精神障害の闘病記
多様な物語りの意義

小平朋江（聖隷クリストファー大学）
伊藤武彦（和光大学）

はじめに

最近の看護学や心理学の分野では質的な研究手法により、研究協力者や当事者、患者の闘病体験の内容や思いを資料やデータとして取り扱ったものが増えている。それらの質的研究の特徴として、一つの研究あたりの研究協力者の人数は少ないが、一人一人から提供されるデータに一回性があり、深い体験の内容ということがある。そのような研究におけるテキストは、「語り」、「物語り」、「ナラティブ（ナラティヴ[1]）」などと表記される。それらの研究は、研究協力者である当事者・患者に実際に会いに行ってインタビューする、などの形でデータを得るものが多い。

看護系の学会などでは、患者自身が実名で病いの体験を執筆し、出版物として世に発表された闘病記や体験記、手記を対象とした研究も見られるようになってきている。

心理学の分野では、著名な人物の伝記を分析の対象とする研究手法は、伝記研究、伝記分析などと呼ばれて、主に青年心理学の分野で研究が進んでいる（西平,1996;大野,1998）。また、この分野では、“ひとはなぜ犯罪をするのか”ではなく“ひとはなぜ犯罪をしなくなるのか”を焦点として、大平光代、赤井英和など一般の人々にも馴染みのある著者たちが書いた自伝を対象としてライフヒストリーの分析をおこなった、非行からの少年の立ち直りに関する研究がある（白井ほか,2000; 2001; 2002; 2003; 2005）。

闘病記や手記は、病気について知りたいと思っている当事者だけでなく、援助者である看護師にとっても、看護を学ぶ学生にとっても、そして看護学教育に携わる看護教員にとっても、貴重な資料を提供してくれ、当事者と援助者が、ともに学びを得られるものである（山口・和田，2008）。統合失調症などは、当事者は豊かな体験世界を持っているにも関わらず、その病気の症状や障害の特徴のために、その豊かな経験が人々に分かるように伝達することに困難を抱えている。しかし、彼らの病状が落ち着いたときに物語られる内容は、こころの病いとどのように向き合いつき合ってきたか、その知恵は一般の人々にとっても共有したい内容であり、それは我々人類の財産である。今日のストレスが多い社会において、誰もが患う可能性のあるこころの病いであると考えれば、なおのことである。

斎藤(2009)は、「ナラティブという観点から医療が語られるようになったのは最近のこと

1 医療系ではナラティブ、心理学系ではナラティヴが良く使われるようである。

である」とし、ナラティブ・アプローチについて「『今ここで、誰が、なんのために、どのような物語を語ろうとしているのか？』をできるかぎり詳細に理解しようとする」と述べた上で、「医療とは、『患者の苦しみを少しでも和らげようとして主体的に関わる』実践であり、患者の苦しみに共感し、その共感に動かされて実際に行動することが医療者には要求される。医療とは冷笑的な評論家にはできない実践であり、そこには全人格を挙げて患者に関わる（コミットする）姿勢が必要とされる。しかし、このコミットメントの姿勢を誘発するのもまた物語なのである。」と述べた。このことからも、ナラティブには人々の思いを動かし、さまざまな形による人々の関わりを生み出し、何らかの変化を起こすエネルギーがあると言えよう。

本論文では、精神障害者の手により発表されている手記や体験記、闘病記などに注目し、その内容を分析することの意義を検討する。これらの闘病記は、特に最近、書店でもよく目に止まるようになっている。また漫画仕立てやイラストを交えるなど、これまで見られなかったようなスタイルでも綴られるものもあり、マスコミでも話題に上がるようになってきている。

人々のナラティブが注目されるこの現象も、やはり物語ることが書き手だけでなく読み手にも何らかの価値的な変化を生み出していると言えよう。本論文では、前述の斎藤に倣い、「今ここで、誰が、なんのために、どのような物語を語ろうとしているのか？」という観点から、精神障害者の手によるいくつかの闘病記に注目し、語りとしての闘病記を分析することの意義について検討を試みる。

1　闘病記とは何か

最近では、公立図書館による闘病記文庫の設置や、インターネットによる闘病記の検索システムが知られ活用されるようになってきた。それらのホームページを手がかりとして、闘病記の定義や図書館が判断基準としている闘病記収集のガイドラインを探ってみた。

公立図書館が闘病記文庫を設置することで、情報発信や検索の役割を果たすようにもなってきている。たとえば、NHK 解説委員室ブログ(2008)によれば、鳥取県立図書館は闘病記文庫を持つ図書館のモデルケースとして期待されているという。このような闘病記文庫を開設する公立図書館などは、ホームページの中で闘病記とは何か、定義を掲げている。鳥取県立図書館(2008)は「闘病記とは患者が病気と闘った手記」としている。大阪市立図書館(2008)は「闘病記とは病気と闘った人々の手記」と定義している。また、「闘病記ライブラリー」というインターネットによる闘病記の検索システムを構築している健康情報棚プロジェクト代表の石井(2007)によれば、闘病記は「重要な医療資源」と考え、闘病記を収集する時のガイドラインは「病と闘ったプロセスを綴った手記」と規定している。

本論文では、人々により綴られ読み継がれている闘病記というものの性質上、ゆるやかな枠組みの中で闘病記を捉えることにする。

2　精神障害を抱える当事者が闘病記に綴る病いの体験

闘病記や手記は数多く、とても全てを網羅し紹介することはここではできない。しかし、

読みやすい内容であることや、新聞やテレビなどでも紹介されているもの、一般の書店などですぐに入手できるものという観点から、何人かの当事者の手により綴られた闘病記や雑誌に注目した。

1）古川奈都子、松本昭夫による統合失調症（精神分裂病）の物語り

統合失調症の闘病記関連でまず触れておきたいのは古川奈都子の著作である。古川はこれまでに3冊出版している（古川, 2001; 2004; 2006)。最初の本である古川(2001)のタイトルは『心を病むってどういうこと？精神病の体験者より』で、自分自身が統合失調症（精神分裂病）という心の病いに向き合っての体験を書いたものである。次の、古川(2004)のタイトルは『心が病むとき心が癒えるとき　仲間たちの体験から』で、精神障害を抱える当事者の仲間が書いた原稿を集めたものである。3冊目の古川(2006)は『心を病む人と生きる家族』というタイトルで、精神障害を抱える家族の思いを集めたものである。

