経外科でよい先生がおられるからそこに行ってみては、と教えてくれました。

突然に行っても、もしも見当違いの医者では……と思い、病院の方へ電話して、ノイローゼのようなのですが見ていただけますか、と尋ねたら、連れて来なさい、とのことで、その病院へ連れて行きました。先生は色々とみて下さった結果、分裂病ではない、と言って薬をくださり、君のような年頃には皆一度はそのようになるのだから、先生も一度はなったことがあるとまで言われました。帰りに、城山にでも登って、高い所から遠くでもながめたら、少しは気持が大きくなるのではないかと思い、城山に登って見ようか、と言うと浩二は「おとうさん、何だかよくなるような気がするからすぐ帰ろう。」と言うので城山には登らず帰って来ました。

そしてまた、学校へも行けるようになりました。三学期になり、大学受験も、国立、私立と四校程願書を出し、これでもう安心してもよいのではないかと思っていました。

ところが私立の第一回目の受験日が明日という日になり、また受験に行くことが出来ない、と言い高校へ行くのも休むようになりました。これは本当に困ったことになった、と改めて強く感

じました。どこの病院へ行ったらよいかと、娘たちに相談すると、次女がJ病院で看護婦をしていたので、その娘が、J病院の精神科の婦長さんをよく知っているので、電話でお願いしてくれて、そこへ行くことにしました。

そこで検査の結果心療内科の先生にお世話になることになり、六カ月間通院しました。ここは駐車場が狭くて、朝七時半頃までに行かないと車を置くところがなく、私の家を五時頃に出て行かなければなりませんでした。それでも浩二は、早く治りたさ一心に時間までには一人で起きて支度をして待っていました。

お盆になり娘たちが婿と共に来てくれて、その席で浩二のことが話題に出て、私が悟れば治るんだがなぁ、と知ったようなことを言うと、浩二が、「おとうさん、悟るということはどういうことなのか。」と聞きましたが、私はとっさには悟るということの解釈が出来なくて、悟るということはなぁ、と考えていると、娘婿が適切な答えをしてくれました。すると浩二は考えていましたが「おとうさん治るような気がする、治ったらラジカセを買ってほしい。」と言ったので、それは買ってやるよ、と言って、そこでまた好転して勉強が手につくようになりました。

この時、一浪中でしたが何とか勉強が手につくようになり、まずK大学を受験しました。学校からの結果の通知が待ち切れず、次女に発表を見に行ってもらい、電話で合格していると知らせてくれました。この時は親子ともにどんなにうれしかったことか、信じられない程の思いで喜び

合いました。でもまだ正式の通知が待ち遠しく、学校からの入学通知書を受取った時には、ほんとうに救われたような気がいたしました。

次にO大学へも願書を出し、勉強していましたが、また受験日が迫ってから行くことが出来なくなりました。でもK大学だけは既に入学通知書をもらっていることですし、元気を出して行かなくては、と励まし、次女の所に同居させ、入学式とその翌日と翌々日と三日間、次女が同行して行きましたが、その後また挫折しました。それでもまた好転して通学出来るようになるかも知れないと思い、そのまま次女の所に同居を続け、P病院へ三ヵ月余り通院しました。でもほとんど効果が見られず八月に帰宅しました。

そしてまたJ病院へ通院しましたが、あまり変化もなく、通院をあきらめました。しかしその後も、どうする手だてもなく、親類に聞いたり家で相談してみてもよい方法はなく、そのまま月日を過していました。

するとある日、保健所の保健婦さんが、保健所へ精神病院からよい先生が来られるので、その日に一度保健所に来て相談してみられてはどうか、と勧めてくださいましたので、さっそく家内とともに保健所を訪ねました。どうして今までにもっとはやく精神病院へ行く考えが起きなかったのか、私の心の内に精神病に対する偏見が少しでもあったのではないでしょうか。そしてその先生からF診療所のY先生を紹介していただき、紹介状を書いてくださいました。

次の日浩二を連れてF診療所へ行こうと言ったのですが、浩二は「今までどの病院へ行ってもだめだったのだから行かない。」と言って行こうとしません。それで家内と二人でY先生を訪ね、そこで私たち家族の者がどうすればよいか、ということを教えていただいて帰りました。浩二に今度の先生は今までの先生と違って、よい先生だから次には一緒に行こうと言っても、どうしても承知しないので、二回目もまた私たち二人で行きました。すると先生は、本人がどうしても来ないのなら、今度はこちらから宅の方へ行くから、と言ってくださいました。

その後、なかなか来ていただけないので電話をして尋ねると、今一寸忙しいので、他の先生を行かせるから、と申されて現在の主治医の先生が来てくださいました。そして三十分位、浩二と二人きりで話をしてくださいましたら、今度は本人も先生に頼りたい気持になったらしく「F診療所へ行く」と言ってくれ、その後、月に二回欠かさず通うようになり、現在はV診療所へ通っています。

今はF診療所へ通い始めた時よりはずっとよくなって、アパートで自炊しながらV診療所へ通い先生方の暖かく細かい行き届いたお世話になりながら、先生方に感謝し全快を夢見てがんばっております。

精神障害の子供を持って九年を経過し、色々と苦悩を続けておりますが、精神障害の治療は、まず家族の精神の治療から始めるのが本当のような気がしています。その為には、現在の家族会

をもっともっと力強いものにして、そしてお互いに手を取り合って、家族としてどうしたらよいか、家族の役割りや責任等について、講師をお招きしたり、また出かけて行って勉強を重ね、実行に移して行くことがまわり道のようですが、本当は近道ではないか、と思っております。

私はV診療所の家族会と地域の家族会の両方に入っておりますが、どちらの家族会も会合の出席者は婦人の方が多く、男親の方が非常に少ないのです。父親の方は家族の生活の為の仕事があるとは思いますが、それでも今ひとつ会の力強さに欠けるような感じになり、何とかよい方法はないものかと思います。また、私の知らない人々で、私たちと同じ悩みを持っておられる方々がまだ大勢おられるようですが、その人たちと手を結ぶ手だてがなく、この方面も時間をかけて手がかりをつかんで働きかける以外にないように思います。

今私は、私の子供にしてやれることの第一歩を踏み出して歩きかけました。これからが本当に山あり、谷ありで険しい道なのではないかと思います。でも歩きかけたのです。後へ帰るところはありません。前へ進むしかないのです。またどこまで続く道か長い長い道のように思いますが、くよくよせず元気を出して、時には口笛でも吹く位の気持で進んで行かなければならないと思っております。

今私が考えているようなことを教えて下さったのは、保健所の保健婦さんです。あの時にはどうすることも出来ず困っていましたので、暗闇の中に明りをともしていただいたような気がいた

しました。Iさん本当にありがとうございました。これからも、ますますお元気で、何の罪もないのに苦しみを負って生きて行かなければならない子供たちの為に、少しでも心の支えになってつくしてくださいますよう、お願いしてペンを置きます。

二十年の病歴

T・O　家族

娘の発病から今日までの経過を綴って見ました。これを綴るには胸の痛む思いでしたが、皆様の参考にでもなればと思っています。

子供が中学進学と同時、私が勤務していた奈良へ、故郷の祖父母の元から引取って一緒に暮すようになりました。その年（昭和三十九年）中一の秋頃より時々学校を休むようになりました。休んだ日は一日中寝ていますが別に体の異状は訴えません。やがて二年生となり夏休みとなりましたので、故郷は友達も多いし、祖父母も居ることだし、夏休みをゆっくり遊んで帰ったらよいと思って岡山へつれて帰って子供をおいて来ました。まあ一ヶ月位は居ることゝ思っていたら、予想に反して二、三日で奈良へ戻って来ました。見ると、何処となく元気がなく、態度が変に感ぜられました。余りものを云わず、食欲がありませんでした。然し、二学期が始まると学校へは行くようになりました。休むことなく登校は続けましたが、元の元気は取戻せませんでした。

