

リカバリーと健康のためのコミュニティ・ダイアログ(Community Dialogues for Recovery and Wellness)

ダニエル・フィッシャー(Daniel Fisher)
医師、博士(M.D., Ph.D.)

訳：松田 博幸

(文中の〔 〕は訳者による補足です。)

ナショナル・エンパワメント・センターは、「リカバリーと健康のためのコミュニティ・ダイアログ」という新しい取り組みを進めています。愛のある社会を築くことについて関心を共有するさまざまなバックグラウンドの人たちが、そのような対話(ダイアログ)を通して結びつくのです。コミュニティ・ダイアログの第一の目的は、精神保健問題(mental health issues)に対する私たちの理解を、現在の、トラウマを与える医学的なモデルから、エンパワーする、愛のある、リカバリーに基礎を置く文化へと変えることです。このような変化は、精神保健問題への唯一の対処法としておこなわれている、有害な、投薬への過度の依存を小さくするのに不可欠です。深い意味で、私たちの社会全体の健康は、コミュニケーションを非情緒的で教条主義的なパターンから対話的で協働的な形に変えることにかかっているのです。

焦点とすべき問題：

私たちはすべて、「人間の条件」という基本的な問題と格闘しています。なぜ私たちはここにいるのか、なぜ人びとは死ぬのか、どのようにして私たちは心と心のレベルで互いに真につながりあうことができるのか、といった問題です。私たちはみな知っています。深いレベルにおいて、私たちは、酸素よりも欠くことのできない互いのつながりを失っており、それを求めているということ。私たちの工業化された文化、アレン・ギンズバーグ(Allen Ginsberg)が吠えた、窓を閉ざしたビルディングの文化が、人びとを、電子化された独房へと孤立化させ、隔離するのです。ビート世代の聖歌である、アレン・ギンズバーグの詩「吠える」は、彼がモーラック(旧約聖書に出てくる火の神)と呼ぶ、私たちが創り出した機械に私たちが魅せられてしまうことを警告したのです。

「モーラック、その心は純粋な機械だ...モーラック、その目は千の閉ざされた窓だ！」

鋼鉄とコンクリートから成るこの冷たい世界が、私たちを、愛を育むたましい(spirit)から切り離しています(すべての人びとが、そのようなたましいが完全であることを必要としています)。そして、精神科医は、私たちが体験しているどんなストレスも化学的な不均衡によるものであり、それは診断され、薬で治療されるべきであると人びとに確信させることによって、そのような疎外を永続させています。しかし、対話は、私たちの違いに価値を置く、発展的なアプローチを提供してくれますし、そういったアプローチを通して私たちは互いを愛するようになるのです。私は、対話のこういった価値を社会のさまざまな組織的なレベルで伝え広め、愛のコミュニティを築きたいと思っていますし、そういったこ

とが実現すれば、それぞれの人たちが創造性と自己実現のための能力を高めることが可能になると思っています。ほんものの対話は、このような深いスピリチュアルな切望に対して、人間のコミュニティとして対応することを可能にします。そういったことが阻害された場合に「症状」が生じ〔ているとされて、治療がおこなわれ〕ますが、それは、実は、誤った方法で人間の条件の痛みを解決しようとする企てなのです。精神疾患の症状として現れているのは、いのちが危ないという緊急通報(vital call)なのであり、行動して、自分たちのコミュニティを作り、エンパワーし、よみがえらせないといけないという要求なのです。もし私たちがそれらの症状の要求に気を留めない場合、あるいは、それらの症状を薬や入院で取り除かれるべき個人の病理のしるしだと考えて、症状を取り除こうとする場合、私たちは、私たちの社会のさらなる崩壊という危険を冒しているのです。苦痛からくる人びとの叫びを取り除くことは、家のなかで警告音を発する煙探知機を取り外すようなものです。煙探知機の甲高い音から一時的に解放されはしますが、家は焼け崩れてしまいます。