古川(2001)の『心を病むってどういうこと？精神病の体験者より』は、「心の病を持つ人のことを知ってください」ということから書き出される。そして、統合失調症という病気をどのように理解したらよいか当事者の立場から述べている。

たとえば古川(2001)の中にある、「精神病には、完全に治った状態ではなく、発病前のようにもどるのではなく、発病前とは全く違う別の状態で、なんとか社会生活が営める状態になることを『寛解』という言葉で言う。『寛解』したとは、自分自身が大きく成長した、飛躍したということです」という記述は当事者からの観点から述べられている。この寛解という言葉の意味などは一般の人々には捉えにくい専門用語である。ニュースや新聞（朝日新聞朝刊2008年7月8日）でも話題になったが、国立国語研究所が市民アンケートを行い、患者が分かりづらい医師の言葉 100 語を選んだ中にも登場する言葉である。しかし、古川によれば、この難解な「寛解」という用語が病いの体験を踏まえて非常に鮮やかに、かつ分かりやすく述べられる。この古川の説明は、臨床的にも現実味のある説明で、当事者が自分の病いとつき合うということは、こういうことなのであろうと納得させられる。同時にこの説明の鮮やかさの背景には、病いを得たことで計り知れない苦悩の体験があったということも伝わってくる。また、症状に支配されると、本人（患者）の訴えが周囲の人たちに理解できない内容になることもあるが、そのような、わけの分からない訴えに対しても、気持ちを聴くことの大切さや意味が書かれており、言葉のやりとりの実際の例まで記述している。当事者の身近な家族や周囲の人々にとっても、病気を抱える人たちとどう関わったらいいかのヒントがたくさん見られる。

古川(2004)の『心が病むとき心が癒えるとき　仲間たちの体験から』には、書き手は古川を除いて20人の仲間達が登場する。病名も統合失調症、パニック障害、うつ病などはっきりと自らの病名を書いてある人もいる。中には発症時、精神科の看護師をしていたという人もいる。幻聴などの病的体験や、精神科の治療薬の副作用で苦しんだ体験も書かれている。病気を抱えながら、発症前の状態に戻ることを目標に生きるのではなく、自分の弱みと上手に折り合いをつけ、生き抜いている姿が伝わってくる。中には、病気や障害を得

ることで初めて分かることもある、というプラスの意味づけをしている人もいる。苦労して自分なりの居場所を見つけていくプロセスを書いている人もいる。また、偏見の問題にも触れられており、それは社会の側だけの問題だけではなく、当事者自身が抱えている精神障害に対する偏見の問題と向き合うことの大変さも克明に記されている。発症時、精神科の看護師をしていた人の「自分自身が精神科の看護婦であったために、余計にひどい偏見を持っていたことに気がついた」という記述は、偏見の問題の本質を突いているとも言えよう。

次に、統合失調症の体験記として松本昭夫の3冊の本がある(松本,1981/2001,; 1997; 2004)。『精神病棟に生きて』(松本, 1981/2001) は、大学生時代に統合失調症を発症してから長年の月日が経過したのちまとめた本である。彼は早稲田大学文学部仏文学科を卒業し、仕事も持ち、その後結婚もしている。まだ病気という自覚も無い発症の頃の幻聴や病的体験は非常に生々しく描かれており、さらに発症以前をもさかのぼり、ふりかえる記述もしている。また、精神病棟への入院経験に基づいて記述される入院生活もリアルである。服用している向精神薬の内容や副作用の体験にも触れている。これらの記述は患者の目線からのものであり、援助する立場の目線とは当然まったく質の異なるものである。父親と弟も統合失調症ということで、家族が精神医療の歴史を生き抜いてきている。松本の妻も統合失調症を患い、保護室に入った経験や電気ショック療法を受けた経験がある。その妻によれば、電気ショック療法はみちがえるように心がすっきり晴れるという記述まである。

また、『精神病棟に生きて』(松本, 2004) の最後には、精神科医の岩波明(岩波, 2004)の文章が掲載されている。岩波の意見では、松本はむしろ非定型精神病だったのではないかとの診断をしており、そのために社会的適応が比較的良好だったと述べている。確かに文中では、病名変更をめぐる出来事をはじめ精神医療の歴史も捉えられている。それゆえに、記述される内容は克明であり生々しく、この病いを抱えて生きることが、いかに過酷なことかを物語ってくれている。

統合失調症の代表的な症状である「幻聴」をめぐる体験に注目して、闘病記から探ることにも大きな意味があるだろう。発症時、古川(2001)は「あとあと分かった幻聴というもの」、松本(2004)は「私は頭をかしげ、これは一体なんだろうといぶかしく思った」と書いている。統合失調症の方々の生活ぶりを長い経過で見たとき、この幻聴という症状と上手につき合えるようになることの意味が大きく、幻聴と距離が取れるようになることで、幻聴に振り回されずに生活を立てていくことも可能となる。幻聴といかにつき合うか、そのコツはやはり当事者から教えてもらい習うことであろう。

2) うつ病になった精神科医師である蟻塚亮二の物語り

当事者であり支援者でもあるという両方の立場を体験する人が書いた闘病記では、精神科医師でうつ病になった蟻塚亮二であろう。蟻塚(2005)のタイトルは『うつ病を体験した精神科医の処方箋　医師として、患者として、支援者として』というものである。

蟻塚(2005)のはじめに記されているように「うつ病の実体験の模様、家族や社会との関

わり、『患者』からみたうつ病の治療、私なりに考えるうつ病の対処方法や生活技術について書いてみました。そうしたら、闘病日記と、医師のうつ病診療メモと、医学への提案とのごった煮のようなものになってしまいました」と書いているが、そのごった煮のところは、当事者・家族・支援者など、どの立場の人が読んでも役に立つ内容となっている。うつ病に対する正しい理解の方法を解説しながら、蟻塚の体験を通して、うつ病を抱えながら新たに身につけていく工夫された生活技術は分かりやすく、3 章の「うつ病からの回復術」は、まだうつ病になっていない者にとっても参考になる。それから、精神科医師として当事者として偏見の問題にも言及しているが、これも平易な表現で「精神疾患の場合には、患者自身が『この病気を引き受けて生きていく！』という一番大きな課題と格闘する仕事に加えて、周囲の反応に耐えるという二つの課題に直面することとなる。ありふれた身体疾患よりもよほど大変なのである」と指摘する。

