

# 精神疾患を持つ方の地域移行が成功した背景を探る

## ロンドン（イギリス）

### 2019.2.25 - 3.3

健康総合科学科 2年 木田 塔子

## 研修の目的

以前、「精神科には何十年も入院している人がいる」と耳にしたことがありました。改めて調べてみると、世界では「精神科の患者さんは入院ではなく地域で暮らせるように支援しよう」という機運が高まるなか、なんと日本では精神科病床数・精神科平均在院日数共に世界1位。<sup>1</sup>

イギリスを始めとする国々ではなぜ患者さんの入院から地域への移行が成功したのか？ 地域での支援体制や地域住民の理解に違いがあるのではないのか。それを確かめるため、ロンドンで地域精神保健を支える人々を訪問することを決めました。

1.厚生労働省、第8回精神障害者に対する医療の提供を確保するための指針等に関する検討会参考資料より

## 渡航先での旅程と活動内容・研修を通して学んだこと

### 2/26 精神疾患への差別・偏見と闘う皆さんにインタビュー

差別とスティグマを減らす全国的キャンペーン“Time to Change”の支部を訪問。支部は地域の協力団体のネットワークであり、当事者である“Champion”による活動をサポートしています。支部のまとめ役のChrisさんには活動を通じてスティグマを減らすプロセスを、ChampionであるJonさん、Hannahさんには当事者自身が行動を起こす上での気持ちを聞きました。公的スティグマをなくすのに一番有効なのは当事者と語りあうこと。両者が地域の中で出会う場を作ることが大事だと分かりました。さらに当事者同士の結びつきを作り自己スティグマを減らす“Hearing Voices Group”の活動もとても面白かったです。

(←あるChampionが描いた大作と、しきりに私を“Lovely!!”と可愛がってくださったChrisさん。活動を通じて「患者」以外のアイデンティティを取り戻します。)



### 2/27 チャリティーが提供する地域での活動の場に参加

メンタルヘルスチャリティーの双壁をなす“Rethink Mental Illness”が運営する当事者のための集会所のような“The Bridge”で、音楽のグループに放り込んでいただきました。(もちろん) 良い意味で「カオス」。いつ来ていつ帰ってもいい。楽器は何でもOK。楽譜を無視して格好いいアレンジを加える人もいれば指一本でキーボードをデタラメに叩く人も。このグループはボランティアの方がゆるく仕切っているだけで専門職はいませんが、メンバー同士の自然な助け合いがたくさん見られます。皆さんとおしゃべりする中で、地域の中にこのようなただ居られて人とゆるいつながりを持てる場所があることがどれほど生きる支えになるかを感じました。

(→楽しすぎて撮った写真はこれだけ。この英語は本当に聞き取れませんでした。たぶん遠慮のない早口が原因…。皆さんらしくて好きです。)



### 2/28 国の医療サービスNHSによる地域医療について学ぶ

NHSの地域の実行部隊“East London NHS Foundation Trust”で、副代表のMarionさんに地域医療チームの仕事内容・心理療法やピアサポートも含め全て無料で提供できる仕組みなどのお話を伺いました。一番驚いたのは、入院での急性期治療に代わるHome Treatment Teamが必要に応じて一日3-4回、休日も夜中も構わず家庭訪問すること。それでも「入院より安く、回復も早い」というエビデンスがあるそう。地域医療の主役であるCommunity Mental Health TeamではBio-psycho-socialを統合的にみて個別のケアプランを作って治療します。また、うつや不安障害の治療にオンラインカウンセリングやグループセラピーを提供しているのも驚きました。

(←オフィスはシャーロック・ホームズに出てきそうな雰囲気のある大きな病院の中。)



### 3/1 リカバリーカレッジで精神疾患への新たな価値観を知る

リカバリーを目指す全ての人に開かれた学校である“CNWL Recovery & Wellbeing College”でワークショップに参加し、講師の1人Samさんに“Recovery” “Co-production”といった新たな概念についてお話を伺いました。リカバリーカレッジで欠かせないのがピアトレーナー（当事者経験を持つ講師）の存在ですが、私は「ピアは自分の経験を他の人に押し付けてしまうことはないの？」「ピアと専門職は本当に対等なの？」という失礼な疑問をぶつけてみました。Samさんが強調していたのは学生に対してもチームのメンバーに対しても「人」として試みる。ここでは診断や肩書といったものは大きな意味を持たないことが分かりました。

(→「お母さん」のイメージがびびり温かいSamさん。私をロンドンバスに乗せてくれました。オフィスでは話し込むことなんと2時間！本当に感謝です。)



## 目的を達成できたか

地域で患者さんをサポートする体制や当事者が社会の中で生きやすくなるための努力についてとても理解が深まりました。一方、当初は「日本にも役立つことが学べたらいいな」と思っていたが、制度や文化や国民性の違いも感じ、海外の良いものを学んだからといって簡単には応用できないとも分かりました。

## 将来の進路決定へどう影響したか

まだ、この研修で学んだことが進路にどう活かせるか分かりませんが、自分自身に良い影響がありました。例えば、自分で計画を立て様々な方に協力を頂いたことで何か行動を起こすハードルが低くなったり、海外の人と勉学で交流することへのイメージを持ったりできるようになりました。

## 後輩へのアドバイス

私は、行く前は、一人で外国に行つて迷子にならないか・寝坊しないか、などとても不安でしたが、行ってみたらなんとかなりました。とても楽しく心に残る思い出になるので、ぜひ行ってみてください！

(→時差ぼけ解消に役立つアイテム。)



## 反省点

インタビューの難しさを身にしみて感じました。その場で生まれる会話も大事にしながら聞きたいこともきちんと聞く、質問の意図を的確に伝える、適切な相づちをうつ、などをできるようになりたいです。英語だったこともあり、メモを取る余裕もなくボイスレコーダー頼みでした。帰ってから聞いてみると恥ずかしいです。

## グローバルな視点とは何か

私は今回、国が違っても当事者の困りごとが同じだと気づいたり、出会った方々と問題意識について心から共感したりしました。このように「バックグラウンドが全然違っても、人として同じ部分をたくさん発見できる」と知ることはグローバルな視点を得るということの一つなのかな、と思います。

## 研修支援制度に望むこと

先生方も訪問先の方々も温かくサポートしてくださり、特に困ったことはありませんでした。

(→とてもいい天気で、2月なのにタンクトップの人も。)

