

強くなくても…支えていただいた79年
↳ 29年間のカウンセリング活動で教えていただいた宝もの

松^{まつ}
尾^お
秀^{ひで}
人^と



プロフィール

昭和二十年生まれ。七十九歳。福岡県みやま市出身。大分大学卒。松下電器産業勤務。

うつ病の闘病体験をきっかけに、うつ病うつ症状の患者と家族の支援活動を始め、二十九年。十七年間、うつ病患者家族会を毎月枚方市内で実施。

中央労働災害防止協会認定「心理相談員」、厚生労働省認定「こころサポーター」、厚生労働省管轄「治療と仕事の両立支援コーディネーター」、うつ病支援慈善団体「サロンコンカローレ」主宰、「大阪府肝炎医療コーディネーター」。

○司会 皆様、こんにちば。定刻となりましたので、ただいまより二〇二四年度講座「生きること」の第二回目を開催いたします。

それでは、講演を始める前に、本日お話をいただきます、松尾秀人さんのプロフィールを簡単にご紹介いたします。

松尾さんは、五十歳で発症したうつ病の闘病体験をきっかけに、うつ病患者と家族への支援を始め、以来二十九年間にわたり支援活動を続けておられます。支援活動は多岐にわたり、無償のカウンセリング活動や、情報交流の場として菅原生涯学習市民センターを拠点に、「サロンコンカローレ」を立ち上げたほか、近畿各地での講演会や大阪府の男性電話相談の相談員をされるなど、うつ病回復支援コーディネーターとしてうつ病への多角的アプローチに取り組みされております。

本日は、松尾さんにご自身の闘病体験や、うつ病支援の活動を通して感じたことや思い、また現在うつ病で苦しんでおられる方、そのご家族へのメッセージをお話しいたできます。

それでは、講師の松尾さんに講演いただきましたと思います。拍手をお願いします。

(拍手)

○松尾 秀人 皆さんこんにちば。ただいまご紹介いただきました松尾でございます。今日はようこそおいでいただきました。昨日の夕方から今朝まで雨がいっぱい降っておりましたので、どうなるかと思いましたが、皆さまのおかげで、このとおり晴れ上がりました。ありがとうございます。

ます。

今日は貴重なお時間を頂戴いたしまして、私の七十九年間の経験も含めてお話しさせていたいただきたいと思っております。

タイトルにありますとおり、先ほどご紹介にあずかりましたうつ病関係の話がメインなのですが、その前に、私はあまり体が強くない方でして、いつ死ぬか分からないような状況で、今まで七回ほど死ぬ目にあっていますので、そういうときにどういう人に助けてもらったのか、どういうサポートをいただいたのか、そういったことをご紹介したいと思っております。

先ほどのご紹介に少し付け加えますけれども、もともと私は福岡県みやま市の出身でして、水郷の柳川市と石炭の町であった大牟田市、この中間にあたるところで生まれました。大学の四年間は大分におり、そのあと、門真市に本社がある家電メーカーに三十七年ほど勤めておりました。現在七十九歳です。終戦の二か月前に生まれました。職業は、本当はないんですけども、なしというのがあまり好きではないものですから、「心理相談員」としています。ただし職業といっても、給料はなしでございます。

住んでいるところは、山田池公園のすぐ横で、公園まで歩いて三分の場所です。自己紹介にもう少し付け加えますと、先ほどお話にありましたように、五十歳のときにうつ病を発症したのですが、そのときから、うつ病の患者と家族の支援活動を始めました。直近の十七年間、うつ病の患者と家族の会を「サロンコンカローレ」という名前で継続して運営しております。最初の五年

間は、「うつ病ホッとサロン」という形で、三人で共同してやっておりました。その後の十二年間は、私一人でやっております。それから、うつ病患者とご紹介にもありましたけれども、五十歳のときにうつ病になりまして、そこから五年間は本当にどん底だったんです。休職すること三回、延べ休職は二十六か月、五年間のうちの二年間は休んでいたというところでもない経験をしたしました。一方で身内の支援者でもございます。もう亡くなりましたけれども、出身の九州に支援が必要な姉が二人おりました。二人とも独り身でしたから、身内で支えることができる者が私しかおりませんので、二十年間九州まで頻繁に帰っておりました。

うつ病コーディネーターをやっています。「うつ病コーディネーター」という名前については、あまりお聞きにならなかったことがないと思うのですが、一般的にいうと心理カウンセラーです。ただ、「うつ病コーディネーター」にはこれに少し一ひねりがございますので、後でご紹介したいと思います。

先ほどご紹介にもありましたけれども、男性電話相談の相談員を十年間やっておりました。私は会社員ですので、医者ではございません。うつ病の経験がある、ただそれだけのことです。基本的に支援活動は無償でいたしております。ご覧のとおり髪は真っ白なんですけれども、腹の中は真っ黒です。人には厳しく、自分にはとても甘いです。それから自分に都合のいいことは、病気があってもできません。でも都合の悪いこと、嫌なことは病気だからということできません。これも面白いんですが、体に悪いことが大好きなんです。ぼた餅は砂糖をまぶしてこそおいしい

と書いていますし、ギョーザのたれは、たれと同じ量のラー油をかけます。脂っこいものが大好きで、旨みの原点だと思っています。戦後の育ちでお腹をすかせていましたから、満腹にならないとイライラします。その結果、急性心筋梗塞で六年前に緊急搬送されたということでございます。

今日のお話はざっと以下の四つになるのですが、(映像)この一番上に書いてありますのは、これまでの七十九年間の人生のうち、特に前半に多かった命に関わるような危ない出来事について、どういことがあったのかということ、その都度どういう命の恩人がいらっしゃって、どうい支援を受けたのかということをご紹介します。

二番目は、二十九年前から始めたカウンセリング活動の中で、私が教えてもらったことがたくさんありますので、それをご紹介したいと思います。

それから三番目、この二十九年間の無償でのカウンセリング、回復支援、この活動は今までお世話になったたくさんの方の恩人や、支えていただいた方に対するお返しのもりでやっていたんですけれども、本当にお返しになったのかどうかは分からないんです。そのことについても触れたいと思います。

最後は、皆さんにお伝えしたいことは何かということをご紹介いたします。

まず、先ほど申し上げましたとおり、どういった命の危機があつてどのように助けてもらったかということをご紹介いたします。

全体を示しますと、七回の命の危機がありました。

（映像）この真ん中の四つ目は、「連れ合いの不在」とありますが、これもうつ病によるものです。尿毒症、うつ病発症、うつ病による自死の回避、心筋梗塞、肝臓がん、それからお風呂に入って意識不明、これは去年の年末の出来事です。それぞれ具体的にご紹介していきます。

まず、最初の命の危機というのは、小学校六年生、十二歳のときにございました。「尿毒症」という言葉はあまりお聞きになられたことがないかと思うんですけども、これは腎不全の末期症状のことです。今簡単にご説明しましたが、尿毒症は、週三回、四時間の人工透析を受けなければ命がないというものです。ところが昭和三十二年当時、人工透析はありません。人工透析は、私が尿毒症になった十年後に受けることができるようになりました。ですから、このときにはもう死んでいてもおかしくないという状況だったんです。ところがここにありますように、プレドニンというリウマチの特効薬が効いたんです。私は、この特効薬の副作用で治ったということです。実はその例を私の主治医の指導の先生がアメリカの学会で聞いてきて、主治医に対して「この治療方法をやってごらん」というお話があって、私は助かりました。このとき私は三日間意識不明だったんですけれども、この主治医の先生は、三日三晩パジャマではなく白衣を着たまま寝ていたと、いつでも病院に行けるようにしてくれていたということを後で聞きました、本当に感激しました。私の両親は、高額なこの薬の費用を出すために山を売ってしまっただけです。その山というのはマツタケが採れました。当時は松葉や松の木を燃料にしている時代で、その燃料