蟻塚(2005)の終わりには「30 年余働いた職場を心ならずもトンズラして沖縄に移住した」とあるが、その蟻塚の様子は 2008 年 5 月 7 日にテレビのニュース番組である、「NEWS23」(TBS) に本人が登場し伝えられた。その番組の中で伝えられた蟻塚の様子は、南国沖縄で仕事帰りに好物の刺身を買って自宅に帰り、自ら服用している向精神薬の処方内容もカメラに映し出される。共に病院で働くスタッフで看護師の「患者さんの側に立って話しやすいとても安心できる先生」というコメントや、実際の診察場面では患者さんとの対話の様子も紹介される。自宅で妻と交わす何気ないやりとりや、バンダナを手にして「朝からバンダナー（晩だなあ)」とダジャレを飛ばす蟻塚医師の生活ぶりを見ていると、すでに病気を抱えている者にとっても、まだ病気でない者にとっても、脱力系の安心感のようなものが伝わるのではないだろうか。

3）藤崎麻里によるアルコール依存症の克服「溺れる人」の物語り

アルコール依存症では、藤崎麻里(2005)が、自分の病いの体験にプライバシー保護のために多少の創作を加えながらも、事実にもとづいて書いた記録という形のものもある。タイトルは『溺れる人』で、これは、Woman’s Beat 大賞受賞作品である。結婚、出産、育児もしながら、朝から飲酒する凄まじいまでの強迫的な飲酒欲求の様子が、その生活ぶりを通して克明に描かれている。また、病院でアルコール専門の治療を受ける中での主治医とのやり取りや、アルコール外来で治療を受けている患者が集まり、定期的に開かれるミーティングの様子も描かれる。アルコール依存症の治療の経過で、必ずと言ってよいほど用いられる抗酒剤に対する思いも綴られている。

『溺れる人』において非常に印象的な記述は、いわゆる飲酒中断後に見られるアルコール離脱症候群を藤崎が体験している場面である。患者は幻覚でいろいろなものが見える体験をするが、虫がシーツの上を這い、それをしきりに払う行動をしたり、病室を猫や犬や奇妙な生き物が走ったりして脅える時期が来るのは臨床上よく知られていることである。藤崎は、この体験もリアルに表現している。

藤崎(2005)の中で受賞コメントに、「『助けて』という言葉を発してからの変化のように、

何事も発信しなければ進まないのだと、今は強く感じています」と当事者が病気と向き合うために、病気を公表することの意味を書き残している。また「『アルコール依存症』であった過去を書くことは、偏見を伴うのを理由に逃げていた自分を見つめ直すことでもあり、身を削るような作業でした」と、社会の偏見と自分との関係に対する問題にも向き合いながら、書き綴ってきた思いを記している。そして、本の最後には「私は断酒して、現在 5 年になる。今は飲酒欲求は全く感じない。ただ、常に、これは一生治らない病気だということを忘れてはならない。(略) 自分は依存症者だということを念頭に置いておかなければならないのだ」と書き記している。

この作品はアルコール依存症を克服した実話として、同じタイトルでテレビドラマとなり、日本テレビ系全国ネットで 2005 年 5 月 1 日に放映された。ドラマの方は、特に映像による表現方法という特性を活かし切っている。病棟の保護室に入院となった主人公（女優の篠原涼子）のベッドの上や室内に、どこからともなく湧き上がってくる得体の知れないピエロのような小人や、ゾロゾロと室内に流れ込んでくる虫のような生き物に脅えるシーンは、症状をほぼ正しく描いており、当事者の目線で離脱症状がいかに恐ろしく苦痛を伴うものであるか、ドラマの映像を通してその気持ちに共感できる。精神症状は身体的な痛みや不快感と異なり、援助者は想像力を発揮して何とかおぼろげながらも共感できるように心がけていく面があるが、このような当事者の記録や証言があることで、一見奇妙と思える症状でも情緒的に共感して理解する手助けとなってくれる。

4）漫画で綴られる病いの物語り：細川貂々、西原理恵子、吾妻ひでお、大原広軌（藤臣柊子)、たなかみる、中村ユキ

続いて、最近の注目に値することでは、当事者が漫画で病気の体験を書いて出版するようになってきたことであろう。しかも次々と出版され書店に並ぶようになった。どれもユーモアがあり、かわいらしい絵でありながら、内容的にはリアルで克明に描かれている。

2006 年 10 月 11 日の朝日新聞朝刊で「まんがで語る『うつ』　深刻すぎないタッチ　共感呼ぶ」と紹介され、さらに 2008 年 6 月 14 日の朝日新聞朝刊「ひと」にも登場した、細川貂々・望月昭夫妻がいる。この夫妻は、たびたび NHK の教育番組にも素顔で出演し、病いの体験を語っている。漫画家である細川(2006)の最初の漫画『ツレがうつになりまして。』は、スーパーサラリーマンだった夫がある朝、真顔で「死にたい･･･」と言い、病院でうつ病の診断を受けるところから始まる。「うつ病ってなに？」と動揺する妻の思いから、うつ病という病気の症状についてや服薬を始めた頃の様子、病いを抱えることで生活がどう変わるか、家族はどう関わったらよいか、自殺念慮が強く風呂場のドアノブで首をつろうとしたことまで描かれている。まだこころの病いを抱えていない者が読んでも共感を感じ、どうやってこころの病いとつき合っていけばいいのか、という思いを呼び起こさせられるのではないだろうか。そして、何より漫画という表現方法ということもあり、こころの病いに対するイメージも変わっていく可能性がある。

