

「対等性」と「相補性」の中での精神の回復

— うつ病のリハビリテーションとダルクでのアートプログラム —

松 田 美 枝

1. はじめに

我が国の精神疾患の罹患者数は、平成 20 年以降 320 万人以上に上っており、他の慢性身体疾患とともに五大疾病として位置付けられている。それと同時に、平成 10 年から平成 23 年まで自殺者数が 3 万人を越える状況が続いた（平成 27 年時点では約 2 万 4 千人）。そのような中、精神科医、看護師、薬剤師等の医療職や、保健師、福祉士、心理士、その他の多岐にわたる専門職が養成され続け、治療や支援を行ない続けてきている。筆者もまた PSW 養成課程の教員であると同時に、臨床活動を行う者でもある。

その一方で、たとえば薬物依存症については、病院での医療者による治療や、刑務所での司法関係者による更生を行なっても、退院・出所後は薬物を再使用することがむしろ一般的ともいえる状況において、当事者が当事者を支援するスタイルが効果を上げている。依存症における回復支援は、同じ体験をした仲間の中で自己を見つめ体験を正直に語る「ミーティング」を柱として、食事やスポーツなど生活の中で取り組めるプログラムやイベント等を共に体験する中で、良いことも悪いことも分かち合いながら、ありのままの自分を受け入れて依存対象を使わずに生きられるようになるための、相互サポートであるといえる。

薬物依存症以外にも、現在では、「障がい」

と位置付けられるか否かに関わらず、様々なタイプの自助グループや、当事者が支援者と協働しながら運営する施設や団体が増えてきている。犯罪被害者や様々な死因により家族を亡くした遺族団体などもその例であり、公の支援がないところに当事者団体は生まれるのが通例である。2 人に 1 人ががんで亡くなることを考えれば、国民のほとんどはがん遺族であり、認知症患者が増えるほどに、国民の多くが精神障がい者家族になることになるが、これらすべての人が一方的にサービスの受け手になるということは現実的に考えるににくく、公的な制度や専門職による支援にアクセスし利用することもあれば、それ以外のインフォーマルなサポートの方をむしろ必要とすることもあるだろう。それらは役割が異なるのである。

そのように考えるとき、心のどこかで前提とされている“支援者（専門職）が当事者（障がい者）を支える”ということ、誤解を恐れずに言えば、“健康な、強い、専門的知識を持つ人が、病気の、弱い、専門的知識を持たない人を支える”というような一方的な支援イメージは、本質的ではないように思える。同じ病気や障がいを持つからこそ支え合えることもあれば、支え合えないこともあり、専門職であるからこそできることもあれば、できないこともある。そもそも専門職がいるということは、当事者がいることが前提となっており、当事者に関わる中

で初めて専門職たりうる。そのため、そういった様々な属性を持つ、様々なライフステージにある人々が絡み合う中で、相互に補い合い、治療し合い、教育し合っている、と言えるのではないかとと思われる。

本論では、うつ病と診断された元小学校教諭 A さんのリハビリテーション過程と、ダルクで薬物依存症からの回復過程をたどるメンバーの関わり合いを軸に述べるが、そこで起きていることは、誰かが特権的な立場にいて支援を提供する、というのではなく、その時、その場が生じることで、参加者それぞれが何かを得、それがその人にとっての回復のための一かけらとなる、というような現象であると考えている。

2. 問題

(1) 学校現場での教員のメンタルヘルス不調者の増加

文部科学省（以下、文科省）の調査によれば、

教員のメンタルヘルス不調者は 10 年前の約 1.6 倍に増加している（図 1）。平成 25 年度の公立小学校・中学校・高等学校・中等教育学校・特別支援学校の病気休職者数 8,408 人（在職者の 0.91%。以下同様）のうち、精神疾患による休職者数は 5,078 人（0.55%）にのぼり、休職者全体の 6 割を占めている。つまり、身体疾患を含む全休職者数の半数以上をメンタルヘルス不調が占めているということであり、学校現場で働くことがいかに高ストレス状況であるかを物語っている。

精神疾患による休職者の学校種別割合は、特別支援学校（0.67%）、中学校（0.65%）、小学校（0.55%）の順に高く、配慮を要する児童や家庭環境に課題を抱えた児童、思春期を迎えた児童・生徒などに対し、年々、個別対応や高度な専門的かかわりが要求される時代になっていることが推察される。職種別割合では教諭等（0.62%）が校長、副校長、養護教諭などよりも高く、休職発令時点での所属校における勤務