の基地でもありました。そんな貴重な山を売ってくれたんです。

最後に私のかわいい猫がおりました。「ちよん」という名前だったんですけれども、この猫が身代わりになって死にました。これはどういうことかと言いますと、三日間私が意識不明であった間に、猫がいなくなっただというところが分かって探していたらしいんです。「ちよん」の亡骸は、一週間経って出てきました。私は、家の座敷に寝ていたのですが、その座敷の横にお縁がありました。「ちよん」はその縁の下で死んでいたんです。「ちよん」が死んでいた場所は、私の枕元から二メートルほどしか離れていませんでした。おばあちゃんが、これは孫の身代わりになって死んだと言って、お坊さん呼んでちゃんとお経をあげてもらって、お葬式をやってお墓までつくりました。猫までも私の命の恩人になっております。

少し細かいことですが、私は小学校を十二月から二月まで三か月間休んでいたんですが、その間、給食のコッペパンを毎日私のところに運んでくれた友達がいました。梨をつくっている友達がいたんですけれども、梨はそのお家の生計の中心になっていました。腎臓の病気はおしっこが出にくいんですけれども、梨はとにかくおしっこが出やすいということで、お家の生計の中心であった梨を私のところにたくさんいただきました。しかもこれは真冬の出来事でした。

中学校のころの話なんですけれども、私は小学校の卒業式も行けなくて、母親におんぶされて行ったぐらいで、中学校に行くのも精一杯でした。ましてやかばんなんか持てません。どうしたかという、友達が毎朝私の家まで来て、中学校までかばんを運んでくれました。二年間、二人

の友達がかばんを運んでくれて、そのおかげで中学校に行けました。それからクラス担任の先生が三年間一緒でした。私はたまたまだと思っていたんですけれども、実は違いました。一年のときの担任の先生が二年にあがるときに「この子は手間がかかるから私が受け持ちます」と申し出ていただいたというのを後で聞きました。

ピアノを弾かせてくれた先生もいました。この先生は、私が三年間体育はできません、お掃除もできませんという状態なのを知って、「松尾さん、今日の放課後に音楽室においで」と言っていて、音楽室に行くと言っていて、「ピアノを弾きなさい」と言っていたので、そういう気配りをしてくれた先生がいらっしゃいました。

二度目の命の危機は、一度目からかなり経ちまして、五十歳でうつ病を発症したときのことです。今、星丘に星ヶ丘医療センターがありますが、昔は厚生年金病院だったのをご存じでしょうか。今はありませんが、昔この病院には精神科がありました。その先生がまた愛情に溢れた方でした。私は運がよかったと思います。五十五歳のときですが、某和歌山県の断崖絶壁百メートルのところまで行ったことがありました。でも、そのときこの先生の顔が目には浮かんで、恥ずかしながら帰ってきました。この先生も私の命の恩人でございます。

それから少し経ちまして六十九歳のときのことです。私はうつ病のほかに、C型肝炎のウイルスを持っていました。これは四十九歳のときに分かりまして、ずっと治療してましたけれども、そのときの治療で使用されたのがインターフェロンという薬です。この薬の最大の副作用と

というのがうつ病で、うつ病になって自殺するという事例が頻繁に起きました。そこで通達が回って、うつ病の人はインターフェロンが使用できないという話になっていったんです。私は、精神科の先生がサポートしてくれるということでインターフェロンを注射してはたんですけれども、やはり途中でうつ病を発症しました。そのときには、厚生年金病院に精神科はなかったんですが、それにもかかわらず、先生は入院をさせてくれました。今思っても先生は本当に難しいことをやってくれたなと感謝しております。この先生は私が入院している間、本来ならお休みの日曜日にも来てくれました。それとこれは身内のことなんですけれども、私の家族は分かりにくいうつ病に対して私を責めることもなく、温かく寄り添ってくれました。身内にも感謝したいと思いません。

四番目の危機というのが、七十歳のときで今から九年前のことです。これも同じくインターフェロンが関係したことなんですけれども、これを治療している間は毎週一回注射を打つというのを半年間続けておりました。この治療のきついとところが一度注射を打って二時間ぐらい経つと、三十八度を超える熱が出るんです。悪いときは三十九度、これを半年間毎週繰り返している、もう何にもできません。この間にさっき言いましたようにすごく強い副作用もあるわけですね。私の妻は、九州の久留米市の出身で、そこに高齢の父親が一人で居りまして、久留米に介護で半月ほど帰ることがありました。実はちょうど私がインターフェロンの治療をしているときにも帰省することがあったんです。そのことを主治医の先生が聞いて、無症状の私を二週間入院さ

せてくれたんです。こんなことができるのかなと本当に感謝しています。

五度目の命の危機というのは心筋梗塞です。これは皆様にも分かりやすいと思います。今から六年前の午前四時のことでした。あと二十分のところで命が危なかったと言われました。このときにお世話になったのは主治医の先生、それから救急車の救急隊の方、心臓のカテーテル治療、このすばらしい治療方法のおかげです。退院した後は、心臓のリハビリの指導医の先生にもお世話になりました。この先生のおかげで私は六年間再発することもなく生きながらえております。

六度目の危機というのが七十四歳、ちょうど心筋梗塞になった一年後のことでした。心筋梗塞になってから一年近くなりましたから、肝臓の主治医の先生と「ある種の一周忌やな」と話していましたら、「松尾さん、肝臓がんです」と言われて、「ステージはどんなもんですか」と聞きましたら、「ステージ」と言われてはっとしました。やはりステージ四になったら、治療の方法もなくなりませんから、本当に辛いんです。幸い今年で五年経ちましたが、一度も再発することもしなければ転移もありません。実はこの先生は、星ヶ丘医療センター、昔の厚生年金病院から岸和田の病院に転勤されているんですが、私は今でも岸和田まで片道二時間、往復四時間かけて先生のもとに通っています。そういう相性のいい先生がいらっしゃるといふことです。ちなみに肝臓がんの場合、私を知る限り、五年生存率は末期がんだったら三十%、ステージ一の初期だったら八十二%、こんなに差があるんです。また十年生存率になると末期がんだったら〇・八%で

一%もありません。ところが私はステージ一だから三十四%。いかに早期発見が大事かということがこれでお分かりになるかと思えます。

最後の命の危機なんですけれども、これは去年の年末のことで、まだ一年もたっていません。

さらっと申し上げますけれども、本当に死んでいてもおかしくないという状況でした。私は、お風呂に入るのが好きでして、特に寒くなったら一日に二、三回入ることもあるんです。いつも朝の三時か四時ぐらいに目が覚めて、お風呂は四時頃か五時頃に入っています。去年の十二月、このときは朝の五時頃に入っておりまして。お風呂に入っておりまして、なんだか頭がぼーっとしてきかたんです。それが一向に治らなくて、「これはおかしい、もう出ないといかん」と思いました。このとき今から十一年前に九州の同郷の友達が、お風呂の中で死んでいたことを思い出したんです。「あの子はこれで死んだんや、これはいかん」と思って、上がるうと思っても体が硬直して動かないんです。もうパニックになって、私はそれからどうしたか全く覚えていません。気が付いたときにはベッドにいました。お風呂に入るときは、いつも携帯電話とそれから後で紹介しますけれども、この緊急連絡先というのを常にお風呂の中でも持って行っているんです。恐らくこの携帯電話にある妻の携帯電話の短縮ダイヤルを押したんじゃないかと思えます。これは五時頃の出来事ですから、普通であれば妻が気付くはずがありません。細かいところは思い出したくないのでも妻にも聞いていませんけれども、恐らく携帯電話を鳴らして、妻が飛んできて、それでベッドまで連れていってくれたんだと思います。そのおかげで助かったと思います。最後は