『毎日かあさん』で 2005 年に手塚治虫文化賞を受賞した漫画家の西原理恵子は、夫の鴨

志田穣（戦場カメラマン）がアルコール依存症で、がんで亡くしている。西原(2007)の『毎日かあさん4　出戻り編』は強烈なインパクトのある絵と文字、構成、内容であるが、西原の夫や子どもたちに対する強い思いが伝わってくる。特に、アルコール依存症という病いをどう理解すればいいかわからず、酒を止められない夫に「なまけもののうそつきだと私は言い続けました。」というくだりは、言葉だけでは語りつくせない思いが個性的な絵や文字によって伝えられている。ラストシーンは、病院で夫が最期を迎える場面と、その後、自宅のリビングで夫が座っていた席に、子どもたちが「一番おとうさんぽい」と選んだカエルのぬいぐるみを座らせた様子を描いて終わる。

また、アルコール依存症でうつ病も抱えていた漫画家の吾妻ひでお(2005)も、精神科への入院体験を描き、その『失踪日記』は2006年に手塚治虫文化賞を受賞している。この漫画の中では、精神保健福祉法に基づいて入院した病棟生活や AA（アルコール自助グループ）ミーティングの様子も描かれている。吾妻(2006)は、その後、うつ病の体験を『うつうつひでお日記』として出版した。この漫画の中では、実際に吾妻が服用している向精神薬のことや、精神科クリニックに通院して主治医と投薬に関する話題で対話する場面も描かれたりしている。吾妻のように精神科病棟での入院生活の様子や街中のクリニックに通院し、精神科医との対話の様子も描くなど、こころの病いを抱える人たちの生活ぶりや思いが漫画という方法で表現されることは、人々にとっても大変受け止めやすいやり方である。

大原広軌・藤臣柊子(1999)の『精神科に行こう！』は、大原の文章と藤臣の漫画で大原のパニック障害の体験を紹介している。書き出しは、「『こんなことならもっと早くきてりゃよかった』初のパニック発作からちょうど1年目に訪れた精神病院で初診察を終えた私は、（略）ボソッとつぶやいた」となっている。大原もまた1999年5月23日の朝日新聞朝刊「読書」欄に登場し、「精神科は『気軽に通えるところ』」「一歩を踏み出せない人の背中を押す本になれば」というコメントをしている。

漫画家、たなかみる(2006)は『マンガ　境界性人格障害&躁うつ病 REMIX：日々奮闘している方へ。マイペースで行こう！』で、漫画と文章で自分の体験を綴るが、境界人格障害と躁鬱病があり、さらに自分はアダルトチルドレンであるということにも触れる。心理学などの専門書を扱う出版社からの出版でもあり、病気の診断基準や症状の特徴、深い部分での病理的な面からの解説などはかなり専門的であるが、わかりやすい。たなか(2006)は、2冊目の出版ということであるが、巻末には主治医である精神科医の西側充宏（西側，2006)のコメントで「まさしく闘病記録とも呼ぶべきいい本ができあがりました。（略）行き当たりばったりな私の治療風景は見てのとおりでお恥ずかしいかぎりですが、たなかさんご自身には前回から随分と変化が見られました。」と、たなかの成長の様子も綴られる。

たなか(2006)は、映像と違って肉声も素顔も見えないのであるが、ある種の生々しさに特徴があると言えよう。それは、漫画という手法を用いた闘病記のため、体験や症状、病

理は本人の主観やイメージに基づき、見事にデフォルメされた絵で描かれている点である。その点が、境界人格障害という病気の闘病記を綴る上で、よりリアリティを際立たせながらの表現に成功したと言ってよいかもしれない。

そのため、泣いたり混乱したり、自傷行為の場面などは漫画であるにもかかわらず、ある程度の身体性をも持って読み手に迫ってくるものがある。精神科の臨床に携わった経験のある者なら共有できる読後感ではないかと思う。たなか(2006)は、漫画でありデフォルメされ紙に描かれた絵であり、肉声も映像もない。しかし、逆に漫画という手法が効果的に働き、ある意味で身体性とも言ってよいようなものを保ちながらも、境界人格障害の人たちの一見派手な行動の裏にある苦悩や内的な体験や、自傷行為の痛み、本当は助けて欲しい思い、などがリアルに伝わってくる。日本の漫画文化の持ち味を精一杯、享受した闘病記とは言えないだろうか。

また、たなか(2006)は医師や看護師だけでなく、受付の事務や薬剤師をも含む医療従事者たちとの治療関係をどのように体験しているのかまで描く。入院中に出会った同じ病気の仲間たちとの関係や、彼らが一緒になって病棟内で引き起こす事件の数々にも触れる。たなかの両親のこと、夫や子どもとの関係についても触れながら、たなかは「ウィニコットの発達理論はシックリきます」と述べている。この本は、当事者にとっても医療従事者にとっても、統合失調症などとはまた異なる分かりにくさを持つ境界人格障害のことを正しく理解するための貴重な闘病記であると言える。境界人格障害の人たちが、なぜこのような激しい行動に走ってしまうのかを当事者の視点で理解することもでき、これこそナラティブの持つ効果でもある。主治医が綴ったように、すぐれた闘病記であると言える。

次は、漫画による闘病記では今のところ最新刊ということになろうが、漫画家、中村ユキ(2008)の『わが家の母はビョーキです』がある。これは、中村が4歳の時に母が精神分裂病（統合失調症）で精神科に通い始め、それからの31年間を漫画で綴っている。丸みのある柔らかいタッチの絵でありながら、幻聴や妄想など統合失調症の陽性症状は正確でリアルに描かれている。

物語りは、中村の母が家族の反対を押し切って結婚した、定職についていない夫のギャンブルと借金癖に苦しみながらも中村を妊娠出産、加えて厳しい姑との生活の中で幻聴が聞こえ始め、ある日、「コエが、飛び込まないとコロスって言うから」と土足のまま近所の家に飛び込んでしまう、という形で発症、初めての入院というところから始まる。それから自殺企図を繰り返したり、服薬を中断して再燃したり、の経過の一部始終を娘の立場で克明に綴り、統合失調症がどのような病気なのかがよくわかる。母は、時折幻聴がひどいと「コロス、コロス」と自宅で包丁を振り回し、娘の中村にも包丁を向けることもあった。「それでも好きな母親と、泣いて笑って生きてきた」娘の思いは終始一貫している。