私たちのいのちの中心は私たちがどのように生きているのかを教えてください：

私たちは、一刻一刻と、私たちがどのように生きているのか、あるいは、死んでいるのかを自覚し続けています。生(せい)の感覚はスピリット、たましい(soul)、いのちの中心と呼ぶことができるでしょう。生きる気力(vital spirit)が弱っているとき、私たちは深い恐怖の感覚にとらわれます。死が近づいてきているという感覚です。この予期から解放されるために、私たちはあらゆることをします。ドラッグを使って痛みを鈍らせようとするかもしれませんが。私はかつてマリファナを(深く肺まで)吸っていました。私は時間が拡張する感覚が好きでした。しかし、マリファナが弱くなると、時間はふたたび急ぎ始めるのです。メスカリン(訳注1)をやっていたのですが、ダリの絵画に出てくる時計のような、時間が止まり、半ば凍りついた絵画のような鮮明な映像を見るのが好きでした。でも、時間は元のよう急ぎ出します。その後、私は自分の世界に引きこもったのですが、他の問題が引き起こされました。最初は、白日夢を見て、解放されているように感じていました。しかし、恐怖が大きくなってきました。私の周囲で世界が死滅していくように感じたのです。死の感覚から逃れるもう一つの方法は、人が自分自身を傷つけることです。なぜならば、しばしば、身体的な痛みは精神的な痛みよりも耐えうるからです。私は、救急室にいた孤独な女性を思い出します。彼女の腕には自分で作った深い傷があり、鮮血が流れていました。私は信じられない思いで尋ねました。「なぜこんなことをしていたのですか？」 彼女は皮肉っぽく微笑みました。「こういった痛みは小さいものですよ。私のなかで感じている痛みと比べれば。」 私たちは精神科医にかかり、皮膚のなかに不快な感覚をもっていることや心臓が重たいということを訴えます。精神科医はベックうつ評価尺度を使い、スコアは中等度のうつ状態を示します。精神科医は、記録に中等度のうつ状態と記入し、実務の基準に従って、プロザックのようなSSRIを処方します。私たちは自分がよくなるだろうと考えながら〔医師のもとを〕去ります。しかし、〔私たちのなかに〕残っている、処方箋を書いた人のイメージにしがみつくとすることができる場合に、少しよくなったとを感じるだけです。私がかかわったクライアントで、私の存在を感じることで薬瓶をベッドの傍らに置いているのだと述べている人たちがいました。こういったことは、内的な空虚さにとって、単なる一時しのぎにすぎないのです。

このような生きる気力は、互いの深いスピリチュアルなつながりによって育まれます。私をもっとも深く苦しんでいたとき、すなわち、私の最初の結婚生活が終わってスピリチュアルな孤立がもっとも深かったとき、私は飢えていました。私は太陽神経叢(solar plexus) (訳注 2)に空虚さを感じていました。私は、食べ物、電化製品、人びと、ドラッグなど、空虚な感情から解放してくれるあらゆるものを消費しようとしていました。太陽神経叢、私の身体のまんなかの大きな部分は、私たちのなかの太陽のようだというのでそのように名づけられたのかもしれませんが。私が自分の人間関係を充実していると感じているとき、私の太陽神経叢は内部から輝き、私のいのち、そして、私の周囲の人びとのいのちを暖めます。私は春の輝きや、若葉や新芽がぞんぶんに成長するのを感じます。私の太陽神経叢が弱っていると、いのちは私から干上がってしまいます。私の実存の木の葉は、私の存在から冬の冷たい霜へと落ちます。あなたの愛する人があなたの火を点けるように。

