

# 白川美也子

心の闇を照らす精神科医



聞き手=佐々波幸子  
text by Yukiko Sazanami  
写真=小林 修  
photographs by Osamu Kobayashi

## 「患者さん自身に語つても、ういたい」

「トラウマ」による心の病気「PTSD」の治療で最も注目されている精神科医の一人である。

「薄紙をはがすようによくなれる」という評判を聞きつけ、診察室には連日、大勢の患者が訪れる。

「凍りついた魂」を溶かし、よみがえらせる人は、この病気の温床である子どもや女性に対する虐待にも鋭い目を向け、発言を続ける。

PTSDという言葉をしばしば耳にするようになった。Post Traumatic Stress Disorder(外的外傷後ストレス障害)のことだ。一年近く前から医長を務める国立療養所天竜病院で、白川美也子さんがこの病気と診断した人は百二十人を超えた。

診察中もひっきりなしにポケットベルが鳴る毎日だが、合間を縫って講演で各地を飛び回る。厚生労働省のPTSD研究班のメンバーでもある。中学一年生の娘、小学四年生の息子を育てながら、華奢な身体で過密なスケジュールをこなしている。

外来の診察は十五分刻みで、休みもなかなかとれません。

でも一歩病院の外に出ると、あたりは木の香りに満ち、天然森林浴状態です。昔は結核病棟だったので、山の上にあるんです。春には子どもを連れたイノシシが散歩し、ノウサギやハクビシンに出あうこともあるんですよ。ちょっと時間があいたときは、木立の中をお散歩します。天竜川の河原や、湖のほとりに瞑想しに行くこともあります。

患者さんの年齢は三歳から七十代まで、

## person's long interview

あらゆる年代に及んでいます。抱えておられる問題は本当にさまざまですね。

PTSDが広く知られるようになつたきっかけは阪神・淡路大震災でしたが、犯罪や暴力、性的被害、交通事故、いじめ、さらに、そうしたことの目撃体験も

原因になる。

特に子どもにとつては小さなことのトラウマになつて残ることがあります。

弱者、特に女性や子どもに対する暴力が綿々と続いてきたということを感じさせられています。

だからというわけでもないけれど、この病院の精神科の医師は、私を含めて三人とも女性です。医長として、女性の医師に来てほしいと言つてゐんです。女医さんを育てるのが私の役割かな、と思うから。彼女たちの若い感性と熱意にこちらも支えられています。

小児病棟と成人病棟があるので、親と子を総合的に診察、治療していくことができます。県立の養護学校が併設されているため、入院しながら、学校に通つている子もいるんですよ。看護婦や保育士、臨床心理士などのスタッフと一緒に、たゞ病気を治すだけじゃなく、子どもの成長を促すような雰囲気づくりを心がけて



友人と門を使つて合奏、学生時代は古楽の会稽団で歌つた、白川さんにはいつも音楽がある。浜松市内で。

います。

親からの虐待や、DV（ダメスティック・バイオレンス）のような夫からの暴力が今、関心を集めていますが、こういった家庭での暴力によってもPTSDは引き起こされます。うちの病院でも、家にいられなくなったりして入院したり、母子で一緒に入ったりすることも珍しくあります。なん。シエルタ（駆け込み寺）のような役割を果たしているともいえます。

子どもの場合、DVを自撃したことがトラウマになることもあります。実際に暴力を受けていなくても、DVを見せられること自体が児童虐待だと思われます。

## PTSDには だれもがかかりうる

PTSDは大変な出来事に出あつた人の示す「正常な反応」です。逆にいえば、だれもがかりうる病気なんです。

この病気の一番のポイントは、心の中に外傷性記憶（トラウマティック・モリー）とよばれる痛みを伴う記憶があるということ。ふつうの記憶が、ツルツルと言葉の糸みたいに引き出せるものだとすると、外傷性の記憶は、凍つたお肉の塊に似たイメージです。