やがて三年生となり、春が過ぎ、六月頃より一段と元気がなくなり、無気力でいわゆる虚脱状態と云うか、話しかけても反応がなく寝たきりとなりました。食事もせず昼も夜も寝ているが、

眠っている様子は見られませんでした。

こうした日が続いている七月のある日、突然全身状態悪化、手足にひきつけを起し苦しみ出したので急拠病院へ運ばれましたが、別に病因は発見されず、一日で帰されました。学校はすでに夏休みになっていましたが、やはり寝たきりで状態の進展は見られません。これでは中学も卒業出来ないと心配になり、市内の病院は勿論、国立、県立医大病院等あらゆる病院の診察を受け、通院もしましたが、病因は発見されませんでした。単なる思春期にあり勝ちな体の不調とみなされたようでした。当時の症状は食欲なく、無気力、無表情、睡眠不能（昼も夜も眠らない）、時時失尿するようになりました。時には病状が非常によくなり、よくしゃべるようになり、極端に食べ物に好き嫌いを生じ、書く字が非常に下手になり、金釘流で、書いたものが読めない位でした。

やがて学校は三学期になりました。三学期が始まると、やっとの思いで登校するようになりました。学校に行くようになると、次第に元気を取戻しているようでした。冬休みとなり、正月はゆっくり故郷で過させようと思い、子供一人で帰らせ、私は奈良でのんびり正月を迎えていると、突然状態が悪く始末に耐えれないと云って、兄が連れて帰って来ましたのでびっくりしました。本人は何があったのか、何を見ても大きな声で高笑いをして、何を聞いても返事をせずほんとうに狂ったように見えました。きつく叱って寝かせましたが、その晩から寝たきりになり初めのよ

うな状態が続きましたが、三学期が始まると同時、起上って学校へ行くようになりました。登校を続けているうち次第に落着いて元の健康も取戻し、高校進学の勉強もするようになり、無事高校へも入学することが出来ました。私にとって何よりうれしかったのは、中学を卒業出来たことでした。

高校へも通うようになるしほっとしていると、夏休み近くなった或る日、突然元気がなくなり、又寝たきりとなり、失尿もするし、以前の状態が現われました。もう夏休みも始まり七月末になる頃、又ひょっこりと元気が出て近所の子供とも遊ぶし、水浴場へ行ったりして夏休みを楽しんでいました。やがて二学期も始まり元気に通学していると思っていたら、十二月初旬、又寝込んでしまうようになりました。冬休み期間に入る頃、又元気になり起上るようになりました。三学期の通学中、一月末又再発、一週間程休みましたがどうやら二年に進学、一ヶ月程通学しましたが、五月初め頃より時々休むようになると間もなく、状態が非常に悪く時には夜家を出て外を徘徊するようになり、刃物を非常に恐れ、庖丁等カバンに隠すようになりました。止むなく市内の病院に受診することに決め、つれて行こうとすると、病院へ行くのを非常に嫌がり、逃げ回ってつかまえるのに難儀しました。やっとの思いで病院へつれて行きましたが、頑として自分は病気ではないと主張していました。診察された先生が病院を紹介して下さり入院手続をして下さりましたが、本人は入院を拒み続けどうにもならないので、故郷から家人を呼んで病院へつれて行く

のを手伝ってもらい、やっと入院さすことが出来ました。
入院一ヶ月余りですべての症状は消え、状態はかってない程明るく元気で退院して来ました。近所の子供とよく遊び、音楽を聞くのが非常に好きになり、入院前の刃物に対する恐怖心はうそのように消え、庖丁を持って自分で調理もする程になりました。
夜はよく眠るし元気だったが、この状態は長くは続きませんでした。学校はすでに夏休みに入っていましたが、次第に元気はなくなり、話しをするのも億劫になりました。然し、二学期が始まると登校するようになりました。元気は衰えましたがどうやら二学期も無事終え、冬休み正月となりました。
正月中は友達等と楽しく遊び、三学期には登校するようになりました。登校二日目晩になっても帰って来ません。学校に問い合せますと、三学期は全然学校に行ってはいません。心当りを捜しても発見出来ず、家出届を警察にして捜索を依頼しました。行方不明になって三日目、大阪の警察から保護しているからとの電話があり、明日連れに行く旨を伝えていましたら夕方一人で帰って来ました。本人の状態は正常で、心配ないので一人で帰らせた由、成程帰宅した子供を見ますと、元気はよいのですが学校へ行くのをいやがるので、再度入院、やがて退学となりました。
それ以来入院二、三ヶ月で退院、退院三、四ヶ月で入院と、入退院を繰返すこと数回、然しだんだん入院期間が長引くようでした。かくして、昭和四十五年十二月に幾回目かの退院をしたと

きは、発病以前より増して状態が良いので一ヶ月位遊んでいましたが、児島の縫製工場へ知人が世話して下さり、そこで働かして見てはとの話が持上りました。私も病院へ行って相談しますと、その場所は故郷に近いことだし知人も職場に居ることだし、気分転換によいのではとのことでした。但し、月に一回は受診に帰ってくるように、との医師の指示を得て就職することになりました。本人は余り気が進んではいませんでしたが、私が連れて行って先方によく頼んで来ました。

奈良へ帰ってやれやれと思っていると、二週間も経たないうち、夜中にドンドン戸をたゝくので何事かと思って出て見ると、就職を世話して下さった知人が車で、子供の様子がおかしいので連れて来たとのこと、出て見ると、あらぬことを大声で喚き散らしています、これでは一刻も家に置くことは出来ないと、早速入院させました。それからも、六ヶ月もしない間によくなり退院、二、三ヶ月で又入院と入退院を繰返し、四十八年の春退院したときは容態が非常によいので、以前就職させ直ぐ再発した愚を悟り、家で気軽に遊ばして居ましたら一年間は通常の状態が続き、生活は出来ましたが、結婚問題で自分から悩み逐に再発、入院となり以来病院を転々としましたが、未だ一度も退院までには至りません。

今迄に、職場でも若い青年がこの病気になって入院するのに二、三遭遇しましたが、発病当時如何に周囲の人が本人の異状に無関心であるか、又両親がその子の発病を認めないで、医師に受診することさえさせようとしないのには驚かされました。

子を思う

K・O　家族

私の息子は、昭和三十七年の春高校入学と同時に発病いたしました。以後二十余年未だ療養を続けております。高校に入学して一ヶ月程経った頃、学校を早引きしたり休んだりすることが多くなり、大勢あった友達も次第になくなって、その内とうとう学校に行かなくなりました。色々となだめたりすかしたりしましたがどうしても行こうとしません。そして秋風がたち初める頃、明るい性格だった子は家の中にとじこもり外へも出ず夜も眠らなくなり、時々暴力もふるうようになりました。どうもおかしい……と思い親しいお医者様に相談いたしましたところ、「それは心配だ、早く精神科で診てもらいなさい」と云われました。そして岡山市I病院を紹介して下さいました。診察の結果は分裂症で、それももう大分手おくれだと云われた時私たちは千尋の谷に突き落された思いでした。早速入院と云うことになり、泣く子をなだめすかして後髪を引かれる思いで家へ帰った時のことは今も忘れることは出来ません。

そして三ヶ月位たった頃には、大分症状も落着いて来て快方に向かっていると聞かされて、この分なら案外退院も早いのではないかと明るい希望がわいてきました。それから半年ほどで退院