激しい症状の中で措置入院にまで至るが、漫画で母の経過や病状の変化を追いながら、障害年金などの手続きやデイケアなどの社会資源をどう活用するかのアドバイスもある。この1冊で精神医学的な病気の知識、病気を患う本人の思い、家族の思い、精神保健福祉法

や年金や医療費などの経済支援、デイケアなどのサポートシステム、向精神薬の副作用のことなど、当事者にとって必要なことがひと通りわかるようになっている。

それだけでなく、統合失調症（トーシツ）という病気と試行錯誤しながら向き合い、生きてきた結晶とも言える「わが家のトーシツライフ10カ条」もまとめられている。1)困ったときはまわりに相談　2)ドクターや関係先とは情報を共有　3)クスリはかかさずに飲む　4)疲れる前に休む　5)なるべくひとりで居ない（支援センターに通う）　6)病気の知識を更新しよう　7)家族各々が自分の楽しみを持つ　8)家族同士の距離感を守る　9)毎日会話をしよう　10)思いやりと共感と感謝　という具合に具体的にどのような行動をしたらよいかが書かれている。

中村(2008)の「おわりに」には、「『トーシツ＝包丁を振り回す危険でコワイ病気』、そんなイメージを強く残してしまったらどうしよう」と述べながらも、「もっと早くトーシツの正しい知識を持っていたら、母も私もこんなに大変な状況に陥ることはなかったのだろうな～と思うと、後悔と哀しい気持ちでいっぱいになります。そんな経緯もあり、たくさんのヒトに『トーシツ』という病気を知ってもらえればと思ったのが、この本を描こうと思ったキッカケでした」と綴る。この本は、闘病記のスタイルとしては今まで述べてきたものとは違って、当事者にとっても読者にとっても、教育的な役割を果たしてくれると言えるかもしれない。

日本人は子ども時代はもちろん、大人になってからも漫画をよく読む。漫画という文化の大国であり、人々に浸透している。精神障害の分野の闘病記も漫画の形式をとることにより、より読まれやすくなり、病気に関する人々の知識と理解が普及し、ひいては日本社会から偏見が低減していくのではないだろうか。

5）病気とのつき合い方を当事者がアドバイスする田村浩二による強迫性障害の物語り

次に述べるのは、これまで述べてきた闘病記とは違い、病気とのつき合い方を当事者がアドバイスすることを明確な目的として書かれた本で、田村浩二(2008)の『強迫性障害・聞きたいこと知りたいこと』である。

田村は、本書の前にもすでに 2 冊出版しているという。田村自身の症状は、車を運転中の確認強迫で、縁石に車が乗り上げたかもしれないと何度も車を現場まで戻して確認するというものであるが、「そこにミニチュアの鳥居のようなものがあったかもしれないということが気になるからです。(略) この神がかり的なという私の感覚が恐怖を感じさせたのです。」や、また、電気のコンセントをプラグから抜いた後に、その先から出火するかもしれないという気持ちに駆られる、というものである。

田村(2008)の章立てには特徴があり、「第 1 章　強迫性障害症例集」としてあり、「確認（車)」、「確認（コンセント・カギ)」、「不潔・手洗い」、「数字・数」・・・という具合に続き、どのような場面や状況で強迫症状に囚われるのか克明に記述され、強迫性障害の当事者だからこそ設定できる章立てと言える。また、第2章は「強迫性障害Q＆A」で、「Q：1　強迫性障害は治りますか？」「Q：2　強迫性障害はやめられますか？」(略)「Q：38　強

迫性障害をやめるコツはありますか？」と続く。田村は、自分自身の症状にも言及しつつ、当事者でなければできない症状とのつき合い方をわかりやすく、共感的にQ＆A形式でアドバイスしている。

6）当事者が素顔で登場し情報発信する『メンタルヘルスマガジンこころの元気＋プラス』

まったく新しいスタイルとして注目したいのは、当事者の視点からのニーズを尊重した情報提供と闘病記や体験記も掲載される、NPO 法人コンボが発行している月刊誌『メンタルヘルスマガジン　こころの元気＋プラス』である。創刊は 2007 年 3 月であるが、毎号の表紙の写真は当事者がモデルとして素顔で登場する。しかも、毎号連載の「私モデルになっちゃいました」には撮影風景が紹介され、表紙の当事者が実名で名乗り、自分の病名を語り、当事者自身のコメントも掲載される。このようなこの雑誌の取り組みは、これまでにも多くの新聞やテレビで紹介されているが、2007 年 7 月 1 日朝日新聞朝刊に発行元の NPO の担当者の「当事者自身が社会に積極的に働きかけていく時代が始まった」というコメントが掲載された。大学の講義の中で看護学生に対して、この雑誌について紹介したところ「(当事者の) 明るい表情にびっくりした」「病気のイメージが変わる」などの感想が寄せられた。

雑誌の内容としては当事者、家族、医療従事者などの援助者も共に読んで役に立つ内容となっており、病気に関する知識、向精神薬の作用・副作用、就労や居場所について、結婚や恋愛について･･･などで、専門職による一方的な情報提供ではなく、当事者の体験や思いが掲載される。コンボがこの雑誌の紹介をしたチラシ（2009 年 2 月 5 入手）によると、「最大の特徴は、毎回平均 20 ～ 30 人もの当事者の体験談を掲載しているところ」とあるように、毎号読んでも主人公は当事者という印象が残る。その同じチラシから編集方針を引用すると、「読む人が自分自身を前向きに認めて、元気になれる内容。病気などの否定的な部分だけを意識するのではなく、健康な部分を伸ばす視点を提示する。自分らしい生き方を実現できるような方法を提示できる。読んでいくと知識がつくこと。将来への展望が見えてくること。時代が見える内容であること」であり、これらは、しばしば、うねるような変化の時代を迎えたと言われる今の精神医療が目指している方向性とも一致している。

以上、入手しやすく読みやすいという観点から精神障害者が綴った闘病記を紹介してきた。登場した闘病記の作者としては 11 名、その闘病記の作者たちが綴った病いとしては 7 つで、「統合失調症」、「うつ病」、「アルコール依存症」、「パニック障害」、「境界人格障害」、「躁鬱病」、「強迫性障害」と、精神科の臨床では馴染み深く日常的に出会う機会の多い病いである。