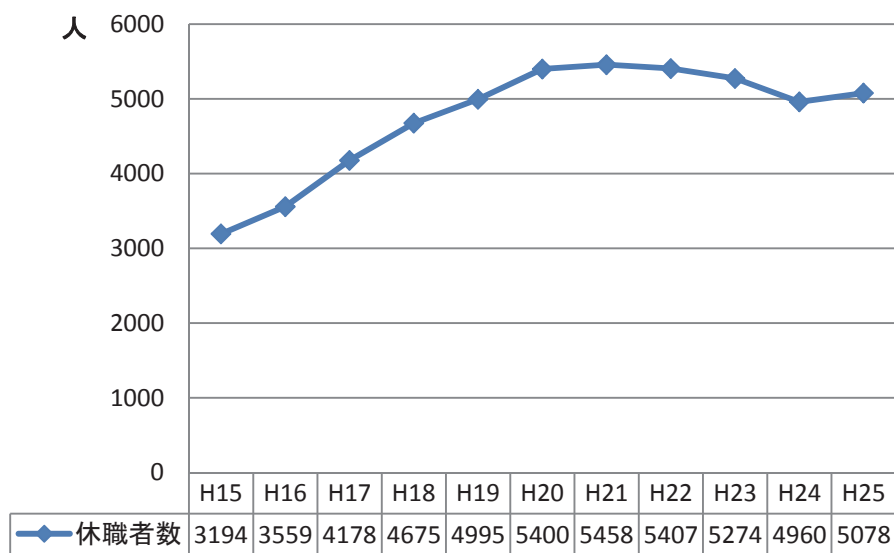


図 1 精神疾患による休職教員数

（平成 20 年以降のデータは平成 24 年度および平成 25 年度文科省の人事行政調査、それ以前のデータは井上（2015）にある数値を使用し、筆者がグラフを作成した。）

年数3年未満が64.5%に達していることから、児童や保護者に直接関わり、相談相手という相談相手もない状態に置かれた一般教員が不調をきたしやすいと考えられる。休職発令後の状況としては、復職（平成25年度精神疾患による休職者の39.8%。以下同様）、引き続き休職（41.2%）、退職（19.1%）となっており、休職期間は6カ月未満（36.4%）、6カ月以上1年未満（27.8%）、1年以上2年未満（23.1%）の順で、9割近くの教員が2年以内に休職期間を終えている。あまりゆっくり休んでいる暇がなく、学校現場の状況からしても、復職後はまもなく通常の勤務を要求されることが想像される。性別には大きな差はないが、年代別割合は50代以上（0.64%）がやや高い。これは学校現場の課題が急激に増大してきたことから、それまでの学校文化に馴染んだ中高年世代が、たとえば異動などで新しい環境への適応を求められたときに不調をきたしやすいのではないかと考えられる。教員が罹患しやすい精神疾患としては、適応障害やうつ病が多いとされる（中島、2006）。

学校現場でのストレス要因については、生徒指導、学級運営、保護者対応、上司や同僚との人間関係、教科指導、雑務や部活指導など業務量過多、教員個人の持つ性格傾向や力量不足など様々な要因が考えられるが、これらの中でも特に生徒指導や保護者対応、上司や同僚との人間関係など、生身の人間を相手にすることによるストレスが、他業種に比べて格段に高いものと考えられる（中島、同上）。そして時代とともに学校教育に課される課題が累積するに従い、ストレス状況もますます増大しているものと思われる。

以上、公立学校の教員の休職についてのみ取り上げたが、ここへさらに私立学校の教員の状況や、通院しながら仕事を続けている教員数、表向きは身体疾患による休職としている教員

数、休職せずして退職した教員数などを加えるならば、おそらくその数は何倍にも上ることが考えられ、深刻な事態であるといえる。

大学で教員養成課程を卒業し、20代前半で就職したその日から“教師”として児童・生徒および保護者の模範的役割を自らに課しつつ、抱えきれないほどの職務に当たった結果としてメンタルヘルス不調に陥り、退職を余儀なくされた教員は、その後、どのように暮らし、心身の回復を図っているのであろうか。教職員の休職・復職支援については、休職中のリワーク支援や慣らし出勤等の復職支援など、様々な研究と実践がなされてきているが、離職後の人生についての研究は少ない。本論では元小学校教諭の50代女性Aさんの事例を元に、ダルクメンバーやその他の人々との関わりの中でのAさんの状態の回復について記述し、離職後のリハビリテーションのあり方について検討する。