の報せがあり、主人と共に喜び勇んで迎えに行ってやりました。

その喜びもつかの間で、退院後三ヶ月経った頃からまたまた以前の症状が出て来たのです。今度はT市のU病院に入院して以後長い長い療養生活がつゞきました。主治医のS先生外諸先生方看護婦さん方が一体となって、献身の治療をして下さいました。新薬も使い、あらゆる療法もこころみて下さいました。そのかいあって先ず先ず症状も落着き、たまさかの外泊も許されるようになりました。長い長い病院生活でつかれ果てたような息子のね顔を見るとき、どうしてこの子だけがこのような病気になったのだろうか、かつての親しかった友人は、健康に恵まれ、それぞれの道に進み、町内にあっては、町の中心的な人材となって活躍して居られるのに、そんなことを思って母の私は眠れないことも度々でした。けれどいやいやそんなことを思ってはいけない、この不仕合せな息子こそ、母の私がしっかり守ってやらなければと思いなおし、つまらぬことを考えたことをすまなかったと詫びたものです。

このようなとき、私たち一家にまた大きな不幸が起ったのです。今まで丈夫だった主人が、蜘蛛膜下出血であっと云うまに帰らぬ人になって了ったのです。息子にとって主人は絶対のものでした。あの様に慕っていた父なのに、主人の死は私や息子にとって何よりも大なるショックでした。何も彼も主人に頼っていた私はその死により責任の重大なることを知りました。私がしっかりしなくては、今まで忙しさにかまけておこたり勝ちだった面会に、度々行ってやろうと決心し

主人の分まで面会に行きました。他の患者さんとも親しくなり、笑顔で迎えて下さる同じ境遇の者同志の心が通じ合って、ともすれば閉され勝ちな私の心も次第に明るく開けてまいりました。そして帰りに「彼をよろしくね」と云うと、「またいらしゃい」と同室の患者さんの声が返って来るようになりました。

温かいお心で患者を包んで下さいますS先生や看護婦さんに囲まれて古参な彼は、病院の主の様に振まっている。その姿を見れば母の私も何となく心の安らぎを感じます。

今では、外泊も度々出来ます。彼が普通の精神状態にかえって社会に復帰出来るようひたすら願いつゞける私でございます。必ず癒える日があると希望を持って、彼を見守ってゆこうと思います。私も既に七十歳を越えました。これから残された人生を彼の杖となって生きて行こうと思って居ります。どうか皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

終りに、諸先生看護婦保健婦さん方に深い感謝をさゝげながら私のつたないペンを置きます。最後に息子が外泊で帰ったときの気持を詠いましたものをご紹介させていたゞきます。

とりとめのなきこと今日も書きつゞる子の広き背を見つつかなしも

己が住居とあきらめいるか病院へ子は素直にもかえりゆきたり

脳病院へかえりたる子の夜具を干しかなしとおもう安らぐわれを

日々ふふむ木蓮の苞眺めつゝいゆるは何時ぞと子を思いおり

劣等感よりくるかなしみか子のノートには天才と云う字しきりに書きあり

少年の面輪いまだに残したる蒼白き子のね顔見つむる

思い出、今

H・M 家族

「うそでしょう。うそでしょう。うそでしょう。私の選んだ主人ですもの、絶対にそんなことはありませんよ」と、最初は、そう思ったものです。

今になって、思い出してみますと、結婚までにもあれこれと多少気になることはありましたが昭和四十二年五月十日に主人二十四歳、私が二十一歳で結婚式を挙げました。

昭和四十三年二月五日、長男誕生。出産近くになりますと仕事にならず、とうとう入院。この時の入院期間は長くはなかったように覚えています。

昭和四十六年三月二日長女誕生。この時は、行方不明等々で私達を心配させました。昭和五十二年二月六日二女誕生。この時もやはり仕事にならずあれこれとありました。その為か二女は九カ月の早産で二五〇〇グラムの未熟児でした。幸いにも元気な子供でしたので一安心させてくれました。

主人の方は、兄と共にH病院を受診し昭和五十二年七月より五ヶ月間の入院となりました。この時にお医者さんより病名のことを聞かされ日々涙した私でした。退院後はしばらく通院治療

を続けていましたが、本人はやがて通院を中断してしまいました。

その頃は二人ともけじめのないなげやりの日々を送り生活はみだれきっていました。泣き泣き離婚を考えたり数回の死を考えたりもしました。主人はそれから何度か入退院を繰り返しました。

十八年の結婚生活の間に四度の転居、数えきれない程の転職。私も、出産以外ほとんど働いておりましたが、やはり経済的には苦しく、いつ返済出来るか分らない借金も出来てしまいました。生活保護も受給させていただきました。多くの人に迷惑をかけ、親しくしていた友もいつともなく出入りはなくなってしまいました。

今は数名の身内だけのつき合いとなっております。お医者さん、看護婦さん、ケースワーカー室の先生方、保健婦さんに、学校の先生方、民生委員の方、市役所福祉の相談室の先生方と数多くの人々に支えられ、励まされて頑張っています。家庭内暴力、シンナー仲間、万引等とエスカレートして来た我が子達もそれぞれに少しずつ成長しております。

主人も、デイ・ケアからの紹介により五十九年十月より仕事に精出しています。少しでも早めに主人を寝せてあげよう……。皆が、すこしでも我慢して……。主人の楽しみの一つである魚釣りにそろって行けたらいいネ!!

人は皆、不完全な者ばかりなのだから相手に完全を求めることは出来ません。主人の病気を家族の心の痛みとし、分ち合ってゆけるように、頑張っている今日この頃です。

「押上の家」共同作業所に想う

K・T　家族

てまり会[註1]会員のみなさんが久しく待ち望んでおりました、患者の社会復帰のための中間施設としての共同作業所「押上の家」が昨、昭和五十九年三月に開所することができました。この「押上の家」開設につきましては、倉敷西地域保健所の御協力は勿論のこと、家族会役員並びにつくし会[註2]会員のなみなみならぬ御支援御協力がありました。誠に喜ばしいことと存じます。家主であります理解ある瀬政さんには厚く御礼申し上げます。作業内容は山陽化成KKのプラモデルを袋詰めにする軽作業です。開所当時は八名のつくし会会員がバス、自転車にて通所しております。この作業所が誕生するまでには幾多の困難なことが横たわっていました。場所の選択、作業内容のこと、運営費のこと等諸々の問題がありました。運営費は各役員が自らの寄付によって全てが無からの出発でした。

家族会、患者共に働ける場が欲しいという願望そのものでありました。

ここに人々の善意と好意、無言の応援のもとで「押上の家」が誕生しました。作業所に通所してくる人達は地域社会にストレートに入っていくために、原則として患者家族員が参加すること

になっております。

そこで自分の子供を見るだけでなくして、他の通所者の方々を見ることになる。他の通所者を見ることによって自分の子供を再度見ることになる。こうした流れの中で幅広い対人関係の在り方を学べる訳であり、他者との関わりを通じて家族員間の在り方を学ぶということの一つにもなります。

作業所での仕事は単純な作業の繰り返しではありますが、その中から、一人一人が有意義な、できれば彼等自身満足できる役割りを見つけていこうということにも連なってくるのであります。なお無理のないレベルで日常のことが交されていて、お互いを認めあい励まし合う仲間の集いであります。安い賃金に甘んじているけれど、周りの人々の支えさえあれば自分達もできるのだという生活の、労働の喜び、生きていることの実感を感じとっているように見える。作業所に通いはじめて通所者諸君が非常に明るく生き生きとしていることがその事実を如実に物語っているといえるのです。