私たちも刺激を日々処理して生きているわけなんですが、強烈な体験をするとき、処理できなくなってしまう。排除することもできない。一瞬にしてその記憶を冷凍してしまうような状態になります。見たもの、聞いたものなどの五感や、恐怖や恥の感情などを冷凍保存した塊のまま、いつまでも持ち続けるんです。

それが時々溶けだして、意識に入ります。また、何度もよみがえってフラッシュバックを起こしたりする。だから溶かさきかけになる刺激を感じます。たとえば、男性が怖い、外に行けない、電車にも乗れないというふうになってしまいます。

あるいは、苦しみを感じる心の動きを止めたいといつづらざるもあります。

抑えつけようとして、事件にかかわることを忘れてしまったり、「今日は天気がいい」とか「花がきれいだな」といった自然な感情までわからなくなったりします。

白川さんの治療方法はバラエティーに富んでいる。素人目には「これが治療？」と不思議に感じられるものも多い。体のつぼをとんとんたいたり、過去のトラウマの記憶に意識を集中してもらったり、眼球を左右に動かしたり……。催眠療法や花の香りを使ったアロマセラピー、子どもには人形を使ったプレイセラピーなども活用している。「回復につながるものは、なんでも取り入れる」という方で、患者の主体性を重んじている。

これらの治療法は、アメリカでは多くの医師が取り入れていて、決して珍しい治療法ではないんですね。

薬を出すこともあります。が、「薬は傷が治るまで保護して張つておくばんをこうこうのようなものであつて、治すのはあなた自身」と言っています。患者さんが自分で治す、その主体性が大事なんです。病院では、セルフケアの技法を学んでもらっています。技法といっても、呼吸法とか自分をリラックスさせるための方とかで、難しいことじゃありません。同じような苦しみを体験した人たち同士でグループを作つて語り合うことも始めていて、今、五つの患者グループが生まれています。

患者さんたちには、「ああ、この病気は治るんだ」と、心から学ばれます。たとえば、性暴力被害にあつたところは、本来、心と体の結び目みたいな非常に傷つきやすい領域を侵されるということなんですね。

だけど、見た目にはわからない。本人にとっては、身体感覚も、生きているという感覺も変わってしまうような感じなのに、そのギャップをだれにもわかつてもらえないといつづらざるもあります。

「こんなひどい目にあったのは私だけ」という孤立無援な気持ちでいるとき、同じような体験をした人に出会うと、同時に驚きます。そして、人を通して自分のことをわかってくるんです。

性的被害を受けると、「私は汚れてしまった」という気持ちになってしまいがちなんですが、グループで互いに感情を出し合ふと、この人は汚くなんかない、とわかるわけですよね。人のことは見える。

そこで初めて、「自分は本当に汚いんだろうか」と考えることができます。個を超えたグループの力というのをい

つも感じています。

避けていた被害体験をくぐり抜ける過程で、さまざまな怒りとか悲しみとか苦しみと向き合つていかなければならぬ。でも、そこをくぐり抜けた人々は、精神的に深みが出てきます。

トラウマがあつても、なんとかごまかして生きていく場合もあるなかで、患者さんになることの強さ、というのを感じます。助けを得るために、人に被害体験を話す勇氣も必要だし、人に自分をあげるわけですから。彼らの存在自体に励まされます。

精神科は、昨年から整形外科と同じ棟に移つたんですが、これがマッチしたんですよ。患者さんに若い人が多いとか、比較的体を動かすことができるとか、似たところは多いですが、一番の共通点は、障害を受容し、失った機能をだんだん回復してゆくプロセスですね。

「元に戻りますか」って、みなさん聞くんだけど、治ることイコール元に戻ることではない。レイプされた心の傷も骨折も、決して前と同じようになるわけではないけれど、新たな健康な状態をつくりだしていくんです。