うちの妻が命の恩人であったということです。

今までざっとお話ししましたけれども、ここまでお聞きになって私の話し方というのは少し眠くなる話し方なんです。これはなぜかと言いますと、私はカウンセリングをメインでやってきましたから、聞くことには比較的慣れているんですけれども、話すことには慣れていません。漫才で言ったらどちらかというとボケのほうですね。ですから、今日みたいにボケではなくてツッコミをしないといけないときは、非常に大変です。そこでもう言わなくても見てもらうだけでいいように、パワーポイントをつくってきました。眠くなったら、どうぞ寝てください。英語で「ネイチャー コールズ ミー」という言葉があって、これは直訳すると「自然が私を呼んでいる」となりますが、実は「トイレに行きたい」という意味です。「自然が私を呼んでいる」これは寝ることも一緒です。「ネイチャー コールズ ミー」、これに逆らったらろくなことがありません。ストレスもたまりますから、ゆっくり寝てください。寝るに当たっての安心材料が今日は二つあります。何かというと、一つはお手元のこのレジュメです。これに全部ではないですが、ほとんどのことを書いています。もう一つは先ほどご紹介がありましたけれども、今回も来年の春頃に冊子が出るとお聞きしております。この二つがあれば、今日は寝ていても大丈夫ですから、安心して眠っていただきますようお願いいたします。余談になりますけれども、私の父が高校の教員をやっておりました。そのときによく眠る子がいるということ、あるとき授業の初めに「眠るなという先生の授業は眠くなる」と言ったらすぐウケたそうです。

レジュメに今までご紹介した恩人のことをつらつらと書いております。これも余談になるんですけれども、先ほど二十年近く二人の姉の介護で頻繁に九州に帰っていたと申しましたが、この二十年間は本当に楽しいことが一つもなかったというぐらいに辛かったです。そのときにサポートしてくれた地元の小学校、中学校の同級生や恩師の先生がいたということを少しご紹介いたします。恩師の先生が大牟田の里山でお月見会をされるときに、私のことを同級生から聞いていただいてお招きをいただきました。この会でたくさん元気をもらいました。

実家には山や畑、田んぼなどの不動産が十八カ所ありました。この管理と近くの方からのいろいろな苦情への対応というのも大変でした。それを私の小学校、中学校の同級生の市議会議員が全部やってくれました。ある先輩は、「ふるさとを離れた人たちが帰ってこられる場所をつくっておかないかん」ということで、帰るたびに温かく迎えてくれました。帰省の介護で疲れた心を癒やしてくれた早世の友というのが、先ほど申し上げましたお風呂で死んだ友達、そして玄界灘の友達のことです。

実家はもう荒れていて泊まらない状態だったので、帰省のときはホテルや旅館を使っております。その中で今からちょうど十年ほど前に泊まりはじめた旅館があります。その旅館の女将さんは「旅館は人生のもう一つのすみかでありたい」とおっしゃっています。小さな旅館ですけれども、とても温かく家族のように迎えていただきました。昔、石炭産業が盛んだったころは、美空ひばりや江利チエミが泊まったということとで有名な旅館で、今私はその部屋に泊まっております。

ます。

これは先ほども申し上げましたけれども、うつ病を診てくれた温かい先生がいました。枚方市社会福祉協議会には、私のうつ病関係の活動に関して、パソコンやプロジェクターなどの購入費用の一部への支援や関連情報を提供してもらった責任者の方がいらっしやいます。また、市民活動支援センターからも支援をいただきました。それから心筋梗塞、肝臓がん、C型肝炎の二人の主治医の先生、また、「大阪肝臓友の会」という肝臓病の患者会、家族会があり、この中でも支えていただきました。先ほど申し上げましたけれども、早めに肝臓がんが分かったのは、この会で「C型肝炎のウイルスが消えてもすぐにやめたらいかんよ」、「ちゃんと友の会に残っていないよ」、「検査もちゃんと年に何回かしなさいよ」と言われて検査をやっていたからこそ、ステージ一で見つかったんです。もしそれに気付かなかったらステージ四になっていたかもしれない。余談ですけれども、肝臓がんが分かって「先生ステージなんぼですか」と聞いたときに、先生が「ステージ一です」と指でほんのこれぐらいを示されて、私が「先生それってステージ〇・五じゃないですか」と言ったら、「また面白いこと言いますね」と返されたという先生との楽しい会話がありました。

心理カウンセラーとして心理相談員もやっていますけれども、こちらでも心理相談員の会がございまして、こちらでも支えていただきました。それから私がうつ病で休んでいたとき、神戸市看護大学の教授の先生が私の代わりにカウンセラーとなって方向付けをしていただきました。

私の支援活動を支えていただいた尼崎の友達、豊中の友達、それから芦屋にいらっしゃる友人、この方々にも私を支えていただきました。そして、今十八年目と申し上げました「サロンコンカローレ」Ⅱうつ病患者と家族の会ですね、ここでも会の皆さんにたくさんご協力をいただきました。その中で貴重な体験をさせていただき、たくさんのことを教えていただきました。少し番外編にはなりますが、国見山という山をご存じでしょうか。ついこの前ここで鷹の渡りがあったんですけれども、国見山からこの鷹の渡りや明石海峡大橋が見えますよ、伊吹山が見えますよとか、そういったいろいろな楽しみを枚方野鳥の会の皆さんから教えていただきました。

最後は、つい最近のことなんですが、九州の実家のほうでややこしい不動産がございまして、ずっと固定資産税がかかるだけでどうしようもなかったんです。大変な金額でした。それで下の姉が今年の五月に亡くなってから、その相続を放棄したいということで、法律の専門家の先生のところにご相談に行きました。それに当たって、私は弁護士の先生とかそういった方は知らないものですから、知り合いの楠葉にいらっしゃる、とある大学の有名な民法の先生にどなたかご紹介いただけませんかという話をしましたら、先生の教え子の方のお知り合いということで、弁護士の先生をご紹介いただきました。本当に人は繋がります。その先生のおかげで本当に円満に解決できました。

そして私のこの大阪での家族を作るきっかけをくださった仲人の大牟田の先生でございます。私の心の拠りどころを幾つかあげますと、田舎の町、有明の海、枚方の国見山、そして枚方市と

なります。

次に、先ほど、二十九年間カウンセリング活動や患者会、家族会を行って、その間に私が何かをしたのではなくて、皆さんから教えてもらったことがたくさんあると申し上げましたけれども、これからその幾つかを断片的にご紹介したいと思います。もちろんこのことは、うつ病、うつ症状に関連したことや双極性障害の關係に限定されるということをご承知おきいただきたい思います。

