



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

person's
long
interview

「患者さん自身に 語ってもらいたい」

「トラウマ」による心の病「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。

心の闇を照らす精神科医

白川美也子

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(心的外傷後ストレス障害)のことだ。二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を診断した人は百二十人を越えた。

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会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、

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。PTSDが広く知られるようになったきっかけは阪神・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。

特に子どもにとっては小さなこともトラウマになっ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ってるんです。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、学校に通っ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、ただ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



友人と竹を使った楽器。宇津氏は古楽の合奏団で歌った。川さんの傍ら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(ドメスティック・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。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、家にいらなくなつて入院したり、母子で一緒に入ったことも珍しくありません。シエルター(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を目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を見られること自体が児童虐待だと思います。

PTSDには だれもがかりうる

PTSDは大変な出来事に出あった人の示す「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が、心の中に、外傷性記憶(トラウマティック・メモリー)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、凍ったお肉の塊に似たイメージです。

私たちは刺激を日々処理して生きていくわけなんですけれど、強烈な体験をする、処理できなくなつてしまふ。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ふ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、意識に入り込んできたり、何度もよみがえつてフラッシュバックを起こしたりする。

だから溶かすきっかけになる刺激を避けようとして。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つてきます。あるいは、苦しみをを感じる心の動きを

抑えつづけておくと、事件にかかわることを忘れてしまつたり、「今日は天気がいいな」とか「花がきれいだな」といった自然な感情までわなくなつたりします。

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?」と思議に感じられるものも多い。体のつぼをとんとんたたいたり、過去のトラウマの記憶に意識を集中してもらいながら、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。「回復につながるいいものは、なんでも取り入れる」という一方で、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っておくばほんとうのようなのであつて、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法とかで、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っ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、心から喜ばれます。たとえば、性暴力被害にあつたということは、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。

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、生きていくという感覚も変わつてしまふような感じなのに、そのギャップをだれにもわかってもらえないというつらさもあります。

「こんなひどい目にあつたのは、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、まず驚きます。そして、人を通して自分のことが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」という気持ちになつ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うと、この人は汚くなんかなく、とわかるわけですね。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るんです。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ぐぐり抜ける過程で、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ない。でも、そこをぐぐり抜けた人たちは、精神的に深みが出てきます。

トラウマがあつても、なんとかが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。助けを得るためには、人に被害体験を話す勇気も必要だし、人に自分をあずけるわけですから、彼らの存在自体に励まされます。



看護婦から入院患者の様子を聞く。「スタッフに支えられていると日々感じます」。

心の傷も 自分の物語の一部

精神科の治療って、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。心の傷も、物語の一部として受け入れられるようになってもらうということですね。

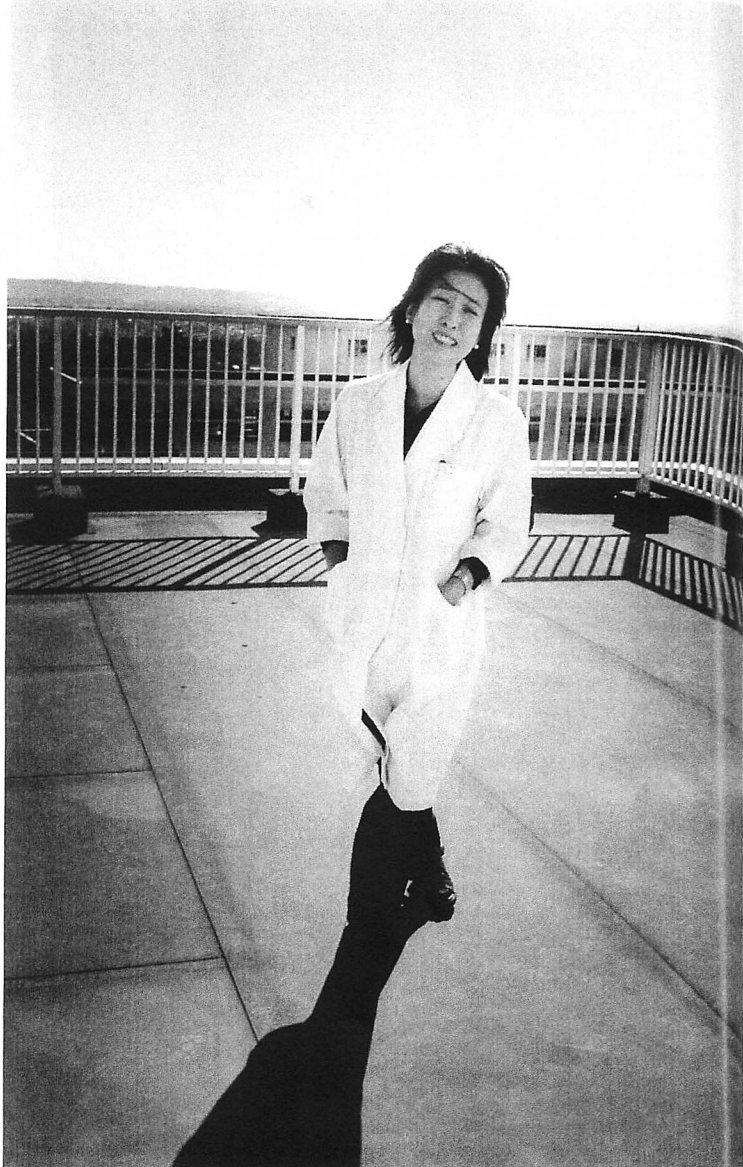
「こんなに大変なことがあつたんですけど語れるようになったとき、その人はかなり回復しているわけなんです。」