## 自分の傷も 自分の物語の一部

精神科の治療つて、患者さんが自分の物語を紡いでいくことの手助けなんですね。心の傷も、物語の一部として受け入れられるようになつてもう一つのことですね。

「こんなに大変なことがあつたんですよ」とて語れるようになつたとき、その人はかなり回復しているわけなんです。

本作家の長谷川集平さんのキヤンブで一緒に制作させてもらつたりしたんですけど、患者さんは絵本を作ることによって、「自分自身がつながる」という感覚を得て、よくなつていくことが多いです。

絵本作りを取り入れた治療について発表した学会が縁で、白川さんは、あこがれていた神戸大名誉教授の精神科医・中井久夫さんと知り合つた。ギリシャ詩の翻訳家としても知られる中井さんは、フランスの精神科医ランベルジェ（一九〇五～九三）の著作集もまとめている。白川さんも、エランベルジェの童話「いろいろずきん」の翻訳などに参加した。

つてている「赤ずきん」の物語をもとに、エランベルジエが生涯の体験を詰め込んだ、などなどのような作品だと思っています。オムニバス形式になつていて、黄色と白とばら色、青、緑と五つの色のずきんちゃんが登場します。

たとえば、「ぱらいろづきん」では、狩人に母親を殺された赤ん坊オオカミの話が出てくる。主人公の少女の母親も病気で、少女はバイオリンを弾いたり、いい香りのバラを病室に飾ろうとしたりする。花は病人によくないという迷信などから大人は反対しますが、少女は自分の意志を貫いて母親をいやすのです。

「赤ずきん」の源流は民間伝承の「警告話」で、少女は力強く、オオカミと出ぬきあう対等な関係です。それがペローが再話し、グリムが書き換えていく過程で、結果的に、「無知で用心な」赤ずきんがオオカミに襲われ、狩人に救われる、という物語が広がりました。性暴力にあ

った女性が「私が悪かったんだ」という見方をしてしまうような影響を与えたことは、問題だと思っています。実像をゆがめられた女性の患者の運命とも重なり合うようにみえます。

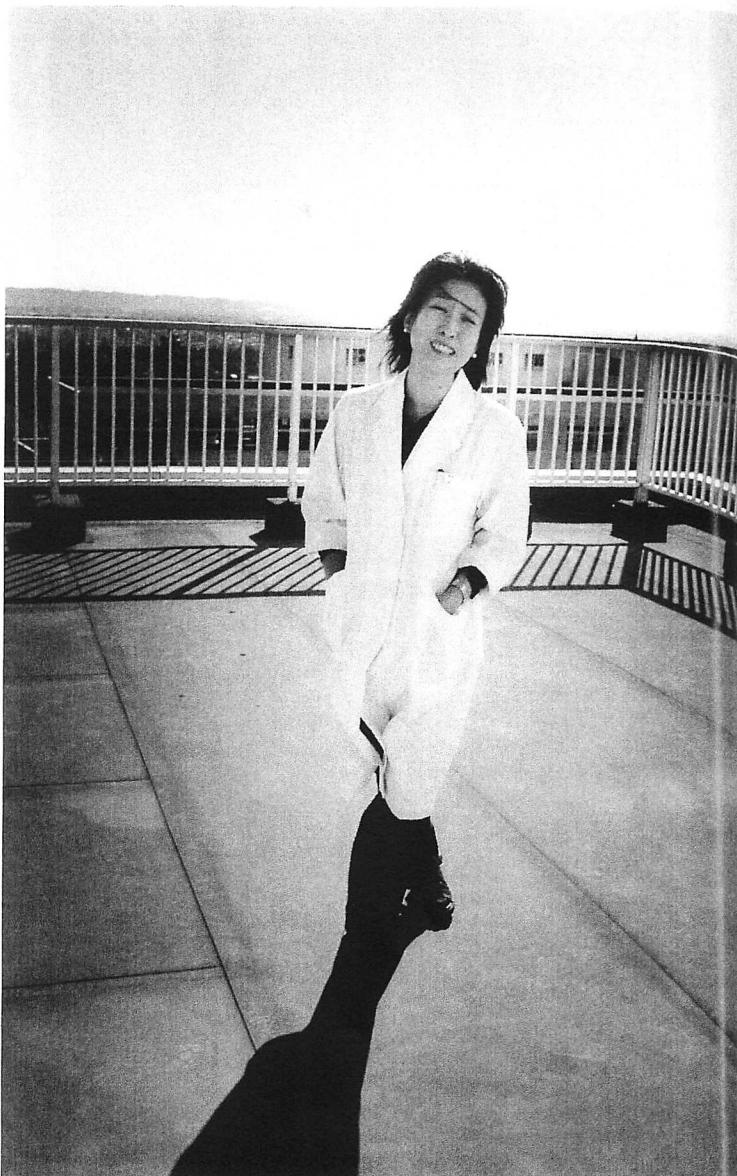
入院中の子どもをぎゅっと抱きしめるとき、ベッドの傍らで話しかけるとき、白川さんは、柔らかな何ともいえない、いい表情を見せる。医師として駆けだしのころ、中井さんやエランベルジエの著作を繰り返し読み、大きな影響を受けたという。二人から学んだことは、人として患者に向かう姿勢だった。