本日の「生きること」という講座は、先ほどご紹介がありました。四十七回目ということで、本当に歴史のある有名な講座なんですけれども、ここでは基本的には人権を尊重しようとか多様性を認めようとか、偏見・差別・誤解をなくすといったことが基本になっているのかなと、私は個人的に受け止めています。そういう意味で言いましたら、うつ病についても、やはり人権を無視するような、あるいは病気を理解しない、誤解するといった面がたくさんあると思っています。共通点があるんじゃないかなと思います。昔もありましたし、今でもあります。ただ、昔はもっとひどかったのが、今は少しマシになっています。マシになったとはいっても、いまだにございます。

ここで私の反省を申し上げます。私は二十九年前にうつ病になりました。そのとき初めてうつ病という病気を知りました。その前の日まで何かブツブツと言っている人を見たら、後ろ指を指していました。ところが自分がうつ病になったらコロッと変わって、それこそ「松尾さん昨日ま

で何を言いよったんや」と言われたら返す言葉がないような、それほどのことだったと思います。やっぱりうつ病になってみないと分からないこともありますが、私はたとえうつ病にならなくても分かる方法はあると思っています。それには、教育ということが大きいと思いますので、後で申し上げたいと思います。

私のこの二十九年間の活動というのは、そんなに大きなものじゃないんです。誰にでもできるようなことなんです。それは何かと言うと、ただ聞くだけから始まったんです。アドバイスもありません、聞くだけで、うなずくだけでできる。これでしたら恐らく今日お越しの皆さんのどなたにもできるんじゃないかと思っています。

「ただ聞くだけ」このことについて、きっかけとなった出来事をご紹介します。私が五十歳のとき、九か月休職して復職したその初日に起こった事件がきっかけとなりました。九か月ぶりに出勤したときに、お昼休みに内線電話で親しかった別の職場のおばちゃんから電話があったんです。「松尾さん良かったね、久しぶりやね。今日残業するの。もし残業なかったらちょっと話聞いてくれる、話しようか」と言われて、「いいですよ」と応接室を取りました。五時過ぎその応接室で話しはじめたら、何と職場の三人のおばちゃんのうち、あとの二人のおばちゃんとうまくいかないという話で、いろいろな苦情を話されたんですよ。話を聞いていて「これは何とアドバイスしたらいいんやろうか、何て答えを出したらいいんやろうか」と頭の中がグルグル回っておりました。おばちゃんは、矢継ぎ早に本当に機関銃みたいに話すわけです。しばらくしたら携

帯電話が鳴って、「ごめんね」と出られたら、どうも娘さんだったらしく、「ごめんね、ちょっと用事があったからもうすぐ終わるから、すぐ帰るから」と言っているのを聞いて、「これで終われる」と思って、私はほっとしたんです。そのあとにその方が言った言葉が忘れられませんか。それは何かと言いますと、「松尾さん、今日は話を聞いてくれてありがとう。聞いてもらってスツとした」とこう言われたんです。何のアドバイスもしていないのに、何の答えもないのになぜ効果があったんだろうか、これが私のカウンセリング活動の原点です。これだったら皆さんにもできるんじゃないかなと思います。なぜ聞くだけで効果があるのかと、この二十九年間、私もずっと考えていました。皆さんから教えてもらった答えというのが、これではないかと思いません。

(映像) こちらの映像をご覧ください。聞いてもらえなかった、分かってもらえなかった、どんどん落ち込むということを赤の線で示しています。まず病気を分かってもらえない、否定される、責められる、そうしたら落ち込みますよね。だからストレスが満タンになります。そうしたら回復の方向付けを自分で考える力がなくなります。話を聞いてもらえない、分かってもらえない、これがマイナスの要因の原点ではないかなと思いました。

(映像) 逆に、この青線は上がっていますよね。聞いてもらって胸のつかえが吐き出せて、分かってもらう、気持ちが和んでストレスが軽くなる。そうしたら頭がクリアになって考える力が出てくる。そうすると、自分であれをこうしたらいいと考えられるということです。先ほど

から自分で考えると書いてますけれども、私は、今のうつ病やうつ症状の治療で特效薬というのは一つもないと思っています。あったら教えてほしいぐらいです。肝臓がんでも心筋梗塞でもこれという治療法はありません。うつ病にはないんです。ですから、今ある薬や医療に加えて、それ以外のことも一緒にやったらどうですか、ということが私のこの二十九年間の経験の中で教えていただいたことの一つです。そういう意味で、やはり医療に合わせて自分でも自分のことを考えていく必要があるということをごさんに紹介したいと思っています。話を聞いてもらいたいとき、かけていただく言葉が少なくてもいい、むしろ能弁な人は嫌です、苦手です。誰にも言えなくて、聞いてもらえなくて辛いんです。責められないだけでもいいんです、いつも責められていきます。否定されなくてもいいんです。病気の知識はなくていい、辛さを分かってもらえるだけでもいいのです。ただそれだけでいいんです。これはクライアントの言葉で、私の言葉ではありません。これだったら先ほどから何度も申し上げていますけれども、皆さんでも十分、今日から明日からできるんじゃないかと思えます。聞いてもらえるだけでもいい、言葉が少なくてもいい、責められないだけでもいい、否定されなくてもいい、病気の知識がなくてもいい、これだったら誰にでもできるんじゃないかなと思っております。

「サロンコンカローレ」の活動のご紹介をしたいと思います。うつ病、うつ症状、双極性障害の患者さんと家族の方の井戸端会議で、患者会、家族会を行っています。十月一日でこの患者会、家族会を作ってから十八年目になりました。登録している会員の方は九十五名です。これは

公的なものでは一切なくて、私が個人でやっていることです。私と事務局の担当二人でやっています。大体一回当たりの参加というのが五名から八名、最近では大体五、六名が多いです。十五年間は毎月一回やっていましたけれども、二年前からはぼちぼち年を取ってききましたので、年四回ぐらいと、時々臨時で行っております。基本的には参加費は無料ですけれども、会場にこのお茶の缶を置いておいて、寄附をお願いしております。患者会、家族会は、先ほど申し上げた毎月一回、最近では年四回、それから関連イベントの開催、これは例えば、うつ病の方がお仕事を探すときにどういった点に気を付けたらいいのかということで、ハローワークの方にお話ししてもらいました。うつ病でもできる料理、これは保健センターの方にお願いました。「今日は何にしますか」と言ったら、包丁を使わない料理をすと言われて、何をしたかといったら、ピラーを使った料理でした。こういった料理教室などもやりました。この関連情報のメール送信という活動が結構好評です。うつ病の治療に関係した新しい治療法や新しい薬の情報、新聞やテレビ、ラジオなどの報道でこんな情報がある、あるいはこんな本が出た、こういう講演会がある等の関連情報を最近も不定期に配信しています。国や市主催の各種講演会も行ったり男性電話相談をしたりもしました。個人に対する支援活動については、実際に対面で面談することもありますが、電話やメールでも行っていますし、最近ではズームやスカイプもやっています。出張をすることもあります。家から二時間と少し、往復四時間かかる河内長野市まで伺ったこともあります。

回復に伴う生き方の支援も行っています。「病気だけではなくて、生活もしんどいんです」という相談もお受けしております。少し自己紹介が入りますけれども、カウンセリングについては、中央労働災害防止協会の心理相談員という資格を持っております。厚生労働省認定の心のサポーターというものが 있습니다。これは皆さんも受けられると思います。厚生労働省管轄の患者と家族が治療と仕事を両立するための支援を行う「両立支援コーディネーター」もやっております。日本うつ病学会という医師会の学会がありまして、私は医者ではありませんが、この学会にも入っております。医師会に申し上げたいことがあって入ったんですけれども、まだ言いたいことは言えておりません。