3　語りの持つ力

人の語りを聞くことで、そこから何か力をもらったり、元気をもらったりする経験は多かれ少なかれあるのではないだろうか。そして、語りには、何らかの変化を起こす大きなエネルギーもある。

当事者の語りと聞いて、病気の体験以外で思いつくのは、たとえば戦争体験はその代表であろう。「がん患者の語り」データベースの活動で知られる DIPE x（Database of Individual Patient Experiences）の日本版に取り組む DIPE x - Japan の佐藤（佐久間）(2008)も、語りの持つ力について、2007 年度文化庁映画賞（文化映画記録部門）大賞を受賞したドキュメンタリー映画「ひめゆり」の上映会に行き、沖縄戦のひめゆり学徒隊の証言を聞いて、「体験者の“語り”が持つ真の力を見せつけられた思いがした」「生きるパワーが沸いてきたような気持ちになれた」と述べ、「過酷な体験をした人たちが、その後教師として働いたり、結婚して子どもを育てたりして、戦後 50 年を生き抜き、今は一見どこにでもいるような普通のおばあさんになって、こうして語っていること、そのこと自体に大きな感動を得た。」と、佐藤（佐久間）自身が現在取り組んでいる「患者の語り」のデータベースを作るプロジェクトの活動と重ね合わせて述べている通りである。

総合学習の一環として、沖縄戦の証言者の語りを聞くユニークな教育実践に取り組む和光小学校が 22 年間、実践してきている沖縄学習旅行がある。和光小学校 6 年生の『「第 22 回沖縄学習旅行」のしおり』によれば、22 年間で沖縄で学んだ先輩たちはすでに 1500 人を超えているという。この 3 泊 4 日の学習旅行は、現地のその場所まで行き、証言者とともに戦跡を回りながら証言者の語りを聞くという特徴がある。これまでに和光の小学生たちが聞いたこのような証言は、行田(2008)として出版もされている。

この学習旅行の日程の中では、那覇泊港から高速船に乗り約 1 時間、慶良間諸島の米軍最初の上陸地点である座間味島まで渡り、子どもたちは宮里哲夫さんから集団自決（集団死）の証言を聞く。この 20 年来の沖縄学習旅行の記録を丸木・行田(2006)は、「沖縄に学ぶ子どもたち」という本にまとめ、「“沖縄学習で子どもは変わる”ということを私たちは実感してきました。」「沖縄戦体験は同じでも、一人ひとりの出来事を聞くと、それぞれが違っていて、固有の人間物語があります。子どもたちが、人との出会いを通して『命どぅ宝』の深い意味を感じ取ります。」と述べている。子どもたちは証言者の語りに釘づけになるという。このような子どもたちの姿からも、語りには変化を起こす力があると言える。

丸木・行田(2006)は「子どもたちは、こうした学習のなかで、学ぶことは単なる個人的な営みでなく、社会的な営みであることを学んでいきます。」と述べている。このことからも、教育という営みの中に語りが登場した時の説得力は違うと言えよう。

丸木・行田(2006)には、学習旅行に参加した卒業生が当時、「沖縄」をどう捉え現在に至っているかを綴った記録も掲載されている。1992 年に参加したという卒業生の清水剛は、「さすがに 1 年近く沖縄について学んだ後に行く沖縄は、頭の中にある『そうらしいよ』という“単なる知識”を次々と沖縄の“現状”に変えていく力と、本ではない現場にしか

ない説得力を持っていた。(略) 一番印象に強く残り、当時の自分に影響を与えてくれたのが証言者の方々の証言と、ともに回った戦跡だった。」と記述している。

小平と伊藤（小平・伊藤・松上,2007;小平・伊藤・松上・井上,2007;小平・伊藤・松上・久木田,2008;小平・伊藤,2009）は、語りを聞く側に生じる態度の変化について、当事者が素顔で出演し病いの体験を語るテレビ番組を録画したビデオを視聴することにより、精神障害者に対する偏見がどれだけ減少するかを事前事後テストにより検討してきた。

小平・伊藤・松上(2007)、小平・伊藤・松上・井上(2007)の研究では、統合失調症について、患者の病いと人生の語りの聞けるドキュメンタリーの内容の方が、医師の科学的説明の内容の教育ビデオよりも偏見を少なくする上で効果的であったことを明らかにした。また、当事者の悪いイメージをなくす認知的な態度の変容のほうが、社会的距離を縮めるという行動傾向的態度の変容に対してよりも、より大きなビデオ視聴効果があった。小平・伊藤・松上・久木田(2008)では、北海道の精神障害者の共同作業所「浦河べてるの家」の当事者が出演するドキュメンタリーを用いることで、視聴効果を検討し偏見低減効果を確認してきた。小平・伊藤(2009)でも、統合失調症の夫婦が二人で支えあいながら仕事をする様子が紹介されるテレビ番組を用いたところ、これまでの教材よりも効果量が大きいことを確認した。

以上述べてきたように、語りは、それを聞く者に対して変化を起こしていくエネルギーを持っていると言えよう。

4　語りとしての闘病記を分析することの意義

闘病記には、数字や統計的処理などによって匿名化しない一人ひとりの体験に基づく物語りがある。こころの病いを患うことで何かを失うことになっても、こころの病いを得ることがきっかけとなり闘病記を書いて世に送り出すということは、書き手にとっては精神障害と共に存在している自分がいるという証を社会に発信することでもある。精神障害者はこれまで隔離収容という処遇の中で社会から排除されてきたが、このような歴史的背景からしても闘病記を世に発信するという仕事は、当事者活動として社会的にも大きな意義がある。

闘病記をことばで綴るということは、ことばを用いて発信するということであり、ことばにより誰かと何かを共有できるようになることである。ヴィゴーツキー(2001)が「ことばの最初の機能はコミュニケーション・社会的結合の機能であり、大人の側からにせよ子どもの側からにせよ、まわりのものに働きかける機能である」と述べたように、ことばは社会的なものである。闘病記はことばという道具を用いることにより、なかなか分かってもらえないこころの病いについて理解するきっかけを社会の人々に提供することで、書き手（当事者）は闘病の体験者にしか出来ない大きな社会的役割を果たしていく。