「押上の家」共同作業所は出発し始めたところで仕事の内容も少ない、実に安い賃金のことも、ボランティアの数のこともある、今後の問題山積みといったところですが、作業所を維持管理していくための財政的裏付け等これまた頭痛のたねでもあります。しかし家族一人一人がたとえ小さな力であろうとも寄せ集めると、計り知れない力となって新たな道が開けてくるものと信じて

います。

これからも苦しい時期があるかも知れませんが、社会復帰の一過程の中で一輪の花が咲き続けるように、何時までもこの花が枯れることのないように発展させていくために頑張っていきたいと思っております。

註1　倉敷西地域保健所管内の地域家族会の名称。

註2　倉敷西地域保健所の回復者クラブの名称。

共同作業所風景

T・K　家族

胸をときめかして作業所に向かう。
おじさんの第一声「ゴクロウサン」。
彼女の一声「よう来たね」彼の一声「今日は来ると思った」二重三重の和が、僕の心をつつんだ。
心地よい気持でたばこに火をつける。サァー仕事だ。ひとつ目の輪ゴムを外し、箸を入れる。大きな声で話しながら仕事をする人。黙って一生懸命、もくもくと箸を入れる人、話しながらでも手はよく動いている。黙っていても、楽しい話を聞きながら手はよく動いている。みんな楽しく、仕事がはかどっていく。
二時はお茶の時間。ちょっと仕事の手を休める。麦茶、お菓子、アイスクリーム等が出る。五十円のアイスクリームが、ここでは百円の味がする。口の中に冷たさが広がる。眠気もふっ飛ぶ。
前にも増してカタカタと箸を入れる音が大きく響く。さあ、ラストスパートだ。「あと何分、あと何分」と声が飛び交う。終了時間が近づくにつれ調子が上がり、もう一つ、もう一つしよう

と意気があがる。

終了時刻がきた。「Aさん何ッ」「Bさん何ッ」「C君何ッ」「たくさんしたネ」とほめ合う声が交換される。数の多さに感嘆の声をあげる。後片づけや掃除も仕事の一つなので、みんなでてきぱきとする。

「ご苦労さん」「お疲れさん」「失礼します」「また来週逢いましょう」と互いに励まし、勇気づけているように聞こえる。

家路の途につく。みんなの背中には、今日一日、仕事をした満足感と、今度来た時は今日より一つでも多くしてやろうという意欲が感じられる。

4

無題

H・M　女性／入院中

わたしの帰るところ
そこには小さな家庭があります。
やさしいおじいちゃん
心の広いおばあちゃん
働きものの夫
そして可愛いい三歳の長女

わたしはただ子供の爪を
切ってあげるの
ただお風呂でかみを

洗ってあげるの
そんなことしかできない母なのだ
「母ちゃん、散歩にゆこう」
「母ちゃん、つみ木しよう」
と、
子供が遊び相手になってくれる

それでいいんだ
それでいいんだ
と。

夫は朝六時前に
仕事に出かけます。
わたしは夫の見送りもできない
知らずに眠っています

子供が
「とうちゃん、行ってらっしゃい」
と、代りに見送ってくれる。

何て可愛いい子なんだろう
どうしてこの子をころそうと
思ったのだろう
何で自分も死を考えたのだろう
　悲しい病気
　こどくな病気

でも今は楽しい
夫と子供はわたしの
宝だから。

無題

朝日に向かってさけぼう
昼になれば歌を口づさみ
夕日に自分のかげを見つめ
夜になれば星空をあおぐ
何のために生きるのか
人の事を言えたものではなく
日々かんがえ通す
長い夜は友の姿をおもい出され
時には電話によび出して
おのれのあさはかさに卑下される

K・K　男性／施設入所中

社会の片すみにひそかに生きる

病気

病気はどうしてなるのだろう。
病気なんてものが、どうしてあるんだろう。
病気なんてなくていいのに
病気になる人は
なにか悪いことをしたから
そうなるのだろうか
神様が罰を加えているのだろうか。
運悪くなった人もいるだろう
ぼくは、自分の生活態度が悪いから
病気になるのだろうと思っている

T・K

けれど
病気になった人には、
暖かい心を持って
なぐさめてあげたり
はげましてあげたり
笑わせてあげた方がいいと思う。
ほんとうは
病気になったその人が悪いのだ。
生まれつきの病気は例外だが、
なりたいわけでなった
のではないだろう
人間の力では
どうしようもないものがあって
それでなったんだ
やっぱり
いたわってあげなければならない。

心あるあなたへ

あなたは心の病んでいる者の涙をご存知でしょうか
ふたたび人間の心をとり戻しても
いい知れぬ涙をそっと流しているのです
この社会で〝キチガイ〟という烙印を捺されてしまうと
就職も結婚も思うように行かないのです

あなたは心の病んでいる者の涙をご存知でしょうか
いつまた壊れるかも知れない私たちは
あなたよりもはるかに不自由な生活をよぎなくされ
あなたよりもはるかに不安な人生を辿り

K・K 入院中

あなたよりもはるかに己を小さくして生きているのです

あなたは心の病んでいる者の涙をご存知でしょうか
いいえ　あなたから同情を頂こうというつもりはないのです
私がお願いしたいことはあなたの隣りで生活させて頂きたいのです
時には目障りに思えたりうさんな者に映ることもあるでしょう
でもけっして〝キチガイ〟扱いなどなさらないで下さい
あなたは心の病んでいる者の涙をご存知でしょうか

無題

ある友は今風呂に
ある友は洗濯に
私は今ペンを持つ
ボイラーの音だけが高くきこえる
人の足音
ドアがむぞうさにあけられる
何をかくというのでもなく
題さえ浮かばない
ある人は病院を去っていった
また去ろうとする友の声が

S・S

はっきりとま近にきこえる
ふざけあったこの一瞬だけが
想い出となって残っていく
退院おめでとうといえる
心のゆとりがほしかった

退院について

ひとたまりの日がさす十一月の終り
小さな幸せみつけたような
そんな気がする冬もまじかなある日
自分は今幸せかどうか考えてみた
ある人は退院　ある人は入院
又ある人は開放病棟に移る
そんなある日僕の退院が決った
とてもうれしかった
でもその反面一回も退院出来ない人もいる
人の病気もその人その人によってちがう

勝山　健

でもその人をどうする事も出来ない
早く退院して僕の家庭に入り
一日も早く体をならし
そして明るい家庭を作りたい。
仕事もシイタケの仕事があるし
その内どこかつとめても良いと思っている。
そしてその日その日をゆういぎにおくり、
くいのないようにしたい
正月もあと一ヶ月　来年こそがんばろう。

癲

人なみに断ることも出来ず、人なみに何事も出来ず、どうしたらいいのか……、懸命になれば出る、一瞬のすきもない病気。
仕事も手につかず、頭もファーとして、その内なにも出来ず倒れ、そして頭を打つ。気がつくと自分がどうなったか、どうしてたかサッパリである。
癲人は誰れもたすけてくれない、自分でただ一生懸命一歩又一歩と歩くだけである。なおるなら一日も早くなおってほしい。
死、死その道しかないのか、癲一つに二つ全快を夢見るだけである。
八歳で出て二十、三十、六十になってもつきまとう。だれがこの恐ろしい病気にたえうる人がいるか……？　十人いて五人～七人が癲

の重圧に押されるはず、又気にするはずである。
免許までも……。人なみになぜ……なぜ——。
癪よおまえが憎い、締殺したいほど。
はやくなくなれ、この先出る事なく、春の青空のように。
癪よ早くこの世から、なくなる事を念じてやみません。