私も、患者さん自身に自分のストーリーを語つてもらいたい、と思っています。私自身は触媒にすぎません。患者さんのなかから出てくるものを生かす、そういう治療がしたいんです。

性的被害を受けた人たちの詩集も出版しました。タイトルは「ことばをさがして」。被害を受けながら生き延びたサバイバーとそのサポートーーという意味で、自己（セルフ）と社会（ソサエティー）もかけた「S&Sネットワーク」という市民団体を、仲間と浜松でつくったんです。四年から一年間、神経放射線科医の夫の留学とともに、フランスで暮らし始めた。帰国後の九六年、思いがけない話が

白川さんに舞い込んだ。浜松医科大学を通して静岡県警の被害者対策連絡協議会のアドバイザーになつてほしいと打診されたのだ。

県で初の試みであり、「一人ではできない」と悩んだが、中井さんの紹介で、東京医科歯科大の「犯罪被害者相談室」で、初代室長を務めていた精神科医の小西聖子さんのもとに通い始める。はつらつともともと文系で、高校時代は文芸部で小説を書いていたんです。文学部に入つてたら、アングラ劇団がなんかやつてることを決めた。以来、子どもと女性



ふだんの治療法を記者に再現。手のひらを軽くたたきながら、トラウマの「消化」を促す。

被害相談の現場にいる援助者に講演。助言を求める参加者が相次ぐ。静岡市内で。

に対する暴力の問題に本格的に取り組んでいます。

子どもと女性を診たいという思いは、ずっとありました。でも、娘や息子が小さいちは、午後5時で仕事を切り上げて、保育園に迎えに行って、スーパーで買い物して、夕食を作つて……という生活で、隣に住む母にもずいぶん助けてもらいましたが、物理的に難しかった。

子どもを育てながら働くことには、いくつもいくつもいろんなことを頭の中で整理しないとできませんよね。出かけたときにも、明日の朝、食べるものは残ってるかな、牛乳は、卵は、とか考えながら行くでしょ。でも、そういう経験が自分に力をつけさせたのかな」と思う。

フランスにいたとき、「オーロラ(暁)」という、子どものための精神療法センタード、人形などを使つたプレイセラピーを通しての自閉症の子どもの集団精神療法にたどり着くことができたのも、大きな体験でした。



