

向精神薬を服用していた経験から再評価したこと

私は RC を始める 2 年くらい前から、抗不安剤・抗うつ剤を服用していました。RC を始めようと思ったのは、夜に一人でいると怖くて不安が止められない苦しい状況をなんとか変えたかったからです。私が RC を本気でやってみようと思ったのは、たまたま出席したクラスで、「セッションを根気よく続ければ、精神科医も必要ないし、薬も必要なくなる。」という遊歩¹の話を聞いたからです。そうか、セッションをすればいいのか。それならやってみよう。それから、休みがちだった基礎クラスにもきちんと行くようになりました。

けれども、事はそれほど簡単ではなくて、薬を止められると知った日から、完全に薬を止めるまでには、5 年くらいかかりました。その間には、薬を飲みすぎて次の日は一日中、自分で何をしていたのかわからなくなったこともあったし、薬はもう止められないのはいかど不安になったことが何度もあります。セッションをしているのに、止められない。このことがプレッシャーでいやだったこともありました。

一番大変だったのは、薬が止められると知って取り組んだのに、さらに事態が悪くなったように感じたことです。薬を飲まないで、薬で抑えられていたもともとの傷が出てくるので、症状が悪化したよう思えます。本当はそれをディスチャージするチャンスなのです。でも、薬を飲んでいる人たちにとっては、症状が出ていないことが「正常になった」ということなので、その傷のパターンが出てくると、自分がまた悪くなったのだという絶望感になってしまうのです。今の私ならば、この状況を言葉で説明できるし、「悪くなっていないよ。ディスチャージしたい自分がいるだけだよ。」と言えるのですが、そのときは、いろいろな思いとの葛藤でした。それでも、向精神薬を止めたいと思っていたのは、薬を服用することで、すぐに眠くなり、無気力になるからでした。薬が私の生活の邪魔をするのです。向精神薬を一生飲み続けなければならないのかと思うと、それもとてつて気が重いことでした。

薬を止めることだけに注目すると、それは傷に注目することになるから、なかなか抜けられません。何よりも自分を責めることで、自分が嫌いになっていきます。これでは、つらいだけです。だから、私はセッションで 1 回薬に取り組んだら、9 回は自分が小さかった時のこと、自分がこれからしてみたいことに取り組んだらいいかなと思います。向精神薬を飲むということは深い傷なのかもしれないけれど、傷のひとつにすぎません。特別ひどい傷でもないのです。だから、薬のことばかりセッションする必要もないと私は思うのです。

私が今でもよく覚えている、コントラディクションがあります。それは、「ディスチャージ

¹ 安積遊歩、日本の RRP (大地域照会者)

で前に進めるなら、私もセッションを続けていたら、リーダーになれる？ わこ²みたいにティーチャーにもなれるかな？」と、私の基礎クラスのティーチャーのわこに聞いた時のことです。わこは、「もちろんだよ。」とってくれました。私は、そう聞いてとてもうれしかったのです。もし、「薬を止めたらリーダーになれるよ。」と条件がついていたら、がっかりしていたかもしれません。やっぱり薬を飲んでいるからダメなんだと。でも、違ったのです。「私もティーチャーになれる。それは、私は薬を止められるし、夜も怖くなくなるということだ。」なぜか、私はそのように思えたのです。わこは私の傷ではなくて、再評価する力を信じてってくれたから、希望になったのだと思います。このことは、思い返して今でも涙がでるくらい「よかった」と思う強いコントラディクションでした。

傷から抜け出すためには、決断することが大事で、それは薬も同じです。私は「もう薬は飲まない」と決めても、またものすごい恐怖を感じる事があって、セッションだけでは追いつかず、薬を飲んでしまったことが何度もありました。それでも、やっぱり「薬はもう飲まない」とセッションで決断するしかないと思います。何度も何度も決断することこのことが大事で、止められない自分を責める必要はないのです。セッションを使うということは、たった一人で傷を抱えて苦しまなくていいということです。必ずそばに人がいて、自分の思いを聞いてくれます。クラスで話せば、何人もの人と思いを共有できます。重い荷物を一人で持ち続ける必要はないのです。また何よりもいいのは、自分もカウンセラーになって、相手の話を聞くことです。RCでは、自分だけが一方的に問題がある存在ではないのです。

私がなぜ向精神薬を手放せたのか考えると、リーダーシップを取ることを常に励ましてもらったし、自分もリーダーシップをとろうとしていたからだと思います。最初の頃は、「薬を止める方法を教えてください。」という感じでセッションをしていました。そのうち、どうしても薬を止めたくて、「どうしたら薬を止めることができるのか」という方向でセッションをしていたと思います。その間に、メンタルヘルスシステムのことを考えるサポートグループのリーダーをしたり、ティーチャーになるために基礎クラスのアシスタントをしました。ティーチャーになるには、向精神薬を完全に止めなければならないので、このことがよい挑戦になったと思います。今はそう思えますが、ティーチャーになるために完全に薬を止めると決めてから、私は失敗をしています。完全に止めると決めてからの方が、毎日の生活が難しくなったような気がしました。それでも、あきらめないで、薬を止めることに取り組んでいると、道が少しずつ開けてきたように思います。中でも、イギリスで行われたメンタルヘルスシステムのサバイバーのリーダーの国際会議に参加したことは、薬を完全に止める大きなきっかけになりました。世界中にこんなに多くの人が、メンタルヘルスシステムに捕まって、そこから抜け出てきたのだと実感できたからです。たくさん