人生は二度と来ない

お前は何を悩んでいるのだ
生が有れば必ず死が待っている
長い短いは問題ではない
精神病でもよいではないか
一日一日を精一杯生きてゆこう
お金がなんだ　名誉がなんだ
そんな事にはこだわるな
悲しんで生きるより笑って生きよう
短かい一生を一日一日積み重ねて進もう
幸福を一日にこめて

Y・K

病気に負けたらだめだ
死ぬ時は皆病気だろう
天国は皆の心の中にある　死の中にはない
頑張って生きよう　時間は待ってくれない
心に喜びを持って生きよう
短かい人生を笑って進もう

静かな夜

静かな夜
テレビを見ながら楽しい一時を過ごす
小中学校時代の
テレビをかじりついて見た思い出が
僕の頭を通り過ぎる
静かな夜
世の中の人もこんな一時を過ごしているかも知れない
僕は静かな平和な一時が
永遠に続くことを祈る
でもいつかはあの社会の中で……

M・O　男性／入院中

日々に寄す

A・N　女性／施設入所中

コスモスの花　風に揺れ
菊の花薫る　秋日和
静かに秋は深まりて
我らの日々に
　心身安らぐ微笑みと
　喜びの有りて
　ささやかに生く

皆々揃って、明るく笑って生きられる
という事は本当にいい事だ。

たんぽぽの　いっぱい咲いている
小さな丘の上で
わたしは　髪を
さらさらと　やさしく
風にとかせていた。

どこからか
たんぽぽの　わたぼうしが
わたしの髪に
かんざしをさして

花泉和歌子

通りすぎていった。

どう
わたしの髪を
見てちょうだい
悲しみよ　さようなら
喜びよ　こんにちわ
わたしには　夢がある
わたしには　わたしの未来がある

雪割草によせて

ナースルームの一すみに
ひっそりと咲いている

雪割草

すっかり大きくなった葉は
あおいの葉に
とても良く似ているのね
朝日に輝いて
センターにも咲いています
卓球の音を聞きながら
しばし見つめました
早春の花かごに咲いた
すてきな
雪割草
ああなんてすてきな花なんでしょう
雪割草

緑の木かげに

緑の木かげに
ひっそりと咲いた
白百合の花そして
かれんな花々よ
私は大好き
しっとりと
露にぬれて谷間に輝く花
愛しい花
美しい花
私が訪れるのは
何時？
何時なの？

それは神様
神様だけが
知っている事なのです
ああ神様私を
不治の病(やまい)にしないで下さい
お願いお願い

春の花々

菜の花が好き
スミレの花が好き
たんぽぽの花が好き
暖かな母の背中におぶわれて
楽しかった四国での日々

母性愛に育まれ
今はうれしいお母さんの夢をみるの
お母さーん
私は今でもお母さんが好き大好き
肝硬変で長くわずらっていた
可愛そうなお母さん
造花をきらったお母さんに生花(いきばな)の
チューリップを机の上に活けてその花を
家族中でお母さんに見せてあげたの
一日でも多く長生きしてほしかった、
お母さーん呼べど帰らぬ、
お母さーん、
春の花々が咲く頃
お母さんは天国へ召された。

そんな君を

しんけんに悩み
しんけんに傷つく
そして
やさしすぎ
そのやさしさのあまり
たおれそうな人
そんな君を
支えてあげたい。

M・M　男性／施設通所中

ちっぽけな恋

R・M　女性／入院中

私が　みつめると　知らん顔の彼……
私が　目をふせると話しかけてくる彼
どっちが興味があるのだろうか
やはり私の方が夢中
彼のこと考えると
食欲がわく私
こんなちっぽけな恋が
いつかみのるだろうか

小さな訪問者

谷間の家に帰省して　ふと耳をすませば
キリギリスの鳴くのが聞こえた
電気を灯して見れば
はりかえたばかりの障子に
薄緑色のキリギリスが止っていた
小さな夜の訪問者
私の心は何時か安らぎに満ちていく
スイッチョン　スイッチョン
尾羽根をふるわせて鳴くキリギリス
遠い昔の幼い日が部屋に残影する

Y・F　男性／入院中

月灯りの窓辺で
いいそをないながら聞いた虫の音
永々と命をつなぎ
キリギリスは昔のままに鳴いている
こみあぐ涙をかみしめ
私は灯りをつけたままで
秋の贈り物を聞いている。そして無心

月に寄せて

月よお前はいつも
優しい
そして気高い
私が夜、悩みにうち沈んでいる時
憂い悲しみ苦しんでいるとき
お前は
楽しげに響いてくる歌のメロディーのように
愛に満ちた美しい光を
私のもとに送ってくれる

竹内秋文

もしわたしが天使になったら

もしわたしが天使になったら
誰かにすばらしい幸せを送ろう
それは清らかな花でもよいし
すてきな歌でもよい
だって天使は小さいときから
僕の大好きな友達なんだもの

清光

清らかな月かげが

枕辺にあふれている -

そして　そこはまるでメルヘンの世界のように
静かにしずまりかえっている

そんな秋の夜の世界を
私はそっと畏敬した

木の葉よ

木の葉よ
もの悲しく散るものよ
何という儚さ
何というわびしさ

優しい夕日に照らされて
木の葉散る散る静謐(せいひつ)に
冬の風吹くこの山に

すずめ

すずめよ
お前は、なぜ死んだのか
草の上で、つめたくなって
お前は、青い空を
自由に飛んでいたはず
また、お前が青い空を
飛べるように
お前の墓に
たんぽぽの種をまいて、あげよう
春になり、黄色い花が咲き

M・K
女性／デイ・ケア通院中

白い綿毛ができると
お前は、また
自由に、広い青空を
飛べるはず
それまで静かに眠っておいで

シンデレラ

あなたは
あなたの夢を食べたのですか
そのひとつのカボチャには
あなたの夢が
いっぱい詰まっていたはず
でも、そのカボチャは

おいしかったですか

スズラン

風が吹くと
チリン　チリンと音がする
この音を聞ける人は
自然の大好きな人だけ
どれだけの人に
この音が
聞こえたことだろう

雨

石村おりえ

今日は雨
シトシト降る雨
久しぶりに降る雨
大地をうるおし
田畑をうるおし
苦しみをきれいに流し出してください
そして
勇気をもたらせてください
水たまりに
白い病室を映し

ポプラやサンゴ樹が
いっそう　きれいに見える
今日は
真夏の雨の日

戦い

いつも苦しみを
のがれようとして
また苦しんだ
だから
真正面から
苦しみと戦うのが
良いだろうか

まわりのものと
また向かってくるものと
戦おう
己のおこたりの心とも
戦おう

*

帰る道寮友達のつくしとり朝のおかずにのぞみするかな　K

*

春桜子供の手紙読む母に看護婦の道進めと祈る　H

*

日曜日父の面会まちわびる孝行せねばと心に誓い　B

*

病院のベッドの上でしみじみと思い浮ぶは母のおも影　R

*

親と子の遠くはなれてはしていても心が通じる不思議な糸に　M・Y 女性

*

今はなき母と働く思い出はいつの日までも思い出さるる　K・N 女性

*

ふるさとの父母をしのびて便り書く筆を持つ手に木枯の音　F

*

働けり充実せし日の作業所で今の健康今日の幸せ　T

*

玉よりも尊き子等と遊ぶ刻わが人生最良の日なり

S・K　女性

*

何くれと頼みにゆきて兄のことあとを誰にか頼るすべなし

T・O　男性

*

面会に来て帰り行く父の背に愛の深さの涙ながるる

M

*

幾月ぞ病の床に伏せし我治ゆさせ給ひ神に祈りぬ

M・H　男性

病院で白きになりたる我髪の苦しみ耐える長きいく歳せ

*

スリッパの音しのばせて病院の長き廊下を歩む悲しさ

Y・I　女性

月あびて言葉もなくてほゝえめる白衣の姿美しきかな

*

今日もまた昨日に似たり暮らしでもこの胸の内一歩あゆまん

今日来るか明日来るかなと母を待つこの胸の内だれもわからじ

北風のヒュルリヒュルヒュル舞う枯れ葉世間追われた我が身が似たり

淋哀子（さみしあいこ）

*

牛窓のみかんのかをり手のひらにほのかな幸を祈るがごとく
老木に囲まれ静もる氏神に幼き姪は頭をたれぬ
故里の一早川なる岸辺には山桜咲き我を迎うる
友と飲む抹茶の緑さわやかにコーヒー止めて半年を経ぬ
兄逝きし家庭を守るやさしい姉障害越ゆる道に学びて
薬草を背負いて越ゆる山道を我をかはごし母は今亡
亡き母の野辺の送りに突然に竜巻は荒れ栗の葉舞い上ぐ
犬島の向うに見える故里を友は指さす小豆島航路で