薬よりも人びとが大切である：

私は、スタニスラフ・グロフ(Stanislaw Grof)が述べたスピリチュアル・エマージェンス(訳注 3)として、自分の極限の精神状態の生きられた経験(訳注 4)を見つめてみたいと思います。私の生きられた経験、そして、数え切れないほど多くの人びとの生きられた経験から私が見出したのは、今という時点で、もっとも人間的なレベルにおいて愛のあるつながりを追求することのみが、人間の条件の実存的痛みに対する永続的な癒しとなりうるのだということです。こういったことを学ぶのは難しいことです。こんにち、精神保健システムにおいて、学びのもっとも大きな障碍の一つとなっているのは、いわゆる万能薬によって創り出される、私たちの感情や思考の混乱です。最近、私の以前のクライアント、Mさんが私にいったのは、彼女が主治医である私に初めて会ったとき、彼女は私を変な人だと思ったということです。

「どうしてそのように思ったのですか？」

私は、少々傷つきながら、思い切って尋ねました。

「先生(訳注 5)は、ほんとうは薬をのんでもあまり助けにならないといい続けていました。そして、もっとも大きな癒しは人間関係から来るのだから、いってました。」

「なぜ、それを聞いて、あなたは私が変な人だと思ったのですか？」

私は興味をもちました。

「先生に会う前、精神科のお医者さんたちはいつも私にいていました。私の脳のなかで化学的なバランスが崩れていて、薬だけが化学物質のバランスをとって、私を助けることができるって。でも今は、先生が正しかったことを実感しています。」

彼女は気持ちよさそうにいました。

「どんなふうに？」

「人間関係が、私のリカバリーにとってもっとも大切だと実感しています。」

私は彼女に尋ねました。

「薬がもっとも大切であると考えていたのに、リカバリーにおいて人びとがもっとも価値があると実感するようになったわけですが、そのように変わる際に、何が助けになったと思いますか？」

「対話をおこなったグループがとても助けになりました。」

(彼女は「声と対話トレーニング」と呼ばれる、毎週開かれていた一連の講座について話しました。それは、対話の原理を互いに学びあう講座でした。)

そういった、考え方の変化のもう一つの例は、一連の「オープン・ダイアログ」(Open Dialogue)のセッションを通して見られます。「オープン・ダイアログ」は、フィンランドで発展してきた新しい形のネットワーク療法で、脳における化学的反応に焦点をあてるのではなく、人びとの関係を強化することに焦点をあてています。それは、人が遭遇する困難というのが、多くの場合、その人と、その人のネットワークのなかの重要な人との間の豊かな対話が妨げられることによるものだという前提をもとにしています。つまり、問題は、個人のなかにあるのではなく、社会的なネットワークにあると考えられています。それは、工業国における、初期精神病に対するセラピーのうちでもっとも成功しているものです。最近のトレーニングセッションにおいて、私たちは、若い男性である D さんが精神病を何年も患い、話すことが困難であり、とくに、聴くことよりも話すことが得意な彼の父との関係においてそうだとことを知りました。息子は、しばしば、自分の、独り言の世界をさまよっていました。薬は、彼を精神病から連れ出すことはできませんでした。彼の家族は、D さんが精神疾患であり、それは脳における化学的反応の欠陥によるものであるといわれてきました。家族は絶望していました。その人たちは「オープン・ダイアログ」を試みました。すると、何セッションかののち、息子は話し始め、話の意味がより明確になり、家族とつながりました。彼の父は聴くことを始め、彼の息子のリカバリーにおける人間関係の大切さを理解できるようになったのです。

ピアを雇用するだけでは充分ではない：

私たちの現在のアプローチがうまくいっていないことがだんだんと認識されるようになってきました。「精神保健に関する新自由委員会」は、2003年に、現在の精神保健システムが機能していないことを表明しました。私もメンバーであった「委員会」は、症状の軽減からリカバリー指向のアプローチへという、当事者主導の変革を勧告しました。精神保健システムは、それ自身を修復するために、多くの現場においてピアを雇用してきました。管理者は、あたかも、こういっているかのようです。「ピアを加えて、かきまぜて、そして、リカバリー指向のシステムのできあがりです。」 こういった機械的な修復はうまくいっていません。私はピアたちから同じような声を聴きます。「私たちは価値を低く見られているように感じます。」「私たちに与えられたのは最悪の仕事と最低の給料です。」「私たちは何が役に立つのかについて、自分たちの実体験を用いることができません。なぜなら、それには境界(バウンダリー)の問題があるといわれているからです。」「システムは医学モデルを提供し続けるだけです。私は、もっとホリスティック(全体論的)なアプロー