² 小野わこ、北海道のARP（地域照会者）

仲間がいたと実感できたので、札幌に戻ってきてからも、薬にひっぱられることがなくなりました。

こうして、長い時間が必要でしたが薬を止めることができ、基礎クラスのティーチャーになることができました。基礎クラスを教えたあとは、ワイドワールドで向精神薬を服用している人のためのサポートグループにも挑戦してみました。こちらは、メンタルヘルスシステムの抑圧が大きく、私もまだそのことに上手に対処できなくて、続けていません。それでも、サポートグループを始めてから、システムの渦中にいる人たちの話をたくさん聞くことができ、向精神薬は必要ないということをますます確信できました。また、そんなに遠くない将来、向精神薬を止めたい人たちと、何か活動できたらいいなと思っています。

私が向精神薬の話をするときは、向精神薬は必要なのではないかと疑問がわいてきたら、「私のことを思い出してね」と伝えています。時間はたくさん必要かもしれないけれど、セッションを使って、RCerの仲間をたくさん作って、行動し続ければ、絶対に薬は止められます。私もわこや遊歩、北海道コミュニティのみんな、メンタルヘルスシステムのサバイバーのつんちゃん³やひでとし⁴、ジャネット・フォナー⁵など、たくさんの人たちから助けをもらいました。ひとりぼっちではなかったのだなど、本当に感謝しています。

薬を飲んでいる人の気持ちとしては、自分だけが深い傷をもって、だめな存在と感じてコミュニティにいられないような感じがするかもしれません。でも、それは違います。カウンセラーとしても、大切な存在です。向精神薬のことをよく知っている人として、一緒に本当のことを伝えていきたいと私は心から思います。

³ 藤田尋美、北東関東のARP（地域照会者）

⁴ 溝口秀俊、「メンタルヘルスシステム」解放のためのリーダー

⁵ ジャネット フォナー、「メンタルヘルスシステム」解放のための国際照会者

向精神薬を止めたい人のためのサポートグループで学んだこと

2007/09/17

さおり（白藤 沙織）

再評価カウンセリングを使って、向精神薬の服用を止めることができたあと、私はワイドワールドでもサポートグループを開くことに挑戦しました。結果的には、長く続かなくて終わったのですが、学んだことを書いておこうと思います。

1. 向精神薬を飲み続けたい人はいない

「向精神薬を止めたい人のサポートグループ」に集まってくれた人たちは、どうにかして自分の状況を変えたいと真剣に考えていて、病院のほかに、漢方薬、民間の療法、セラピーなどいろいろなところに通っていました。サポートグループで話を聞いてみると、誰も自分から望んで薬を飲んでいるわけではなくて、薬を止めるために必死に何かを探しているそんな感じでした。

話を聞いていて辛かったことは、若い時代に強制的に精神科に連れていかれ、納得しないまま向精神薬を服用してきた人たちは、傷が深いこと、そしてたくさん自信を奪われ、将来も限定されてしまっていることでした。

また、この場所には座れないという人もいました。どうしてか聞いてみると、以前に通ったことがあるセラピーで「座ったら 10 万円だった」と言うのです。この話は極端な例かもしれませんが、集まった人たちの中には、眠りを手に入れたいために、相当お金を使っている人もいました。

2. たくさんの比較がある

最初、私はサポートグループでは、集まった人たちの話を聞くことを中心にしようと思っていました。ところが、だんだん難しくなってきました。

月 1 回のサポートグループではセッションが足りないので、電話を使ってのセッションなども提案していました。でも、来ている人たちは、いろいろな療法に通っていて、いろいろと比較しています。ただ、話をするだけではだめ、何かしなくては変わらないのではないかな。そんなあせりもあったように思います。そして、薬やカフェイン・アルコールを服用するので、ディスチャージができず、セッションの「よさ」がなかなか伝わっていかない感じでした。

長く続かなかった理由は、私がおそのあせりに巻き込まれてしまい、セッションとディスチ

ヤージを定着させることができなかつたことだと思います。また、目の前で向精神薬を服用している姿をみたり、病院の話を書くことで、サポートグループを開いていた間、私には慢性的に無力感が回っていたのだと思います。

この体験で学んだことは、あまりにも向精神薬が必要という考えが広がっているので、サポートグループとして時間を分け合って話を聞くほかに、再評価カウンセリングの理論を説明する時間が必要だということです。とくに、ディスチャージの大切さとメンタルヘルスの抑圧については、参加してもらう人に理解してもらう必要があります。もうひとつ必要なことは、自分が RC の中でメンタルヘルスシステムの解放についてたくさんセッションして、RC のみんなに助けてもらうことが必要です。メンタルヘルスシステムの抑圧はものすごく大きく、「病院」「セラピー」「スピリチュアルのカリスマ」などと言われる人たちがたくさんいます。「向精神薬は人間にとって必要ない」という考えは、その大半の人たちの意見と異なるので、いわゆる専門家ではないメンタルヘルスのサバイバーが声を出して言うには、勇気が必要だからです。勇気を持つためには、助けがあることと、自分の考えに自信をもつことが大事だと思います。そのためにセッションがたくさん必要なのです。

ときどき、向精神薬はなくならないのではないかと、絶望感に捕らわれるときもあります。でも、このサポートグループに来ていた人たちのことを思い浮かべたり、日本の学校や会社で「うつ」と当然のように言われてる現状を見ていると、ひとりでも多くの人に、「セッションを根気よく続けていれば、向精神薬は必要なくなるんだよ。」ということ伝えていこうと、また思うのです。

My Experience Using Psychiatric Drugs, And What I Realized As A Result

Recovery and Re-emergence 6 号 69 - 70 ページより

白藤沙織 Saori Shirafuji

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります（原文 2008 年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。