やまだ(2007)が「ナラティヴは、多重の現場、多重の文脈において、語り手と聞き手の相互行為によってなされる」と述べ、やまだ(2008)は、バフチンの「対話原理」を引用しながら「『ことば』というものが本質的に『対話性』をもつと考えられる」と述べた。そし

て、やまだ(2008)は「『対話』を『広義のことばによる相互作用やコミュニケーション』と定義しておきたい」と述べた。このことからすると、闘病記を読むことの意味づけとして、読み手にとっては受動的に闘病記に綴られたことばを受け入れるのではなく、闘病記に綴られていることばを介して、闘病記の作者との間で対話がなされると考えられる。つまり、精神障害になったから終わりなのではなく、そこからどう生きるかを闘病記の作者との対話を通して、主体的に探っていこうとするプロセスが始まると考えられる。しかも、単に向き合って会話する、喋る、話す、という行為を伴わなくても、闘病記を介して書き手と読み手の間には「対話」が発生する、と捉えておくことにも意味があるのではないか。

精神障害者が語るということは、Barker & Buchanan-Barker (2005; 2007)のタイダルモデルによれば「物語りの取り戻し」である。そしてそれは人間らしい生活を取り戻す「回復」へとつながっていく。タイダルモデルにおける回復概念はダイナミックなものである。Barker & Buchanan-Barker (2005; 2007)は回復されるものは、第一に自分の物語、第二に自分の人間存在, 第三に自分のアイデンティティ、第四に自分の生そのものである、という。以上、述べてきたことからすると、闘病記は書き手と読み手、その両者にとっての物語りの取戻しであり人間らしい生活を回復するきっかけになるものになると意義づけることが可能である。

前述の 11 人の当事者たちの綴った闘病記からは、試行錯誤の末、自分なりのやり方で症状や障害とつき合っている様子がよくわかる。また、これから先はわからないが、わからないなりに自分なりに上手くやれた、病気とつき合えた、というような実感も伝わってくる。闘病記には説得力があり、様々な文献にも述べられているように、闘病記を社会資源、医療資源と捉えたときには、語りに基づく医療（narrative based medicine : NBM）にもなる。このことからも、研究という方法により、闘病記には、どんな知恵、どんな資源が含まれているか、発掘する必要があるだろう。その発掘できたものをカテゴリー化するなどして整理することで、当事者には闘病のために、援助者には援助のためのヒントを得ることも可能になるに違いない。そのようにして研究の成果が社会に還元できれば、当事者の QOL を高めるためにも役立つだろう。

川浦(2004)がセルフ・ナラティブ（自己物語）を通してのエンパワメントについて考察しているように、闘病記をエンパワメントの観点から明らかにすることは大変重要な課題でもある。精神障害を抱える当事者の手により綴られる闘病記が増えつつある今、この論文をまとめるにあたっては、集めた文献や資料すべてを網羅してはいないが、闘病記は単なる個人の体験記を超えて、当事者自らが社会変革のためのきっかけを作っているのではないかと考えられた。病いの体験が闘病記という表現形式になったとき、闘病記というものはどんな力を持っているのか、その力の内容を明らかにしていくことが闘病記を分析することの意義とも言えるだろう。

以上のことからも、今後の研究課題として、質的方法、量的方法、また両者を結合したミックス法により、闘病記とその意義を対象とした具体的な研究に取り組む必要がある。

おわりに

斎藤(2009)は「医療者と患者は、複数の物語を交流させながら、その時、その時にもっともふさわしいと感じられる物語を選択し、共有可能な新しい物語を構成しようと努力する。新たに共同構成（創造）された物語は、関係者の全てに生気を吹き込み、豊かな感情を生み出し、行動を促す。」とも述べている。このことを踏まえれば、特に闘病記は、書籍により出版という形をとるため、書店で多くの人の手に取って読まれる可能性もあり、これまで述べてきたように、何らかの変化を起こしていくエネルギーを持っている。

当事者により語られる物語について、その内容だけでなく、どんな語り方をするのか、物語はどのような構造を持っているのかを、研究という方法によって明らかにしていく必要があるだろう。そうすることで、斎藤のいう「共同構成（創造)」されたものが明らかになり、医療者と患者、患者と一般の人々などが創造的な関係でつながることができ、語り手と読み手の両者にとっての意義も見えてくることであろう。

そして、そのような研究により、小平・伊藤(2006)が述べたように、人々が当事者の抱える障害を正しく理解することで、こころの病いや、すべてのマイノリティに対する偏見や差別を低減する可能性が追及できる。コミュニティが井上(2004)の言う多文化共感性の態度や能力を育んでいける環境であるよう、社会全体が発想を転換していけるためにも重要な課題である。

謝辞：和光大学大学院の大高庸平氏と久木田隼氏に原稿を読んでもらい有益な意見をいただいた。記して感謝します。

引用文献

蟻塚亮二　2005　うつ病を体験した精神科医の処方箋　医師として、患者として、支援者として　大月書店

吾妻ひでお　2005　失踪日記　イースト・プレス

吾妻ひでお　2006　うつうつひでお日記　角川書店

Barker, P., & Buchanan-Barker, P. 2005 *The tidal model: A guide for mental health professionals*. New York: Routledge.

Barker, P., & Buchanan-Barker, P. 2007 *The tidal model: Mental health, reclamation and recovery*. Unpublished manual.

古川奈都子　2001　心を病むってどういうこと：精神病の体験者より　ぶどう社

古川奈都子　2004　心が病むとき、心が癒えるとき：仲間たちの体験から　ぶどう社

古川奈都子　2006　心を病む人と生きる家族　ぶどう社

細川貂々　2006　ツレがうつになりまして。　幻冬舎

井上孝代　2004　共感性を育てるカウンセリング：援助的人間関係の基礎　川島書店

石井保志 2007 患者の体験を届ける闘病記文庫　デイペックス・ジャパン：健康と病いの語りデータベース（編）「患者の語り」が医療を変える：患者の語りのデータベース DIPE x の実践例に学ぶ　50-61.　デイペックス・ジャパン：健康と病いの語りデータベース

岩波明　2004　松本氏から、夏目漱石を思う　松本昭夫著　精神病棟に生きて　新潮文庫 pp.177-185.