性的被害の問題に取り組む市民団体の仲間との会合。気持ちがほぐれるひとときだ。浜松市内で。

渡仏前は、これまでのキャリアが断たれるような不安にかられていたんですが、オーロラで今の治療に生かすことのできる技術を身につけられたんです。

いろんなことが今つながつていて、いろいろ夢も抱いています。いつか、そのころ図書館で出会った絵本を翻訳できれば、という夢も抱いています。

増え続ける虐待の問題、暴力の問題をどう解決していくといつたらいいのか。簡単に答えは出ないけれど、幼児期からの「人権教育」が必要ですね。自分を表現して認められる体験を重ねて、自分のことを大切に思う気持ちを養うと同時に、ほかの人との違いを受け入れ、一人ひとりの価値を認めあうような教育が必要だと思っています。

虐待は連鎖します。もちろん、そうでない人がほとんどなわけですが、虐待を受けて育つた親が子どもを虐待する例はよく知られています。いじめられた子どもがほかの子をいじめるのも同じです。これを断ち切らなければならぬ。

人前で話すのが苦手なのに講演に行くのは、最初は、私もどうしていいかわからなかつたからなんです。

一度傷ついた人はとても傷つきやすいので、援助の過程でも「二次被害」というのを受けやすくなる。反対に、代理被害というのですが、話を聞いていると「なぜ、こんな人生があるんだろう」と思つてしまつて、眠れなくなったり、感情が不安定になつたりすることもあります。そういうことを防ぐためにカウンセランを打ちにいくのです。

もちろん患者さんにも伝えたいことがたくさんあります。講演だけでは追いつかないでの、いつか本にまとめたい。

白川さんにとって、医師を目指したのは必然のことだったかもしれない。三

代続く医者の家に生まれ、ノーベル化学賞を受賞した白川英樹さんは叔父にあたるが脳梗塞で倒れた。母の手厚い介護を受けてながら一緒に暮らし始める。祖父は亡くなるまでの五年間、ドストエフスキイなどの文学や芸術について語り、思春期の白川さんは豊かな知識の世界に誘つた。

軍医だったこの祖父が、旧日本陸軍の細菌戦部隊「七三一部隊」に一時期所属していたことを知つたのは、渡仏直前だつた。出版されたばかりの『医学者たる組織犯罪』(常石敬一著)に祖父の名前を見つけた白川さんは、しばらく眠れない夜を過ごした。

中学生のとき、祖父の白川初太郎さんが脳梗塞で倒れた。母の手厚い介護を受けてながら一緒に暮らし始める。祖父は亡くなるまでの五年間、ドストエフスキイなどの文学や芸術について語り、思春期の白川さんは豊かな知識の世界に誘つた。昨年九月、「稻川美也子」として過

暴力というのもひとつ疫病だと思つてます。連鎖して、広がっていく。だから、その恐ろしい疫病の広がりを止める仕事をして、祖父の仕事の本質を継ぎたのです。

天童病院の医長に就任する前後から、仕事は急激に幅広いものになつてつた。その一方で、私生活にも大きな変動があつた。昨年九月、「稻川美也子」として過

ごしてた十三年間の結婚生活に終止符を打つたのだ。

これまでの人生で、いくつか試練はあった。だが、それを乗り越えて、力として蓄えてきたのが白川さんの生き方だ。

離婚について、今はまだ、心の整理がついていません。でも、こうなつてしまつたということは、そこを通じてしか学べないことがあるんだと思つています。大勢の人が離婚するでしょう。表面的にはわからないけれど、そこでは大変なことが起きているんですね。