もともと絵本が好きで、学生時代、絵本作家の長谷川集平さんのキャンプで一緒に制作させてもらつたりしたんですが、治療にも積極的に取り入れてきました。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んです。

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った。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エランベルジェ(一九〇五〜一九三三)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。

「いろいろずきん」は、世の中に知れ渡

天竜病院の屋上にあがると、山並みが広がる。豊かな自然も治療に役買っている。



っている「赤ずきん」の物語をもとに、エランベルジェが生涯の体験を詰め込んだ、さまざまな作品だと思っています。オムニバス形式になっていて、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「ばらいろずきん」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「警星物語」で、少女は力強く、オオカミと出し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、変化していったんです。

結果的に、「無知で不用心な」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、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たころ、中井さんやエランベルジェ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、人として患者に向き合う姿勢だった。

エランベルジェの精神医学史的な功績の一つは、精神療法の発展における患者の役割を打ち出したところ。患者たちの「語られなかった言葉、書かれなかった言葉」に耳を澄ませ、正確に聞きとろうとした人なんです。

怒り、悲しみ、苦しみを くぐり抜けた人たちには 精神的に深みがあります

私も、患者さん自身に自分のストーリーを語ってもらいたい、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ターという意味に、「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。が、そのメンバーに呼びかけたんです。

もともと文系で、高校時代は文芸部で小説を書いていました。文学部に入ったら、アングラ劇団かなんかやってい

たんじやないかな。

九四年から一年間、神経放射線科医の夫の留学にともなってフランスで暮らした。帰国後の九六年、思いがけない話が白川さんに無い込んだ。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っ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。はつらつと活動するその姿に勇気づけられ、引き受けることを決めた。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いだ。静岡市内で。

きたりしたわけだけど、心底、大変さはわかっていなかったと思う。築いてきたすべてを捨てなければならぬというのは並大抵のことじゃありません。

今、私が向き合っていることを、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、個としての自立というものをなかなか学べなかった。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。

自立ってだれにも甘えない、ということではなくて、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。そういうことじゃないかな、と思っています。

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ことです。子どもを授かっ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。

身に染みわたるのは、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。このときの経験が、それからの私のベースになりました。

仕事をしていくうえで必要なことは、全部子育てのなかのどこかに入っていた。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。なるべくそうしないよう気をつけています。もう精いっぱいやっているのかわかるから。

「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。お母さんこそ、子どもの専門家なんです。」

そう、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。イルカの家族ってずっと一緒にいるわけではなく、音を出しながら、遠くでもつながっているんです。

一緒にいたり、離れたり、また一緒に散策したり。これ、いいなあって思った。戸籍もないし、所有財産もない。しがらみもない。

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っていくことが、生きていくということだと思ふ。

私自身これまで、こうあるべきだという家族の形にいられてきたんです。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るりと抜けて、さらさらさら……と青い海に落ちていってね、それで、「ああ、これでいいんだ」と思いました。

娘や息子とダイビングをしたり、休みの日の朝、パンをつくったり、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」って言われたんです。

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。

私、今、立ち向かっているトラウマの問題は、一人で解決できることではありません。これまで培ってきたさまざまな方とのネットワークを大切に、目の前の問題に地道に取り組みたいし、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うのと思っています。