「サロンコンカローレ」の主宰です。また、大阪府の肝炎医療コーディネーターもやっております。先ほどからうつ病のカウンセラーと言わずにコーディネーターと言ってありますが、何が違うのかと言いますと、一般的にカウンセラーと言ったら、傾聴が中心でアドバイスや情報提供は行わないんです。ただ、私の場合には、アドバイスはしませんけれども、客観的情報を差し上げています。一つは自分自身も経験したこと、これは誰もが当てはまるとは言いませんけれども、私になったということは間違いないですから、一つの例として紹介しています。私のところに来られる患者会、家族の皆さんが経験されたこと、これは患者会、家族会の皆さんが経験されたことで間違いない事実です。それが全ての方に当てはまるかどうかは分かりませんということ、ちゃんと断った上で紹介しています。これがうつ病コーディネーターの役割でございます。

私は、この患者会、家族会の中で、大きく分けると三つのことを教えてもらったと思っ
ています。この三つはまとめると、どれも「物の見方、考え方を変えてみる」ということ
なんですが、そのことを自然と教えてもらったような気がします。

三つのうち一つ目は、「高いところから俯瞰する」、これは俯瞰で見るとたくさん
の物事が見えるということです。二つ目は「切り口を変えてみる」、(映像)この図は、
円柱ですけれども切り口によっていろいろな形になります。物事の見方や考え方も
同じで、切り口によっていろいろな見え方・考え方になるということです。最後は、
「逆転の発想」です。例えば、病気になるたびに「不自由を楽しむ」とか「病
気になってもまた新たな人との出会いがあるかもしれないし、健康の知識も増
えるかもしれない」といった発想の転換のことです。入院したとしたら、また
人と会えるかもしれないし、入院を別荘生活として捉えたら、食事の準備も何
もしなくても食事が自動で三食出てきて、家事から解放されることもありま
す。こう考えると逆に病院に行く楽しみが増えたと思えるかもしれません。例
えば免許を返納したとして、車なしで不自由だなと思えますけれども、歩く
楽しみがある、自転車を楽しむがある、事故もなくなる、体力がつくとい
う捉え方もある。私はよく忘れ物をして出戻ることがあります。例えば、車
のところに行ったら車のカギを忘れたことを思い出して家まで帰るとき、万歩
計が余分に上がりますから健康によかったというふうに捉えればプラスです。
お金がない、辛いことですけれども、外食や店屋物から手作りになると、手
作りの良さが分かるということがあります。楽しみがない日も、じゃあこ

れから楽しさを探す楽しさがあると、少しこじつけですけれども私はこのように考えています。

物の見方の一つの例で極端な例を申し上げます。大分の大学のときに、私はもともと経済学部だったんですけれども、民法の試験がありました。この民法の試験が非常に厄介でした。大学の成績は一番上が優、良上、良、それから可、不可この五つだったんですが、優、良上、良、可、不可この五つの中で可を取るのが精一杯だという有名な先生の講義だったんです。この試験を受けたのですが、案の定ちんぷんかんぷんで分かりません。もうそのまま出ようと思ったんですけれども、すぐに出るのも癪に障ると思っていろいろ考えていましたら、「ちょっと待てよ、この規定自体が少しおかしいんじゃないかな」と思って民法の規定自体の問題点を記入、それで十分ぐらいで終わらせて試験会場を出たんです。会場には百五十人ぐらいしかおりませんから、「松尾はもうあきらめて帰るとるで」という印象だったんです。ところがその一週間後に、松尾が優を取ったらしいということが学生課からばれまして、「おまえなんて書いたんや」と聞かれて、「民法がおかしい」とか何かそういったことを書いたということで少し話題になりました。

二週間前のこの「生きること」の講座で、山本美由美さまがLGBTQを通しての多様性の話をされていましたけれども、その講座でもこの決まり自体が本当に正しいのかなと疑問に感じたお話がありました。それはLGBTQの方が死刑または有罪になるという国が三十か国以上あるということでした。それを聞いて私はびっくりしてしまっただんですが、その国にとってはそれが当たり前なのかもしれません。けれども本当にその決まりが正しいのかどうかというのは、分か

らないですよ。そういう見方としてはいいなと思います。物の見方・考え方を少し変えたりしてはどうかということ、これも患者会、家族会で教えていただいたことでございます。

もう一つ教えていただいたのは、医療だけで全てのうつ症状やうつ病を治せるんだらうかということ。先ほど少し言いましたけれども、うつ病に関して特効薬はありません。心筋梗塞だったら治療方法があります。肝臓がんでも治療方法があります。でも、私はうつ病に関しては断言できるぐらいにないのだと思っています。このことに対して医療側がどう考えているのかと言いましたら、今から十二年前に大阪で日本うつ病学会がありました。私はそのとき初めて参加しましたが、その学会で埼玉にある獨協医科大学の井原先生が、お医者さんを前にして、「皆さん、私どもでもできないことはできません」とはっきり言われたんです。私は、もうびくりにしてしまって、こんな先生もいるんだと思って探したのがこの論文です。この精神神経学会が出している論文をもらったんですが、この中にちゃんと書いてあります。「お医者さんでもできないことはあります」、「不安、悲しみ、抑うつ、自己嫌悪、こういうことは私どもでも取り去ることはできません」とはっきりおっしゃっているんです。「失業、パワハラ、多重債務、対人関係、家族関係といったこういうことを私どもにおっしゃっていただいても何の力もありません」ともおっしゃっています。簡単に言えば、こういうことは、医療の問題ではなくて、皆さんの方でやってくださいよ、皆さんにできることもありますよということ。今、うつ病やうつ症状の特効薬にこれといった決め手の治療方法がないと言いましたけれども、その一つの例をご

紹介します。

(映像) これはうつ病を発症して、その後に再発する確率がどれだけあったかというデータです。ここには、初めてうつ病になった人の六十%が再発するとあります。ということは、うつ病が治る人は四十%しかないということなんです。今度はこれを見てください、心臓の病気を一度発症して、二年後に再発した人は七%です。この差はどこにあるのだろうかと考えたときに、個人的には、心臓の病気に対してはこれだけの治療法があるということじゃないかなと、これも一つの要因じゃないかと考えております。心臓の病気で入院して退院するときに、私はこのレインボー手帳をもらいました。これは簡単に言いましたら、毎日体重と血圧を必ず書きなさいという手帳です。これをつけているだけで、体重が増えたら少し食べ過ぎていてまた動脈硬化が進むかなとか、血圧が上がったら少し塩気を摂り過ぎたかなとか、そういうことを考えるわけです。このことを考えたら、やはりこの手帳を書くだけでも意味があるなと思います。心臓の病気については治療方法があって、さらにその後にも注意しましょうということのように啓発しているわけです。お薬もありますが、運動もしましょう、食事にも気を付けましょう、生活習慣に気を付けましょう、血圧を測って、食べ過ぎないように、運動もちゃんとしましょう。たばこはできるだけやめましょう、ストレスを減らしましょうとこのような指導があって、再発予防を行っているわけです。では、これに対してうつ病やうつ症状でこのようなことをお聞きになったことがありますか。薬は出してきれても、こういうことをチェックしてくださいとか、こういうこ