*

大空の青二分けに飛行雲白一線を鮮かにひく
一通の賀状なれども故郷の君の便りの懐しきかな
幸うすき世に長らへて惜しからぬ齢ひも已に七十を過ぐ
うちくずも汚水の泥に死に絶へて塩干を遊ぶ人影もなし
初生りの実の膨みを朝毎に露に濡れつつ見るは楽しも
迅く起きて猫頭大の野菜畑見廻り居れば猫も寄り来る

S・F　女性

方間舎　家族

皺割れ田に水を遣るとて空にせし古井戸の底の意外に深し
日の暮れを待ちて蔬菜に水を遣る事も慣はしとなりて幾日か
吸上のポンプに水位下がりゆきまだ見ぬ深き井戸の府出づ
吸上のホース膨らみのたうちて蛇の如くに奔りゆく水
芥子粒ほどの種子にも生命の籠るらし地を棒げつつ双葉もへ出づ
對岸の岬の峠ゆ昇る陽の朱なる色の血の如き見つ
灯を消していぬれば深き夜の闇に羽音唸らせとぶ虫のあり
高気圧列島の上に居据りて雲寄せつけず雨も降らさず
乾きたる土の熱気に葉裏見せ牛蒡は萎へて地に倒れ伏す

*

くちなしの赤き実なりて冬の雪うっすら積みて心にしみる
朝の日の昇りて今朝もはじまるか我の一日くいなく送れ
寒中に主いなければ菊のなえ枯れてひそかに主を待ちいる
さまざまに生きざまさらし精神科柳のごとく風にふかれよ
夫と子と待ちいる家にうす化粧ひかえめにして帰りてみよう
幼子を三歳まで育ててくれん姑の大らか海にたとえん

石田まり子　通院中

そらず豆小道の通りに植えてあり葉っぱをくわえば音のするかな
昼なればたき火くすくすけむりいてシャベルの人の赤きTシャツ
寒々といえた廊下にびわ一りん小さき花の白さいとしく

直足袋の歌

山仕事終えて帰りぬ夫と共一番星の光るを見たり
木を切りしチェンソウの音こだまする冬の一日のこぼれ陽の中
春の陽に姑に習いて草を刈る手元危なし鎌の先
草刈りの背より聞えつ手を切るな姑と汗する初夏の一日よ
重き木を担いで割りし夫と共一服すれば蟬の音高き
家族出て胡瓜の種蒔く農作業空晴れ渡る初夏の一日よ
蒼草の田畑の畔に彼岸花赤紅の姿を誇り
椎茸の仕事のあい間一休み茗荷の芽摘む夫の背静か
荷車を押して原木運ぶ夫逞しかりき腕の黒さま
幼子も椎茸毟しり千切りたり叱りながらも微笑む夫婦
水槽の原木上げる夫の手は赤くなりたり氷もはりて

この本に出てくる用語の説明

幻覚

実在しないものを実在するかのように自己の意思にかかわりなく知覚する、対象のない知覚。音や声の幻覚を幻聴と呼びます。

妄想

異常な精神状態から生じる訂正不能な病的に誤った判断、確信をいいます。

作業療法・レクリエーション療法

患者さんの中には、心の働きが不活発で意欲が乏しくなり、自分の殻に閉じ込もって、他人とつきあうのが下手になる人が多いものです。そういう方達に、スポーツやゲーム、歌とか踊りといったレクリエーションを通して、生き生きとした感情や喜びを体験させ、不安や緊張をやわらげ、症状の改善をはかることをレクリエーション療法といいます。また、農耕や園芸、木工や組立て作業といった種々の作業に従事することで同様な効果をはかり、ひいては作業に対する根気、積極性を養い、社会復帰へ導こうとするものを作業療法（O・Tと略称されます）と呼びます。

これら両者をあわせて生活療法と呼ぶことが多く、いずれも一人一人の患者さんの症状や適性に応じてプログラムされ、医師、

作業療法士や看護職員が協力して行います。

閉鎖病棟

精神病院では、患者さんを保護する目的で、病棟の出入口に鍵をかける閉鎖病棟があります。この病棟は患者さんの意志だけでは外に出られないような構造になっていて、病棟内で一応の日常生活がおくれるようになっています。

一般に、閉鎖病棟は急性の病状の重い患者さんの治療のために用いられることが多いです。

開放病棟

病棟の出入口は一般の病院と同じく開かれたままであり、患者さんの受ける行動の制限は少ないです。外出しようと思えば自分の意志でそれが出来るなど、患者さんの責任で色々な活動をします。

社会復帰病棟

患者さんが一般の家屋に最も近い構造をもった建物の中で、最も家庭に近い状況で生活するというのが、この病棟のあり方で開放病棟の特徴がよりいっそう強く出ています。

この病棟で深められた看護者たちと患者さんの間の人間関係をもとにしつつ、病院外の社会とも接触を保つようにして、実社会での生活の足がかりとします。

中間施設

症状も安定して入院生活を続けていかなくてもよいが、いきなり社会の中に入っていくのは無理だと言う人に、病院と実社会の「中間」、治療と社会復帰の「中間」の、生活指導や外勤、内勤作業を行いながら、社会復帰へのワンクッションとする施設の

ことです。

院外作業

一般の事業所、たとえば工場とか会社、商店、レストラン、ガソリンスタンド、といった職場へ病院から働きに出かけることをいいます。雇用主の方々の理解と協力のもとに行われ、患者さんの能力に応じた無理のない仕事から始め、次第にレベルを上げ、相応の賃金が支給されます。もちろん患者さんの仕事振りや、能率の向上の様子をみるために病院の職員が職場を訪問して事業所とも連絡を密にして行われます。実際には、その職場に慣れ、作業も十分に他の人と伍してゆけるようになれば、その職場に就職することが出来ます。

共同住居

慢性的な精神障害者たちが三〜四名の小集団で居住する方法のことをいい、共同生活することによって、障害者たちが現実への眼が開き、自立へ向かうことが期待されます。

この方法は社会復帰のための一つの方法でもあり、病院によっては二十年以上も前から試みられていましたが、最近では、多くの病院で行われるようになっていますし、行政も援助の手を差しのべようと考えています。

とは言え、現状はまだ各病院の努力のみで行われているために、住居や生活費の確保、生活の援助や身体の健康管理など、多くの問題をかかえた現場の苦労は大変なものです。

デイ・ケア

病院、精神衛生センター、保健所で外来者や在宅の人たちを中心に、レクリエーシ

ョンや作業など生活訓練のためのプログラムを行い、ソーシャルワーカー、作業療法士、看護婦、保健婦と共に人間関係の改善、意欲の増進、自主性の育成、再発防止などを目的に活動しています。

