

# 強迫症状闘病から 開けた 新世界

精神疾患当事者の現代社会へのメッセージ

Tsuruta Hideki

鶴田 英規



# 強迫症状闘病から開けた新世界

精神疾患当事者の現代社会へのメッセージ

## 目次

まえがき……………8

# 第1章 強迫症状体験から得たもの……………13

私の体験……………14

知識より知恵が大切……………19

心のとらわれからの解放……………23

## 第2章 精神疾患からのリカバリー

神経症の全治とは……………	30
平凡な生活の中に喜びがある……………	33
生活リズムを整える……………	37
内面的な成長……………	39
結果だけがすべてではない……………	42
人としてのリカバリー……………	45
……………	41

相手の心に寄り添う心が一番大切……………	48
効率性、生産性より大切なもの……………	54
コロナ禍は天から与えられた試練……………	56
リカバリーは人それぞれでよい……………	60
居場所がない人への支援が必要……………	63
体験共有が癒しになる……………	67
病状はあってもリカバリーできる……………	71

### 第3章 今こそ心の時代へ

.....75

悩み苦しんでおられる方々へのメッセージ.....76

人として本当の心の豊かさを実感.....83

精神疾患が教えてくれた新世界.....89

あとがき.....96

著者紹介.....98

## まえがき

この本は、私の30年以上にわたる強迫症状による闘病体験から生じた、さまざまな気づきや思い等を綴ったものです。

結論から述べますと、私が患った精神疾患は決してみじめで不幸なものではなくて、その逆に、そうした試練を天から与えていただいたお陰で、人生における本当に大切なものに気づかさせていただいている、ということなのです。

私は思春期頃から発症し、一番つらかった時などは、生活のすべてに強迫行為がつきまとい、一人でトイレも行けずに失禁してのたうちまわるといって、重度の強迫症状で、廃人同然までの状態になりました。



しかし、どんなに辛くても決して諦めず、「必ず治る」という一筋の光を信じて、薬物療法と森田療法の生活修練との両輪によって、現在まで何とか粘り抜いてきました。

もちろん現在でも日常生活はまだまだ苦しく、同じことを繰り返す確認行為は軽減してはいても、充分には改善されず、時間に追われる日々が続いています。当事者同士で結婚して7年目になっていますが、その夫婦生活も大変で、波瀾万丈な生活が続いています。

そんな中で私は、自分の闘病体験を生かして、東京都世田谷区を中心に、同じように悩み苦しんでいる方々と体験を分かち合って支え合う「ピア活動」を行っています。そこにやりがいを見出して、今から約11年前に、精神疾患の当事者同士で共に支え合おうというセルフヘルプグループ「クエスト」を立ち上げ、専門の支援者の方々と協働してさまざまな活動や研究等も行っ

います。

そんな活動を通して気づいたことがあります。それは当事者の回復において、ただ単に投薬の治療や、問題解決等で、症状をなくして、就労させる等だけがすべてではないということです。

それらよりも大切なのは、精神疾患の当事者が人として回復していくためには、当事者と人として同じ目線で、共に悩み、相手の心に寄り添っていくような支援のあり方が必要だということ。そのためには、まずは当事者が安心して集えるような心の拠り所、居場所をもっと増やして、孤立しないように社会とつながっていけるような環境作りが大切だと考えます。

それによって、当事者各々が、「病状はあっても幸せ」な生き方を取り戻し、自身のやりがい等に向かって、これが自分の生き方なのだと思えるようになって生き生きと生きていける。そのような社会システムや環境の改善強化を進めて

いく。今こそ心の時代に向かって欲しいと願っています。  
この本によって、このようなことにご縁のある方々に、少しでもお役に立  
てたら幸いです。



# 第1章

強迫症状体験から得たもの

## 私の体験

私は重度の強迫症状で闘病生活約30年になります。この症状は、物の置き方といった細かいこと、ささいな動作や確認にひっかかりを感じてしまうのです。

そうしたひっかかり感を嫌だから取り払おうとして、または、自分なりに納得のいくスッキリした感覚を求めてきりがなくなって、精神葛藤を起こしてしまいます。仏教的にいう「心のとらわれ」というものです。すると、大変苦しくなってしまいます。要は、不安・不快感を排除してスッキリ納得しないと気が済まないのです。

こうした「心のとらわれ」や精神葛藤から解放されて、「心の自由」といったものを得ることを求めて、30数年間、悪戦苦闘しております。その間、「入院森田療法」を2度経験しております、鈴木知準先生の教えを30数年間、ずっと実践しております。

今も、治ったとか、全治したとかいったわけではなくて、悪戦苦闘の登山の真っ最中です。

15、16歳で発病し、25、26歳の時が最悪でした。一時は一人でトイレにも行けなくなりました。一つ一つのことに「確認行為」があるので、もよおしても、それを一々確認している間に合わなくなるという状態のために、失禁対策のオシメをして、鈴木診療所のビニール敷きのたたみ部屋で、のたうち回っていました。ひげも剃れない、爪も切れない、何もできないという廃人同然にまでなりました。

リカバリーには、ゴールというものはありません。現在も全快したわけではなく、あくまでも病状を抱えながら何とか生きている状況ですが、「生活態度を正す修練」を通して、急速に心の態度が内発的に展開してきました。

そのところを、より具体的体験的に述べてみます。

今までは、確認等に引っかかりを感じたりすると、その嫌な感じをどうにかして邪魔だからどけてすっきりしようと、きりがなくあがき苦しんでいたのです。

しかし、最近はその「どにかしてどけようとする態度が出てこなくなってきた」のです。すると、「引っかかりを感じても、それだけで切れてしまつて、苦しくなくなってきた」のです。

「ひっかかった時に、ひっかかってはならない、という反射的になる反対観念が、出てこなくなつてきて、抜け落ちてきた」ということです。