とに気を付けてくださいとか、言われることがとても少ないです。心筋梗塞では、その原因の運動不足や食べ過ぎ、塩気やたばこ、お酒、ストレス、これらをちゃんと気を付けてくださいねと言っているのに、なぜ、うつ病やうつ症状にはないんですかということを、いつか日本医師会やうつ病学会で聞きたいと思っています。肝っ玉が小さいものですからまだ言えていませんけれども、死ぬまでに言いたいと思っています。

レジュメにうつ病を起こすきっかけを示しています、このきっかけを全て取り除くことはできないかもしれませんが、うつ病を引き起こす原因に、思い至るところはあるものです。その原因を全てなくせたら一番いいんですが、なくならなくても何か対策を打つと多少は再発予防に繋がります、回復が早まる可能性があるということを、私は経験的に見てきています。これまで私が二十九年の間に個人的にカウンセリングをした方は、延べ一七〇〇人を超えています。その方々を見てみると、このことはよく分かります。やはり原因がある程度分かっていた方がいいと思います。それに対して一〇〇%治せませんというのと、多少なりともそれを治そうとしているのでは、やはり治りがよくなるということです。薬だけで治れば一番いいんですが、今は治ることもありますけれども、やはり治らない人もいます。例えば離婚しただけで治った等のたくさん例があります、皆様のお手元のレジュメに書いてあります。うつ病やうつ症状に関しては、医療というのは治療の一部ではないかというのが、私が皆さんから教えてもらった一つの方向付けなんです。医療以外にも治療方法があるのではないかということで、お手元のレジュメに書いて

います。この中でその他というのがあります。これは何かといいますと、この次にありますけれども、生活習慣を改善したり、考える時間を改善したりあるいは日にち薬というのものもあるかもしれない、なかには人薬もあるかもしれない。こういうことを皆さんにご提案したいと思っております。

(映像) うつ病の治療方法は、ここには四つありますが、今までは三つしかありませんでした。以前は休養と薬物治療と精神療法の三つで、最近はその環境療法というものが入ってきました。環境というと普通外部のことをいいますけれども、私独自の見方では、環境の中には、外部の環境に加えて、「自分自身の中」つまりは内部もあって、外部と内部の両方あるということが私のこれまでの経験から教えてもらったことです。外部環境が原因と言われたら、その悪いところがなくなれば元に戻るといえるものなんですけれども、今のうつ病の方というのは、たとえ原因を取り除いたとしてもまだ症状が続くという方もいらっしゃいます。そういう方については外の環境を変えてもダメだったということですので、もしかしたら自分の中にも極端な考え方があるんじゃないかと思っています。その辺りもできれば直すべきとまでは言いませんけれども、触れた方がいいのではないかということが私の個人的な意見でございます。これは私が五十歳のときに、電子手帳に書いた言葉ですけれども、「疲れた、少し休みたい、何が上手くいかないのかそれが分からない」、分からないんですよ、どうなっているのか。これが一番当時の状況をよく表しています。どうなっているのか、考える力がないんです。特效薬がなかったら、やっぱり

自分で考えたり、他の人の力を借りたりするというのが大事じゃないかなというのがこの二十九年間の活動を通して、私が教えてもらったことの一つです。

私の考えの一つですけれども、例えば夢がある方、楽しみがある方、居場所がある方、こういう方というのは考える力が出てきます。もし、夢もなし、楽しみもなし、居場所もなかったらずっと辛いことばかり考えているわけです。ですから、私は、簡単なことですけれども、夢を持ったり、楽しみを持ったり、居場所をつくったり、これがどれだけ大事かということはこの二十九年間の経験で教えてもらいました。例えば、コーヒーを飲んでホッとしたり、私のようにぼた餅に砂糖をまぶさなくてもいいんですけれども、甘いものを食べたりするのはとてもいいことです。あるいはお風呂に入るとか、こういう楽しみもあります。皆さんはどういった楽しみがあるのでしょうか。先ほど紹介しました国見山は高さ二百八十四メートルです。私が登るときは、途中まで車で登りますから、実際に上るのは百二十メートルぐらいしかありません。普通は二十分もあつたら登れます。そこからなんと、京都タワーが見えるんです。二十キロ先に京都タワー、六十キロ先の明石海峡大橋、これが見えるんです。それからあべのハルカス、太陽の塔、直径が百二十三メートルの日本最大の観覧車が見えます。この写真は、津田のサイエンスヒルズにある吉泉産業の社員食堂です。ここの見晴らしがとてもいいんです。元々ここにはレストランがありませんけれども、現在は一般の方でも行ける社員食堂になっています。このレストランからの景色がとてもよくて、京都平野が一望できます。皆さんのお手元にあると思うんですけれど

も、もし日頃楽しみがないという方がおられましたら、こういうこともお探しになってみたらいかかなとお勧めしたいと思います。

(映像) ここにあるマージャンや英語は、頭の体操にもなるとお聞きしております。津田にある総合福祉センターの近くにドローンのテストをするところがありまして、びっくりしました。こういった楽しみもあるかと思えます。

(映像) これは二十年ほど前に私が撮った写真なんですけれども、流れ橋という橋をご存じでしょうか。増水したら橋桁が流されるといふ構造の橋で、これは全長三百五十六メートルの八幡市にある橋です。これはちょうど子どもが飛び上がっているところが撮れています。おじいちゃんと言って追いかけているみたいですね。これは石清水八幡宮です。これは私の友達が撮ったんですが、幻想的な情景が撮れていて、賞もいただいたと聞いています。これも彼が撮ったんですが、先ほどの私の写真と同じ橋です。こういう幻想的な写真を撮るのに、何日も通ったと言っていました。こういう楽しみもあるわけです。もう一つ、ラジオ体操を通常の速さではなくて、ゆっくりやったらどうかということをご紹介したいと思います。

(動画を再生)

通常の〇・八五倍の速さ、ほんの少し遅いと思いませんか。私もやりましたが、これはとてもやりやすいので、おすすめします。私の友達でもこれをやっている友達が何人かいますので、こういう体操があるということをご紹介させていただきました。速さを少し変えるだけでもこれだ

け違うということが分かっていただけたかと思います。腕立て伏せといったらなかなかできませんよね。私は二、三回しかできません。ところが壁立て伏せでしたら何回でもできます。膝をついてやったらもっとできます。こういう簡単なことでもいい運動になると思います。かかとをあげる、爪先をあげる、これだけでもふくらはぎの運動になるということで、九州にいる私の姉がこれをやっていました。主治医からとても効果があつたと言われたと言っていました。これも誰でもできます。こういうふうに少し物の見方を変えようと、簡単にできる方法があるということです。アルコールでも少し弱いものもありますというご紹介です。普通、ビールと言ったらアルコール度数は大体五%か六%ですよ。最近では、〇・一%以下とか三%とか少ないものが出てきています。それがとても売れているそうです。今までアルコールに弱くて飲めなかった人が一%未満だったら飲めるといっても増えていきます。そのビール以外にもいろいろなお酒でアルコールの少ないものが出てきているということで、これもやっぱり発想の転換じゃないかなと思っています。その発想の転換の基本には、ゼロか百かじゃなくて、その中間もある、二十も三十も五十もあると、白か黒かじゃなくてグレーもあると、こういう柔軟な考え方をお伝えしたいと思います。

