

精神障害者と家族の関係

公益社団法人全国精神保健福祉会 高村 裕子

身近な家族でも最初はわからない

ストレスの多い現代社会では、だれもがメンタル面に不調をきたしやすく、不登校になったり、会社を休職しなければならない状態に陥ったりすることがあります。このとき家族は、「思春期だから不安定なのだろう」、「少しようすを見ていたら、そのうちまた働くだろう」と、すぐには本人の不調に気づかず、また、本人も心配をかけまいとして、体調が悪いことを言い出せないことがあります。

時間だけが過ぎてしまい、気がついたときには状態が悪化……というような場合、頼る相手もなく、家族がやっとの思いで本人を病院に連れて行くしかないというのが、日本の現状です。

自分を責めてしまう家族

ようやく病院に連れて行き、治療に結びつけたとき、突然「精神の病気です」と告げられる家族の気持ちを想像してみてください。家族は「まさか、自分の子が精神の病気にかかるなんて」という大きなショックを受けます。

そして「自分の育て方が悪かったのではないかと、本人の病気の原因が自分にあるとして、自らを責めることもしばしばです。逆に、周囲から責められてつらい思いをしている家族もいます。

実際は、家族が発病の原因であるとはいわれていません。しかし、精神疾患や障害に対する知識を何ももたない家族にとっては、本人を心配すると同時に、自己を責め、苦しい立場に立たされています。

孤立してしまう家族

多くの人は、メンタルヘルスについての詳しい知識をもたないまま、社会の中で生活しています。精神疾患や障害のことを「よくわからない」人が多いでしょうし、わからないことで不安を感じる人もいます。相手が不安に感じることを、私たちは伝えることができるでしょうか。「相手に変な目で見られるのではないかと」、「今までのような関係が続けられるだろうか」と考えると、打ち明けることは非常に難しくなります。

こういった、知らないがゆえの不安が、社会の偏見や差別を生み出すひとつの要因になっています。そして、社会の偏見や差別により、家族は本人の病気のことや大変な生活状況、苦しい胸の内について、だれにも話すことができず、孤立感を感じています。

家族自身にも内なる偏見がある

本人の病気を家族自身が受け止めることも、簡単なことではありません。それは、これまで親として子どもを育ててきた喜びや苦勞、愛情や希望、期待があるためです。このことは、どの親にもあてはまるのではないでしょう

か。

このような家族の気持ちが、「病気になってしまった本人のことを、近所の人に知られたくない」と、本人を自宅で抱え込んでしまい、地域とのつながりをもたなくなってしまう結果となることもあります。また、本人のきょうだいが結婚をするときに、きょうだいの結婚であるにもかかわらず、相手に病気のことを伝えておかなくてはいけないのではないかと悩む家族もいます。

このように、社会の中にある偏見だけでなく、家族のもつ偏見や誤解により、適切な支援に結びつかなかったり、必要以上に周囲に気を遣ったりして、苦勞を抱えてしまう家族は少なくありません。

本人と家族の間に新しい風を

精神疾患や障害のある本人とその家族は、互いに最も身近な存在であるがゆえに、よい関係を保つことが難しい場合があります。例えば、「アルバイトがしたい」という本人の希望に対して、「疲れて体調を崩し、病気が再発したら大変だ」と心配して、「もう少しよくなってからにしよう」とさしたり、あるいは「病気が安定してさえいればそれでいい」と考え、家事や買い物など本人ができることさえも、家族がやってしまったたりしている場合もあるでしょう。これでは、転ばぬ先の杖になってしまい、本人のもっている力さえも発揮されません。

しかし、家族はどんなに知識や情報を増やしても、その立場に変わりはありません。本人を人一倍心配しますし、愛情があるために、専門職のように客観的な視点で対応することは、難しくて当たり前なのです。そこで、本人と家族の間に新しい風となるような第三者、専門職や行政など、家族だから見えにくい部分をサポートしてくれる人の存在が必要になってきます。

家族をも支える社会に

家族は本人と同じように苦しい気持ちを抱えています。そして、家族自身のことを理解してほしい、話を聞いてほしいとも思っています。

病気や障害のある本人が最も苦しんでいるのだから、本人を支えることがいちばん大事なことだと考えがちです。しかし、本人とともに揺れ動き、疲れている家族にも支援があるべきではないでしょうか。

本人への支援と同様に、家族に対しても支援がなされれば、家族は安心し、ゆとりも生まれます。ゆとりが生まれるということは、家庭内の緊張感が解け、家族一人ひとりが自分らしい生活を送ることもつながっていくことでしょう。家族にも家族の人生を生きる権利があります。社会で支えるしくみをつくり上げていくことが必要です。

高村 裕子（たかむら・ゆうこ）：1977年生まれ、新潟県出身。

最終学歴：大正大学大学院人間学研究科社会福祉学専攻・修士前期課程。

職歴：財団法人全国精神障害者家族会連合会相談室相談員、公益社団法人全国精神保健福祉会連合会相談員および事務局、城西国際大学福祉総合学部福祉総合学科非常勤講師（担当科目／精神科リハビリテーション学）。