川浦佐知子　2004　語りの力学：セルフ・ナラティブ（自己物語）を通してのエンパワメント　人間関係研究, **3**, 122-134.

小平朋江・伊藤武彦　2006　精神障害者の偏見と差別とスティグマの克服　マクロ・カウンセリング研究, **5**, 62-73.

小平朋江・伊藤武彦　2009　テレビ番組視聴による統合失調症を持つ人に対する偏見低減の効果　日本教育心理学会第 51 回総会発表論文集（印刷中）

小平朋江・伊藤武彦・松上伸丈　2007　ビデオ視聴による統合失調症の人へ偏見低減のための教育の効果：AMD 尺度による患者談話条件と医師説明条件との効果の違い　日本教育心理学会第 49 回総会発表論文集, 353.

小平朋江・伊藤武彦・松上伸丈・井上孝代　2007　統合失調症の人についてのビデオ視聴による偏見低減の効果: AMD 尺度と SDSJ 社会的距離尺度による患者談話条件と医師説明条件との比較　日本応用心理学会 74 回大会発表論文集,　59.

小平朋江・伊藤武彦・松上伸丈・久木田隼　2008　「浦河べてるの家」についてのビデオ視聴による統合失調症を持つ人への偏見低減のための教育の効果　日本教育心理学会第 50 回総会発表論文集, 141.

行田稔彦　2008　生と死・いのちの証言　沖縄戦　新日本出版社

丸木政臣・行田稔彦　2006　沖縄に学ぶ子どもたち　大月書店

松本昭夫　1981/2001　精神病棟の二十年　新潮文庫

松本昭夫　1997　精神病棟の二十年　その後　新潮社

松本昭夫　2004　精神病棟に生きて　新潮文庫

NHK 解説委員室ブログ 2008 http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/200/2889.html（2008 年 12 月 8 日取得）

西側充宏　2006　発刊によせて　たなかみる著　マンガ境界性人格障害＆躁うつ病 REMIX：日々奮闘している方へ。マイペースで行こう！　星和書店　pp. 173-175.

中村ユキ　2008　わが家の母はビョーキです　サンマーク出版

大阪市立図書館 2008　http://www.oml.city.osaka.jp/topics/toubyouki.html（2008 年 12 月 8 日取得）

西平直喜　1996 生育史心理学序説：伝記研究から自分史制作へ　金子書房

大野久　1998　伝記分析の意味と有効性：典型の研究　青年心理学研究 10　67-71.

大原広軌・藤臣柊子　1999　精神科に行こう！　情報センター出版局

西原理恵子　2007　毎日かあさん４：出戻り編　毎日新聞社

斎藤清二　2009　医療におけるナラティブ・アプローチ　第13回日本看護研究学会東海地方会学術集会・抄録集　11.

佐藤（佐久間）りか　2008　ドキュメンタリー映画「ひめゆり」が教えてくれた“語り”の力　緩和ケア, 18(3), 236-238.

白井利明・福田研次・岡本英生・栃尾順子・柏尾眞津子・妹尾隆史・小玉彰二・木村知美・宝めぐみ・辻本歩・田中亮子　2002　非行からの少年の立ち直りに関する生涯発達的研究（Ⅲ）：リスク因子からの回復のライフヒストリー　大阪教育大学教育研究所報 37　35-54.

白井利明・岡本英生・福田研次・栃尾順子・小玉彰二・河野荘子・清水美里・太田貴巳・林幹也・林照子・岡本由実子　2001　非行からの少年の立ち直りに関する生涯発達的研究（Ⅱ）：ライフヒストリーの分析　大阪教育大学教育研究所報 36　41-57.

白井利明・岡本英生・柏尾眞津子・弓削亜也子・福田研次・栃尾順子・平山真理・林幹也　2000　非行からの少年の立ち直りに関する生涯発達的研究（Ⅰ）：Sampson　&　Laub　の検討　大阪教育大学教育研究所報 35　37-50.

白井利明・岡本英生・河野荘子・安部晴子・木村知美・近藤淳哉・小玉彰二・北野亜也子　2003　非行からの少年の立ち直りに関する生涯発達的研究（Ⅳ）：わが国における縦断研究の展望　大阪教育大学教育研究所報 38　7-16.

白井利明・岡本英生・栃尾順子・河野荘子・近藤淳哉・福田研次・柏尾眞津子・小玉彰二　2005　非行からの少年の立ち直りに関する生涯発達的研究（Ⅴ）：非行から立ち直った人への面接調査から　大阪教育大学紀要　第Ⅳ部門　教育科学 54（1）111-129.

田村浩二　2008　強迫性障害・聞きたいこと知りたいこと　星和書店

たなかみる　2006　マンガ境界性人格障害＆躁うつ病 REMIX：日々奮闘している方へ。マイペースで行こう！　星和書店

闘病記ライブラリー 2008　http://toubyoki.info/　（2008年12月8日取得）

鳥取県立図書館 2008　http://www.library.pref.tottori.jp/medical/toubyoki2008.html（2008年12月8日取得）

ヴィゴーツキー（柴田義松訳）　2001　新訳版・思考と言語　新読書社

やまだようこ　2007 質的研究における対話的モデル構成法：多重の現実、ナラティヴ・テクスト、対話的省察性　質的心理学研究, 6, 174-194.

やまだようこ　2008　多声テクスト間の生成的対話とネットワークモデル：「対話的モデル生成法」の理論的基礎,　質的心理学研究, 7, 21-42.

山口知代・和田恵美子　2009　闘病記朗読会：闘病記読もう会　学生との交流を通して　闘病記研究会シンポジウム予稿集 文部科学省科学研究費「がん対策に特化した患者図書室における闘病記を用いた患者支援の実証的研究」研究班（主任研究者：和田恵美子）主催、 46.

和光小学校　2008　「第22回沖縄学習旅行」のしおり　和光小学校