また話は変わりますが、皆さんは何か困った問題があつたときにどうされていますか。恐らくまず自分でいろいろ調べられると思います。例えばパソコンができる方だったらネット検索をするとか、あるいは図書館で調べるとかいろいろ方法があります。これは私の経験上学んだこ

となんですけれども、分からないことがあるとき、どうするかというのには、三つのキーワードがあります。一つは自分で調べる、もう一つは誰かに訊く、もう一つはどこかに訊きに行くということです。この三つは英語で言ったら「KNOW HOW」「KNOW WHO」「KNOW WHERE」ですが、二十年ほど前からこの三つの言葉を自分で勝手に作って紹介していて、この言葉を気に入ってくださった方が何人かいらっしゃいました。やっぱり自分だけで調べるというのは限界があります。そうしたら、誰か詳しい人に聞いてみようとか、何か知っているところ、例えば社会福祉協議会に行こうとかを、この「KNOW HOW」「KNOW WHO」「KNOW WHERE」というキーワードとして覚えておかれたらどうかと思っています。最近私の身近であったことですが、八十歳近くになりますと、誰かが亡くなりそうとか亡くなったというところで、その相続に関していろいろな問題があるということを聞きます。身内で誰かが亡くなったときに、いろいろな法的な問題があるんですけども、何をどうしたらいいかわからない。そういうときに、もし誰か相続のことに詳しい人がいたら、その人が弁護士を知っている、税理士を知っている、司法書士を知っているとしたら、一人の人を知ること、三か所の情報が集まる。その弁護士がまた知っているとかがあると言ったら、また何か所も増えるというところで、この「KNOW HOW」「KNOW WHO」「KNOW WHERE」というのはとても重要なものじゃないかなと思います。

もし近いお知り合いの方や家族の方が、うつ病やうつ症状などの精神疾患になられたとき、支

える側はとても辛いです。病人は、病院に行けば治療してもらえますが、支える方は、辛いときどこに行ったらいいんですか、行くところがないんです。支える方も気を付けていたんだけどということでも例を挙げます。例えば、仕事も行かずに休んでばかりという旦那さんがいたとしたら、「あなたは今休むことが仕事ですよ」と優しく言ってあげる、つかず離れずの距離でいてあげる、その本人ではないから分らないこともあるけれども、何か辛いんだろうなと理解してあげる、そういうった気持ちを持ってあげる、できる範囲で支えて無理をしない。支える人が最優先、本当は同等と言いたいんですけど、やはり自分が第一です。自分のリズムを崩さないように、自分の好きなことをやって余裕ができたらやると。例えば私の知り合いの方で、水泳をとでも楽しみにしている方がいらっしやいました。その方は、ご両親の面倒を見るのが辛かったけれども、少しだけ時間をつくってプールに行っておられて、とても立派に過ごされました。こういう例もございます。

これは断片的なことですけど、皆さん過去に何か失敗をしたときに、くよくよすることはありませんでしたか。「ああやった」、「またやらかした」と思うことは、誰にでもあることです。でもよく考ええると、やってしまったことは変わりません。それでもやはり悔やんでしまうということ、この二十九年の間に教えられた中で、私が作ったキーワードがあります。「過去と他人は変えられない。過去も他人も変えられない、だけど未来と自分は変えられる」と、こういうキーワードを考えました。これも教えてもらった中でできた言葉です。この言葉

は今から十二年前に広報ひらかたに市民登場というコーナーがあったのですが、その中で未来と自分を変えられるという言葉を出したらどうだと、編集担当の方からアドバイスがありまして、このように載せていただいております。

三つ目の、今までの活動がお世話になった恩人への間接的なお返しの一端になったのかどうか、これは非常に大事なことでなんですけれども、結論としてはクエスチョンマークです。私は答えを持っていません。恐らく私の周囲の皆さんがお持ちじゃないかと思えます。それでも恐らく私の恩人の方は、「松尾君はようやくやっているけど、まだちょっと足らんな」と思われているんじゃないかなと思います。「もうよくやったからいいよ」と言われるまで、私は活動を続けたいと思いません。

私が最後に皆さんに伝えたいこと、残したいこと、繋げたいことというのは、先ほどご紹介しました教えてもらった宝物この全てです。ずっと大昔は今みたいに分業ではなかったですから、食べ物を採すのも、お家をつくるのも、もういろいろ全て一人でやっていたわけです。ずっとこの何千年何万年の生活の知恵によって、分業という形になって、今の便利な仕組みができたということ、これもやはり生活の知恵じゃないかなと私は思います。そういうことで自分も何か役に立つような小さな知恵があったら、後々につなげていったらどうか教えられたような気がいたします。

最後になりましたけれども、これは社会福祉協議会から教えてもらったのですが、お手元に

コミュニティソーシャルワーカーの案内がありますけれども、簡単に言いますと、何か困ったときにあちこちに相談するのではなくて、一旦全ての相談を受けてくれて、この相談はあそこへ、とちゃんと教えていただけるものです。先ほどの「KNOW HOW」「KNOW WHO」「KNOW WHERE」ですね。こういうことがあるということも覚えておいていただきたいと思います。

これは保健所から頂戴した資料なんですけれども、「心の体温計」というものをご紹介します。心には客観的な判断基準はないんですけれども、パソコンあるいはスマートフォンで調べる方法があるということでご紹介いたします。保健所の面接や訪問があるんですけれども、これは保健医療課にお問い合わせくださいということでご紹介しています。病院に行くのが得意だという方がいらっしゃいます。そういう方について保健所から面接や訪問をしてもらえる可能性がありますので、一度保健医療課にお問い合わせください。

これは「ひらかたSOS」カードです。これをお持ちの方はいらっしゃいますでしょうか。これは裏側に万が一のときの連絡先を書いておくもので、私はこれを京都の山奥の花脊でなくしてしまっただけです。そうしたら、一週間後に家に電話がありました。「これが落ちてまじし申し上げました、緊急連絡先というものをご紹介します。これは、名刺と全く同じ大きさで、私は四六時中これを持っています。この中に心筋梗塞の薬を三つ入れていて、これと携帯

電話は四六時中持っております。

最後になりますけど、お知らせが二つほどあります。明日ご質問をお受けする時間をつくっています。二十三日に小さな井戸端会議を行います。明日は午前九時から十二時、お昼十四時から二十一時、この間にどんな質問でもご意見でも受け付けています。電話やメールでも結構です。二十三日のお昼からあるこの井戸端会議は、特にテーマなどは決めていませんけれども、今日のことも含めて開催します。もちろん今日のことと関係がないことでもいいので、もしご参加になられたい方がありましたら、この用紙で申し込みしていただきますようお願いいたします。予約されていても土壇場でキャンセルもできますから、お気軽にお申し込みください。じいやのささやかなつぶやき、これを手元にお届けしますので、あとでご覧いただきたいと思えます。

以上で私の話は終わりたいと思います。私はこの七十九年の間にたくさんの命の危機がありました。そのときに私を助けてくれた恩人がたくさんいらっしゃいました。また私を支えてくれた方がたくさんいらっしゃいました。こういう方へのお礼の一端になるか分かりませんが、私も、この二十九年間カウンセリングを中心として支援をしてまいりました。今日はその一環をご紹介させていただきます。こういう機会を与えていただきました、枚方市、枚方市教育委員会、枚方人権まちづくり協会の皆様、そして今日お越しの皆様、心よりお礼を申し上げます。