チのほうがよりよいのだということに気づいたのに。」 人を中心とした(person-centered)計画を用いようとする企ても足りません。問題なのは、仕事を進める手順を変える、あるいは、ピアを雇用するだけでは、システム全体の変化は期待できないということです。そういったことだけで、システム全体が、人びとを孤立した機械として扱う現在のあり方から、人間としての全体性やすべての人間関係をその人のリカバリーや人生に不可欠なものとして理解するあり方へと変わることは期待できません。

根本的な方法でシステムや社会を変革するためには、私たちは、実際に、基本的な価値と文化を変える必要があります。何千もの人びとが、私の以前のクライアントの M さん、父とその息子 D さんが「オープン・ダイアログ」において体験した変化を体験できるようにする方法を、私たちは見出す必要があります。

変革のための統一的な哲学としての対話：

長年の間、私や当事者運動の他のリーダーたちは、システムをリカバリー〔指向のもの〕に変えようと訴えてきました。しかしながら、どのようにしてリカバリーを実現するのかということについてコンセンサスを欠いてきました。私たちはピアを雇用するように訴えてきました。しかし、すでに指摘したように、システムは、それらの人たちに、現行の構造を支持するように教え込んでいます。私たちは人を中心とした計画をうながしてきました。しかし、文化における変化はなく、計画は専門職者中心のままです。そこで、2つの対話アプローチが交わるところで、諸集団の文化を変える方法を見出しました。対話の1つ目の形は、マサチューセッツ工科大学においてビジネスのために開発された「ベーム・ダイアログ」(Bohm Dialogues)です。対話の2つ目の形は、臨床的实践で用いられている「オープン・ダイアログ」です。

対話は、サービスをリカバリーや健康に基礎を置くものにするための媒体を与えてくれるだけでなく、トラウマに関する知識に裏づけられ、文化的な違いに配慮されたアプローチにもなります。

健康キャンペーンにおけるリカバリーのためのコミュニティ・ダイアログ：

ナショナル・エンパワメント・センターは、コミュニティ・ダイアログ・キャンペーンを呼びかけて、リカバリーと健康を精神保健システムや社会にもたらそうとしていますが、それは対話の原理を学ぶことを通して進められます。

- 人全体を、その人がもつ違いとともに、**尊重します**。
- 自分の考えは**脇においておきます**。
- ともにいて、深く**聴きます**。
- 根っこにある考えや感情を**声にします**。
- **こころとこころで**。
- いまそのときにおいて、**人間として対等性をわかちあいます**。

対話は、すべてのレベルにおいて愛のある健康なコミュニティを築く、効果的な方法です。真の対話に参加することを学ぶということは、もっとも深いスピリチュアルなレベルにおいて理解し、ケアするという深い行為なのです。

行動：ナショナル・エンパワメント・センターは、健康を実現するコミュニティ・ダイアログを発展させ、以下のことを通して、人びとを結びつけ、身体的な、人間相互間の、スピリチュアルな健康を築きます。：

- 「エモーショナル CPR」(eCPR)(訳注 6)：すべての関係者が、生きられた経験をもつ人びとから情緒・感情的な対話を学びます。：つながり(Connect)、エンパワーし(emPower)、蘇生させ(Revitalize)ます。 — eCPR は、全国精神保健リカバリー連合 [National Coalition for Mental Health Recovery] のプログラムであり、ワークブックと、トレーナー養成ガイドがあります。(www.emotional-cpr.org)
- 家族および小グループのための「オープン・ダイアログ」：トラウマを体験している場合、困難を体験する前に、このアプローチを使うことができます。 — フィンランドのトルニオにおいて用いられています。
- 組織レベルの「リカバリー・ダイアログ」：「声とダイアログ」 — 地域精神保健センターで試験的に実施され、よい結果を修めました — でトレーニングを受けた、生きられた経験をもつ人びとによって実施されます。
- コミュニティレベルの「健康ダイアログ」：コミュニティのいたるところで、すべての人の精神、身体、たましい(spirit)の健康を改善します。これは、「健康ビレッジ」(Wellness Villages)と呼ぶうるかもしれません。 — アイルランドでは「トライアログ」(Trialogues)という名前でおこなわれています。