家族会

正式には、精神障害者家族会と呼ばれています。家族会は昭和三十五年ごろポツポツと全国のいくつかの病院や地域で医師たちと病気の知識や家族の悩みを話し合うことから集まりが始まり、昭和三十八年ごろ、精神衛生法改悪が進められようとしたとき、その反対運動として全国精神障害者家族会連合会、略して「全家連」が誕生しました。

その後、全国の病院に広がり、やがて保健所や市町村単位の家族会が生まれ、都道府県連合会が結成されました。

会の内容は病院や地域、保健所など各団体でちがいますが、勉強会やレクリエーション、最近では、共同作業所や共同住居を運営するなど、幅広い活動がなされています。

共同作業場

多くは精神障害者家族会によって運営される、精神障害者のための小規模な作業場のことをいいます。

巻末に掲載してありますように、現在、岡山県下には十四個所あり、それぞれ、就労に向けて力をつけるための場として、又人との交流をする場として、地域の中で利用されています。

現在では、運営費の一部を自治体が補助するようになっており、公けに認められた社会復帰のための場となっていますが、それでもなお、諸経費、作業材料、指導員の不足は深刻で、運営上の労苦は絶えません。

岡山県下の精神医療並びに社会復帰関係資源一覧

一　病院

河田病院	岡山市富町二―一五―二一	（〇八六二）五二―一二三一
山陽病院	岡山市藤崎四六五	（〇八六二）七六―一一〇一
慈圭病院	岡山市浦安本町一〇〇―二	（〇八六二）六二―一一九一
林精神科神経科病院	岡山市浜四七二	（〇八六二）七二―三五三九
万成病院	岡山市谷万成一―六―五	（〇八六二）五二―二二六一
県立岡山病院	岡山市鹿田本町三―一六	（〇八六二）二五―三八二一
旭川児童院	岡山市祇園地先	（〇八六二）七五―一九五一
倉敷神経科病院	倉敷市西坂四〇〇	（〇八六四）六二―一八〇〇
倉敷仁風荘病院	倉敷市中島二四一五―二	（〇八六四）六五―二四三〇
松枝病院	倉敷市連島中央五―一三―一九	（〇八六四）四五―一二一二
森下病院	倉敷市四十瀬西二九八―五	（〇八六四）二二―五二〇六
積善病院	津山市一方一四〇	（〇八六八）二二―三一六六
高見病院	津山市田町一一五	（〇八六八）二二―三一五八

岡南病院	玉野市田井四五八四	(〇八六三) 三二—一一二二
由良病院	玉野市深井町一一—一三	(〇八六三) 八一—七一二五
笠岡病院	笠岡市今立二五四三	(〇八六五六) 二—五三二一
きのこエスポアール病院	笠岡市東大戸二九〇八	(〇八六五六) 三—〇七二七
高梁病院	高梁市落合町阿部二二〇〇	(〇八六六二) 二—二二一七
向陽台病院	真庭郡落合町上市瀬三六八	(〇八六七五) 二—〇一三一
伊原病院	邑久郡長船町長船七七四	(〇八六九六) 六—九三一一
まきび病院	吉備郡真備町箭田二三八七	(〇八六六九) 八—六五一一
幸ケ峯病院	赤磐郡山陽町長尾一五	(〇八六九五) 五—〇八一五

二　総合病院

岡山済生会総合病院神経科	岡山市伊福町一—一七—一八	(〇八六二) 五二—二二一一
岡山赤十字病院精神科	岡山市青江六五—一	(〇八六二) 二二—八八一一
岡山大学附属病院神経精神科	岡山市鹿田町二—五—一	(〇八六二) 二三—七一五一
岡山労災病院神経科	岡山市築港緑町一—一〇—二五	(〇八六二) 六二—〇一三一
川崎医科大学附属川崎病院心療科	岡山市内山下二—一—八〇	(〇八六二) 二五—二一一一

国立岡山病院精神科	岡山市南方二―一三―一	(〇八六二) 二三―八一一一
川崎医科大学附属病院精神科	倉敷市松島五七七	(〇八六四) 六二―一一一一
倉敷中央病院精神科	倉敷市幸町六―八	(〇八六四) 二三―〇二一〇

三　診療所

伊原内科神経精神科	岡山市岩田町五―二〇	(〇八六二) 二二―四九七七
薄井内科神経科	岡山市中山下二―五―二九	(〇八六二) 二二―八一〇〇
岡山内科神経科	岡山市本町六―三〇	(〇八六二) 二四―二五七八
小川神経科	岡山市中山下二―三―一二	(〇八六二) 二四―七六五五
小松内科神経科	岡山市表町一―六―三六	(〇八六二) 三三―〇〇一四
中島内科神経科	岡山市中山下一―一〇―一〇	(〇八六二) 三一―八二一三
県立内尾センター	岡山市内尾七三九―一	(〇八六二) 九八―二一一一
県立精神衛生センター	岡山市古京町一―一―一〇―一〇一	(〇八六二) 七二―八八三五
味野医院	倉敷市児島味野二―二―八五	(〇八六四) 七二―八八七七
わに診療所	倉敷市白楽町五八九―二	(〇八六四) 二五―七〇二二
白石神経科医院	倉敷市昭和町二―三―四一	(〇八六四) 二四―三四〇六

笠岡病院附属診療所	笠岡市笠岡二四九七	(〇八六五六) 三—六〇一〇
きのこ診療所	井原市西方町一四二四—一	(〇八六六六) 二—七〇二〇
丸川医院	川上郡成羽町下原一〇〇四	(〇八六六四二) 二三一五
新見診療所	新見市高尾二四八〇—三	(〇八六七七) 二—八四三二

四　保健所

岡山環境保健所	岡山市古京町一—一—一七	(〇八六二) 七二—二二一一
西大寺地域保健所	岡山市西大寺中野本町四—五	(〇八六九四) 三—三二〇七
瀬戸地域保健所	赤磐郡瀬戸町瀬戸一四三—二	(〇八六九五) 二—〇一五三
東備環境保健所	備前市東片上二一三—一	(〇八六九六) 四—二二五五
玉野地域保健所	玉野市宇野一—八—八	(〇八六三) 三二—二一八一
倉敷南地域保健所	倉敷市児島小川四—四—一九	(〇八六四) 七三—四五六〇
倉敷環境保健所	倉敷市羽島一〇八三	(〇八六四) 二五—二一一一
総社地域保健所	総社市真壁三六	(〇八六六九) 二—〇一六七
倉敷西地域保健所	倉敷市玉島阿賀崎一—一—一〇	(〇八六五二) 六—〇一二一
井笠環境保健所	笠岡市六番町二—五	(〇八六五六) 三—五二五二

高梁環境保健所	高梁市落合町近似二八六―一	(〇八六六二) 二―四一一一
成羽地域保健所	川上郡成羽町下原四三二―一	(〇八六六四二) 三二二八
阿新環境保健所	新見市新見二〇五六―一	(〇八六七七) 二―〇六一〇
真庭環境保健所	真庭郡勝山町勝山六二〇―五	(〇八六七四) 四―二六八一
津山環境保健所	津山市椿高下一一四	(〇八六八) 二三―〇一一一
津山環境保健所福渡支所	御津郡建部町福渡八三四―二	(〇八六七二) 二―〇六四一
勝央地域保健所	勝田郡勝央町岡一三三七―二	(〇八六八) 三八―三一四一
勝英環境保健所	英田郡美作町入田二九一―一	(〇八六八七) 二―〇九一一