私、松尾は幸せでした。ありがとうございます。

(拍手)

○司会 松尾さん、ご講演ありがとうございます。

本日、少し時間がございますので、皆さんのご質問をお受けしたいと思います。質問のある方は挙手をお願いいたします。どなたか質問がある方はございませんでしょうか。

○質問者A お話いただき、どうもありがとうございます。一つお伺いしたいことがあるんですけど、私の知人が勤めている町工場で、会社の中でいろいろとトラブルになってしまった若い従業員の方がいて、何度か話し合いをしたんですけどもなかなかうまく解決できなくて、よくよく話を聞くと彼はどうもうつ病だったらしいんです。それから結局話し合いもなかなかうまくいかなくて、彼は辞めてしまったようでした。彼は別の会社から転職してきた人で、その頃からうつ病を発症していたようで、会社に勤めるときにうつ病があると言ったのかなか雇ってもらえないのか、それが職業差別になるのかということ、私には分からないんですけれども、町工場に転職するときにはそのことを言わずにいたようです。今その彼が別の会社に転職したのかどうかというのは全然分からないんですけれども、そういったうつ病を発症している人が就職しようと思うと、ハローワークに行けば専門の相談員の方がいらっしゃるのか、その辺りのところはどうか、何か情報をご存じだったらお話を聞きしたいなど

思っています。

○松尾 秀人 どうもありがとうございます。今お聞きしたようなケースは、良くお聞きすることがあります。そういう方の相談窓口が今のハローワークにあるかどうかについての情報は持っていませんけれども、今のハローワークというのは、昔のハローワークと違って、そういう病気の方に対する知識が増えていると私のクライアントから聞いております。ぜひ仕事探しの窓口の方に、その件をお話していただきたいというのが私から申し上げられることかと思えます。今はハローワークだけではなくてその他にも、民間でそういう障害がある方の支援をしていて、仕事に結びつける支援をしているところもあります。そういうところで仕事を探したという方も知っています。ハローワーク以外にもいくつかそういった相談をするところがあるというところで、先ほどの「KNOW HOW」「KNOW WHO」「KNOW WHERE」ではなくて、先ほども、お調べいただきたいと思っております。

先ほどおっしゃったように病気であることを開示しないで、就職するかどうかということ、とてもデリケートな問題です。昔は言わないというケースが多かったです。けれども、最近、昔に比べましたら随分理解が進みましたので、カミングアウトして仕事を探す方が増えてきています。その中で法律で決まっている障害者枠というのがあります。ある一定数の従業員がある企業は、何%か障害者を雇わなければいけない。それには身体障害者だけではなく、精神障害者も含まれています。そういった面で、比較的昔よりもカミングアウトしやすく

なりました。堂々と私は病気ですから、お仕事されている方もいるということをご紹介したいと思います。ありがとうございます。

○質問者A どうもありがとうございます。そういった場合、「サロンコンカローレ」に行けば、何か相談に乗っていただけるでしょうか。もしその彼が行った場合、何かお話を聞いていただいたり、こういうところに行けばいいんじゃないか等の情報はいただけたりするのでしょうか。

○松尾 秀人 その答えが「サロンコンカローレ」に必ずあるとは申し上げられませんけれども、ヒントがある可能性があります。専門家がいるわけでも、医者がいるわけでもありません。ただそれについて私はこんな経験があるよといった情報が飛び交うんです。その良さがありません、それは病院にはないことです。ですから、これに対する答えがあるかどうかは分かりませんが、もしかしたらこういうヒントもあるよといったことはあるかもしれません。もしかしたら何もありません、そういうった感じです。

○質問者A 分かりました、ありがとうございます。

○質問者B うつ病の方で居場所とか夢とかを持つようになるには、どういうことを心掛けたらいいのでしょうか。

○松尾 秀人 ありがとうございます。難しい質問ですね。結論から言えば、私は答えを持っていません。どうしたら夢や居場所を探せるかではなく、これを考えることが大事なのではな

いかと思います。そのヒントの一つに先ほどお伝えしました三か月に一回やっている患者と家族の会とか、ここに答えがあるというそういう保証はありませんけど、何かのヒントが出る可能性がありますね。この前も先週の土曜日に六人ほど集まっていたいて患者会、家族会やりました。やはり答えはないですけど、そこで何かヒントは出てくるんですね。ですから、特効薬みたいに答えがあるわけではないんですけども、もしないのであればそういう可能性を探す、探るということも一つじゃないかなと思っております。答えにはなりませんけれどもよろしいでしょうか。

○質問者B ありがとうございます。

○質問者C 家族や身近な人の中でひょっとしたらうつ病じゃないかと察したときに、まず病院に行った方がいいのか、例えば松尾さんのような心理カウンセラーや相談所のようなところに行くのを勧めたらいいのか、その辺りはどうでしょうか。なかなか病院の精神科というのは、もし私がそうだったらと思うと、何となく足が遠のいてしまうといえますか、なかなか足が向かない気がするんですけども、ひょっとしたらというような人がもし身近にいたときに、どちらに行けばいいのか、まずどうしたらいいのか教えてください。

○松尾 秀人 ありがとうございます。とても大事なご質問です。私自身その答えがないから今困っているんです。その答えの一つとして、先ほどからうつ病コーディネーターと名乗っていますけれども、これ自身は本来それをやりたいという願いが入っています。例えば、今うつ

症状などで具合が悪い人がいて、本当に病院に行った方がいいのか、あるいはこの人はカウンセリングだけでもいいんじゃないかと、こういう区別を誰がしてくれるのかということです。病院で全部やってくれてたらいいんですが、それができていないんじゃないかなと思うから、そういうことを申し上げています。医学用語でプライマリ・ケアという言葉をお聞きになったことあるでしょうか。私はその学会に参加したことがあるんですけども、このプライマリ・ケアを担っている医師の方に期待したいと思います。あるいは総合診療医といわれる方に、あなたはここに行った方がいいとか、あるいは難しいからあなたはこっちに行った方がいいとか、あなたはここにいた方がいいとか、あなたはカウンセリングでいいんじゃないかという方向付けをしてくれる方がいないというのが、私に残されたライフワークの一つなんです。

答えがないと言いましたが、ただ一つだけ、先ほど最後に紹介しましたけれども、保健所には、希望がありましたら面接ができる、訪問ができると書いています。これをドクターがやってくれることもあると聞きました。心療内科や精神科はハードルが高いように思いますが、保健所だったらとても低いというイメージがないでしょうか。こういうところをご利用になったらどうかというのが一つのアドバイスです。以前に私のところに来られた方で、二人それを利用されている方がいて、結果的に良かったとおっしゃっていました。多くはいらっしゃいませんので、やはりハードルが高いということだと思います。本当に治療の方向付けというのは大事で、実際に具合が悪くて典型的なうつ病だった方が病院に行かずに薬も飲まずに、カウンセ

リングだけで寛解状態になったという方がいらっしゃいます。カウンセリングと患者会、この二つで寛解となったとお聞きしています。そういうこともありませので、必ずしも医療だけではなくて、他の道もあると。その仕分けを誰がするかというのが、私の皆さんへのやり残しかもしれません。ありがとうございます。

○質問者C ありがとうございます。

○司会 それでは本日、本当にお忙しい中ご講演いただきました松尾さんにもう一度大きな拍手をお願いたします。

(拍手)

○司会 それではこれで本日の講演を終了させていただきます。本日はどうもありがとうございます。ありがとうございました。