おわりに：20年後に社会はどのようなになっているのか？

私は夢を見ました。私たち、生きられた経験をもつ人たちのグループが輪になって座り、互いにわかちあったり、情緒・感情的にサポートしあっているという夢です。私たちの周りには、まだラベルを貼られていない、社会の人びとが、取り乱して押し寄せてくるのですが、その人たちは自分たちの世界にとらわれています。ときおり、「普通の」世界の人たちが私たちのグループをじっと眺めて、なぜ私たちがそんなに穏やかなのかと尋ねます。その人たちはテレビカメラをもってきて、私たちがしていることを記録します。その人たちはしつこく質問をします。「これはなんというプログラムですか？ どんな薬を飲んでいるのですか？ 特殊なダイエットなのですか？ 私たちにも使えるマニュアルはありますか？」 その人たちが混乱しているのに私たちが穏やかでいられるのは、私たちが集い、新しいやり方でともに居ることによるのだということが、最初のうち、その人たちには信じられません。互いに対して、対話に基礎を置くやり方で存在することから、中心性(centeredness)が生じているのだと私たちは説明します。しだいに、「普通の」人たちは、どのようにすればそのように集うことができるのか教えて欲しいと私たちに尋ねるようになるのです。

世界は、このような深い、人生が変わるような体験を通して生きてきた私たちのような人たちを必要としています。私たちの知恵は、周辺に投げ捨てられるようなものではけっしてなく、社会が中心を得て、存在する方法を得て、そして、持続するだけでなく、成長することができるようにするのです。過去の社会において、私たちのビジョンは、私たちが体験したようなブレイクスルー [= 苦しい状況を打破すること] を直接的には体験していない人たちによっても必要とされてきました。ユング派のセラピストである、ジョン・

ウィア・ペリー(John Weir Perry)は、「急速で激しい文化的変化のさまざまな時期において、人びとは、前に踏み出すための新しいビジョンを必要とする」としています。

私が思い描いているのは、コミュニティがいのちをもっているとすべての人びとが感じるような未来における社会です。そして、そのようなコミュニティは、協働的で愛のある関係によって育まれる必要があります。そこでは、それぞれの人が自分の潜在的な可能性を十分に発揮して意味のある人生をおくるでしょう。そこでは、それぞれの人が、すべての人びとの間のつながりに意識を向けて、次のように認めるでしょう。「私のコミュニティが良好であるときにのみ、私は良好でありえるし、私が良好であるときにのみ、私のコミュニティは良好でありえるのです。」

本稿は、Mad in America (<http://www.madinamerica.com/2012/07/community-dialogues-for-recovery-and-wellness/>)におけるダニエル・フィッシャーさんが書かれた記事(2012年7月25日投稿)の全訳です。

<訳注>

- 1 サボテン科のウバタマから得られる幻覚作用のある物質
- 2 胃の裏のあたりにある神経の集まり。
- 3 霊性発現と訳されることもある。霊性が現れること(emergence)。
- 4 生きられた経験(lived experience)をおおまかに言い換えれば、実体験ということになるだろう。
- 5 原文では you である。日本における、一般的な、医師と患者との会話においては「あなた」よりも「先生」という表現のほうが自然だと考えたので、より対等な関係を表すニュアンスが損なわれるが、この訳語を用いた。
- 6 CPR は、心配蘇生法(Cardiopulmonary resuscitation)の略でもある。