五　デイ・ケアを行っている病院

河田病院	岡山市富町二―一五―二一	(〇八六二) 五二―一二三一
慈圭病院	岡山市浦安本町一〇〇―二	(〇八六二) 六二―一一九一
林精神科神経科病院	岡山市浜四七二	(〇八六二) 七二―三五三九
万成病院	岡山市谷万成一―六―五	(〇八六二) 五二―二二六一
県立岡山病院	岡山市鹿田本町三―一六	(〇八六二) 二五―三八二一
県立内尾センター	岡山市内尾七三九―一	(〇八六二) 九八―二一一一

積善病院	津山市一方一四〇	（〇八六八）二二一―三一六六
高見病院	津山市田町一一五	（〇八六八）二二一―三一五八
高梁病院	高梁市落合町阿部二二〇〇	（〇八六六二）二一―二二一七
笠岡病院	笠岡市今立二五四三	（〇八六五六）二一―五三二一
由良病院	玉野市深井町一一―一三	（〇八六三）八一―七一二五

六　回復途上者が多数利用している救護施設等

浦安荘	岡山市浦安本町二〇九	（〇八六二）六三―九二〇一
県立内尾センター	岡山市内尾七三九―一	（〇八六二）九八―二一一一
三楽園	津山市津山口三〇六	（〇八六八）二二―七三四七
友楽荘	津山市一方一三七	（〇八六八）二三―八三三三

七　精神障害者家族会

［名称］	［事務局］
■地域家族会	
妹尾ひまわり会	岡山環境保健所

ふりこの会
浦安荘家族会
泉の会
内尾友の会
さつき会
あゆみ会
もみじの会
めばえ会
のぞみの会
あけぼの会
あゆみ家族の会
共励会
てまり会
加茂川町親の会
鴨方希望の会
クローバーの会

岡山環境保健所
浦安荘
精神衛生センター
内尾センター
西大寺地域保健所
瀬戸地域保健所
東備環境保健所
玉野地域保健所
倉敷南地域保健所
倉敷環境保健所
総社地域保健所
矢掛町役場
倉敷西地域保健所
加茂川町役場井原出張所
鴨方町役場
里庄町保健センター

高上地区家族会
あおぞら会
わかば会
津山しらうめの会
愛情の会
ひまわり会
三楽園家族会
勝央あかつき会
むつみ会

■病院家族会

河田病院家族会
慈圭病院家族会
林友の会
あゆみ会
ポプラの会
積善病院家族会

高梁環境保健所
成羽地域保健所
阿新環境保健所
津山環境保健所
津山環境保健所福渡支所
奈義町役場
三楽園
勝央町役場
勝英環境保健所

河田病院
慈圭病院
林病院
万成病院
県立岡山病院
積善病院

高見病院家族会	高見病院
むつみ会	高梁病院
笠岡病院家族会	笠岡病院

■

岡山県精神障害者家族会連合会	浦安荘

八　回復者クラブ（開催は月一～二回のものが多い）

「名称」	「事務局」
スマイル会	岡山環境保健所
八起会	慈圭病院
さつき会	県精神衛生センター
OB会	県立内尾センター
なでしこ会	西大寺地域保健所
あゆみ会	瀬戸地域保健所
友の会	東備環境保健所
わかば会	玉野地域保健所

みどり会	倉敷南地域保健所
なかよし会	倉敷環境保健所
あゆみ会	総社地域保健所
つくし会	倉敷西地域保健所
すみれ会	井笠環境保健所
太陽の会	井笠環境保健所井原保健センター
鴨方希望の会	鴨方町役場
わかば会	高梁環境保健所
こだまのつどい	成羽地域保健所
つつじの会	阿新環境保健所
すみれの会	真庭環境保健所
のぎくの会	津山環境保健所
しらゆり会	津山環境保健所福渡支所
虹の会	勝央地域保健所
がんばろう会	勝英環境保健所

九　共同作業所

〔名称〕	〔運営主体〕	〔問い合わせ先〕
ふりこの会作業所	ふりこの会	岡山環境保健所
フレンズハウス	慈圭病院家族会	慈圭病院
あすなろ作業所	林友の会	林精神科神経科病院
ポプラの家	ポプラの会	県立岡山病院
さつき会作業所	さつき会	西大寺地域保健所
たんぽぽの会作業所	ボランテイアたんぽぽの会	長船町役場
めばえ会作業所	めばえ会	玉野地域保健所
のぞみの会児島作業所	のぞみの会	倉敷南地域保健所
あけぼの会憩の家	あけぼの会	倉敷環境保健所
あゆみ会作業所	あゆみ家族の会	総社地域保健所
てまり会押上の家	てまり会	倉敷西地域保健所
鴨方希望の家	鴨方希望の会	鴨方町役場
クローバーいこいの家	クローバーの会	里庄保健センター
わかば憩の家	高上地区家族会	高梁環境保健所

おわりに

この本を刊行するにあたり、詩集や文集、院内誌などをお送り下さった県内の各施設と、原稿募集に応じて下さった多勢の皆さまにお礼を申し上げます。私どもに寄せられました多くの原稿を、担当者が丹念に目を通し、協議の上採用させていただいた作品でこの本が出来あがりました。

原稿の中にある個人の名前や、施設名は、プライバシー保護の観点から一定の方式で記号にかえ、作者名も、ペンネームまたはイニシアルで表しました。誤字や、文意の伝わらないおそれのある表現は訂正いたし

ましたが、作者の心や、人となりが現われていると思われる独特の表現や言葉はそのままにしてあります。また一般の方にはなじみの薄い語句については、簡単な解説を加えました。

素朴で、つたない本ですが、この本から何かを汲みとっていただき、心の病いと、それを持つ人々に対するご理解と共感が少しでも拡がることを願っています。

終りに、この本の企画から実行まで、私たちに指導、助言をいただいた手帖舎の岸本さんと、推進委員会の先輩諸氏に厚くお礼を申し上げます。

編集委員　石原　勝則
梶元　紗代
田辺　研二
平田潤一郎
吉田　文子

岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会

〔参加団体〕

岡山県精神衛生協会
岡山県精神病院協会
岡山県精神障害者家族会連合会
日本精神科看護技術協会岡山県支部
日本看護協会保健婦部会岡山県支部
岡山県医療社会事業協会
岡山ＰＳＷ研究会
岡山臨床心理研究会
ボランティア協会岡山ビューロー

〔メンバー〕

安立　千里　片山　良子　杉田　兼安　西岡　博輔　藤田　英彦　吉田　文子
石原　勝則　河田　隆介　鷹取　弘子　野上　濱子　保崎　孝一
稲田　正文　吉川ももえ　武内　信子　林　清秀　増田　勵
大森文太郎　小谷　光江　田辺　研二　平松　和子　山下　利政
岡　須美恵　小橋　静子　(故)仲一郎　平田潤一郎　山本　昌知
梶元　紗代　進藤　正代　長瀬加代子　平田　義夫　横山　茂生

事務局：岡山市古京町一-一-一〇-一〇一岡山県精神衛生センター内　電話〇八六二-七二-八八三五

今、生きる――心の病いを克服して
発行――一九八六年五月二〇日© 第一刷
編集発行―岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会
岡山市古京町一-一-一〇-一〇一岡山県精神衛生センター内
電話〇八六二-七二-八八三五
装丁――宮園洋
制作――手帖舎
岡山市表町三-一五-三七小野ビル
電話〇八六二-二五-四八四九
印刷――有限会社軽印刷
製本――日宝綜合製本
定価――九五〇円

山陽新聞社
No. 11507
61年6月9日
K493.7
氏寄贈

岡山県精神衛生国際障害者年推進委員会 編

950円

岡山県立図書館
0011006889