

フィンランドの精神保健を学ぶ フィンランド共和国 ケミ・ヘルシンキ 2016/9/5~2016/9/14

健康総合科学科3年 佐藤咲樹 五十嵐百花

渡航先での活動内容

(1) オープンダイアログ研修ツアー

オープンダイアログは急性期の精神疾患に対し、まず薬物ではなく対話で治療・介入する療法である。発祥の地であり、今まで実践し続けているケロプダス病院を訪問して3日間の研修に参加した。



作業療法室



現地の病院スタッフの方と

また偶然にも、日本でオープンダイアログの普及を目指している精神保健の専門家団体（医師・看護師・精神保健福祉士など）との合同参加となり、日本の精神医療の現場で起きている問題や取り組みについて直接伺うことができた。



(2) NPO Yeesiの活動見学・参加

青少年のメンタルヘルス向上を目的に活動しているYeesiという団体を訪問し、フィンランドと日本の青少年の精神保健について、スタッフと英語でディスカッションを行った。またYeesiが行っているイベント活動の一環として"Japanese Cultural Event"という日本文化を体験するイベントを企画し、開催した。



目的を達成できたか

今回の研修の目的は

- ①オープンダイアログの研修を通して人と人がより良い対話を行うにはどうすれば良いのか学ぶこと
 - ②青少年に対する精神保健プログラムはどのように行われているのか、そして実際に役立っているかを知ること
- だった。オープンダイアログの研修では、実際にケアを行っている病院スタッフからオープンダイアログの成り立ちや理論、療法の原則などを学んだあと、実際のケアの様子を見学することができた。研修中にスタッフは「オープンダイアログにメソッドはない。私たちのやり方をヒントとして持ち帰ってくれたら嬉しい」と繰り返し話していた。私は「不確実性に耐える」などの原則はあっても「より良い対話をするための共通の手法」はなく、集まった人や関係性に応じたやり方を自分で、根気強く編み出さなければいけない、ということ学んだ。
- ②についてはYeesiの活動内容の把握が十分にできなかったと感じる。事前にネットで調べて得た情報をもとに訪問予定を立てていたが、現地でスタッフから聞いた主な活動内容とは多少ずれがあった。そのためYeesiが力を入れている学校訪問の活動を見学できなかったことが悔やまれる。

グローバルな視点とは何か

グローバルな視点とは「相手の見えている景色と自分の見えている景色がどのように違うかを丁寧に測り、すり合わせる作業の大切さを知っていること」だと思う。グローバルな交流が多様性のある相手と関わることを指すのだとしたら、オープンダイアログはまさにグローバルな交流といえる。患者やその家族、友人、医療者はそれぞれに違った考え方を持っている。それぞれが見ている違った景色を、ファシリテーターは整理し、景色の共有と理解を促すのである。相手に不満や苛立ちを感じることがあっても、それは立場や見え方の違いによるものであり、きっと理解しあうことができると信じることが大切なのだと感じた。

目的以外に学んだ点、反省点

外国へのイメージは無意識のうちに偏ってしまっていること、そしてたとえ10日間という短い期間でも、現地での経験はイメージを修正しうることが学んだ。

渡航前は「手厚い福祉制度」「精神医療の革命的な手法オープンダイアログ 発祥の地」のイメージから、フィンランドに偏った憧れを抱いていたと思う。しかし現地では、手厚い福祉制度がなくなって人々の拙速な精神科受診へとつながり、親しい人への相談が減少して孤立を促進する面もあることや、オープンダイアログも当然トラブルが起こることがあって万能な精神療法ではないことを学んだ。フィンランドも、日本と同じように試行錯誤を重ねている1つの国なのだと心から思った。

また私がオープンダイアログを特殊で革命的な手法だと誤解していたのは、日本語の解説書が多少情熱的・哲学的な文体で書かれていたことが多少関係していると思う。オープンダイアログが日本の精神医療を変えていってほしい、という期待が込められた結果なのだが、私はその期待を読み取れていなかった。これからはコミュニケーションの前提として、情報にはすでに送り手の感情が附加されていることを忘れないでいたいと思った。そして情報の送り手としては感情と事実を分けて伝えようとする真摯さ、受け手としては送り手の感情が入っていることを意識する冷静さ、そして主観が入ってしまうことに対する寛容さも身につけていきたいと思った。

後輩へのアドバイス

メールでのやり取りでは、当たり前と思うような情報も明確に書く必要があると思う。私たちはケロプダス病院とのメールのやり取りから研修が英語で実施されると思っていたが、実際はフィンランド語で行われると聞き、戸惑った。病院は私たちの目的に英語学習があると想定しておらず、私たちも英語での受講を希望していると明確に伝えなかったためだ。メールを使うときは情報を漏れなく伝えられているか、確認を徹底するとよいと思う。

研修支援制度に望むこと

日本ではオープンダイアログへの注目が高まっているものの、国内で研修を受けられる機会はまだ設けられていない。私たちは今回貴重な支援のおかげで、日本でもまだ数人しか受講したことのない、オープンダイアログの本場での研修を受けることができた。海外研修支援制度は、1人の学生の力だけでは到底かなわないような一生に一度の体験をさせてくれるプログラムなので、これからもぜひ継続して頂きたいと思う。