これまでも、たとえば夫から暴力を受けて逃げてきたお母さんと子どもを診て

週末も、なかなか家では過ごせない。この日も休日出勤だった。



## Miyako Shirakawa

1964年、京都市生まれ。2歳まで過ごす。

89年、浜松医科大学卒業。浜松市内のいくつかの病院を経て、2000年4月から国立療養所天童病院小児神経科・精神科医長。

NPO法人静岡県被災者支援センター理事、浜松市・天童市被害者支援連絡協議会委員、静岡県警被害者対策連絡協議会アドバイザー、静岡県西部児童相談所顧問。

市民団体「S & Sネットワーク」共同代表も務める。

共著に『心のトラウマの理解とケア』(じほう社)、

『PTSD——人はなぜ傷つくか』(日本評論社)、

共訳に『いろいろすきん』(エランベルジェ著作集2)所収、みすず書房)、

『トラウマティック・ストレス』(誠信書房)などがある。

S & Sネットワークのホームページは、

<http://member.nifty.ne.jp/S-SNET/index.html>

きたりしたわけだけど、心底、大変さはわかつていなかつたと思う。築いてきたすべてを捨てなければならないというのは並大抵のことじやありません。

今、私が向き合つていることを、より深く理解するための贈り物としてね、この痛みも生かしていかなければいけないな、と思う。

私はこれまで、個としての自立つてい

うことをなかなか学べなかつた。子どもたちあつての私、夫あつての私、という枠のなかで守られてきたから。

自立つてだれにも甘えない、といふことではなくて、私が私一人であつても満ち足りているということ。一人でお花を飾れるかどうか。楽しく食事ができるかどうか。そういうことじやないかな、と思つています。

## 互いの存在が 支えになる

長女の出産のときトラブルがあつて、未熟児や障害児の母親が集まる部屋で過ごしたときのことです。子どもを授かってた喜びに満ちているんだけど、それでも泣けてくる。一人泣きやむと一人泣くと

いう感じで、夜になると、みんな交互にぼろぼろ泣いた。

身に染みたのは、いろんな気持ちを超えて、言葉にできなくても、互いの存在そのものが支えになるんだということ。娘はその後、健やかに育っていますが、このときの経験が、それからの私のベー

仕事をしていくうえで必要なことは、スになりました。

全部子育てのなかのどこかに入つてた。今、子どもに対する虐待の問題がクローズアップされています。医師は虐待をする親を責めてしまいがちなんですが、なるべくそうしないよう気をつけています。もう精いっぱいやつてているのがわかるから。

「この子をずっと見てきて、知りぬいて



帰宅途中の天竜川の河原で。水面に向かって瞑想すると気持ちが安らぐ。

## 自立って、一人であつても満ち足りているということ

いるのはお母さんなんですよ。お母さんこそ、子どもの専門家なんですよ

そ、いつも言っています。

離婚が成立する直前の昨夏、娘と息子と、イルカといっしょに泳ぐドルフィンスイミングを経験しました。イルカの家族つて、ずっと一緒にいるわけではなく、音を出しながら、遠くでもつながつているんです。

一緒にいたり、離れたり、また一緒に散策したり。これ、いいなあつて思つた。戸籍もないし、所有財産もない。しかも

たやすいことではないけれど、いろんなものから自由になつていくことが、生きていくということだと思つた。

私自身これまで、こうあるべきだといふもない。でも、ちょうどイルカの群れと一緒に泳いでいたとき、左手の薬指にしていた指輪がすりと抜けて、きらきらきら……と青い海に落ちていつてね。それで、「ああ、これでいいんだ」と思ひました。

娘や息子とダイビングをしたり、休み

の日の朝、パンをつくつたり、ジャワ・ガムランを奏でたり、新しいことを少し

ずつ始めています。

「がんばったけど、だめだったの」って

友だちに話したとき、「小さな家族が壊れると、大きな家族が生まれるんだよ」と

て言われたんです。

四人だけが家族だと思っていたら、そ  
うではなくて、今までかわりのあつた  
すべての人たちとのつながりや、あたた  
かな思いやりのなかで生かされていると  
いうことですよね。

私が今、立ち向かつていてるトラウマの問題は、一人で解決できることではあります。これまで培つてきたさまざまな方とのネットワークを大切にして、目の前の問題に地道に取り組んでいきたい、そうすることが、人が幸福に生きていく社会をつくりだすことにつながるといふあと思つていています。