（2）ダルクという場 一対等な関係の中での回復プログラムー

Aさんは小学校退職後、精神科での治療を受けながら、数年間のアルバイト経験を経て、筆者と出会った時には次のステップに移行すべくアルバイトを退職するところであった。そのため、筆者とAさんとの話し合いの中で、今回はAさん自身の以前の経験を活かして、アートプログラム講師として活躍してみてもどうかという話になった。そこで、筆者が間接的に関わっているいくつかの福祉施設に話を持ちかけたところ、京都府南部にあるダルクから、「とりあえず一回やってみたらいいのではないか」との了承を得ることができた。

薬物依存症からの回復施設であるダルク（Drug Addiction Rehabilitation Center）は、当事者である近藤恒夫氏が1985年に東京で創設し、現在では日本全国に60団体87施設がある。筆

者自身、「当事者が集まる場所」で、「体験談を聴くこと」と「問題に直面している当事者の立場で、ありのままの自分の気持ちや状態に気づき、受け入れ、語ること」から学ぶことは多いと感じている。また、そういった経験から『支援者』と『当事者』が一緒になって実践することが、最も効果的な回復・支援方法であると実感し続けてきている。また、「支援者」と「当事者」は置かれている立場や状況により、相互に入れ替わり得るものであると考えている。

本研究で取り上げる「アートプログラム」は、治療者はおらず、また誰が支援者で、誰が当事者なのか、必ずしも明確でない“場”で起きている。プログラム講師もうつ病を抱える当事者であるし、講師兼スタッフである筆者も、もう一人の卒業生スタッフも、多かれ少なかれ何らかの当事者性を持ち合わせているといえる。また、プログラムを持ち込まれ、それを一緒にやることになったダルクメンバーは、たんなるプログラムの受け手ではなく、共に作っていく担い手でもある。実際、後述するように、これから行なっていこうとしていることに「アートプログラム」と名付けたのはダルクメンバーであったし、彼らとの関係醸成の中で私たちが気付かされたり癒されたりすることも多かった。誰がサービス提供者で、誰が受益者なのか定かではないが、とりあえずやっているうちに全体が良い方向に向かう、そんなプログラムであるように思われる。

3. 目的

本研究では、薬物依存症からの回復施設であるダルクにおいて、Aさんが教員時代に得意としていた美術の教授法を用いて、アートプログラムを実施した。ダルクメンバーにとっての自己表現の場を作り出し、薬物依存からの回復の

一助とするとともに、Aさんの教員時代のキャリアを活かすことで自己効力感を高め、うつ病の状態改善を図ることを目的とした。またこれらを同時進行で進めることにより、相互作用を活性化し、相乗効果を促せるものと考えられた。

4. 方法

京都府南部に位置するダルクにて、月1回を目安に、美術をテーマとしたプログラムを実施した。参加者はダルクメンバーであり、回によってメンバーが部分的に入れ替わることもあった。性別は男性のみ、年齢は20代から50代まで多岐にわたっており、薬物を使用していた期間や止めている期間も数か月から数年まで様々であった。時間は、16時頃から夕食の準備を始めるとのことであるため、14時から1時間程度プログラムを行ない、15時半までに後片付けを終えて、プログラムスタッフは退所することとした。プログラムの様子は図2の通りであった。

プログラム講師は、美術の教科指導を得意とする元小学校教諭のAさんであり、退職後8年、休職開始後まで遡ると10年が経過した段階で取り組みを開始した。また、共同講師兼スタッフを筆者が担当し、本学PSW課程卒業生で病院勤務経験を持つ20代女性がスタッフとして参加した。卒業生スタッフが加わることにより、スタッフ3名体制となり全体に目が行き届くとともに、スタッフの年齢層が広がり対応範囲も広がるものと考えられた。いずれもがボランティアの立場で関わった。

本来であれば月1回固定の曜日と時間に実施すべきであるが、Aさんの個人的事情、ダルクの行事、筆者の学内業務、卒業生スタッフの都合等を擦り合わせる必要があり、実際には不定期の実施とせざるを得なかった。しかし、ダル

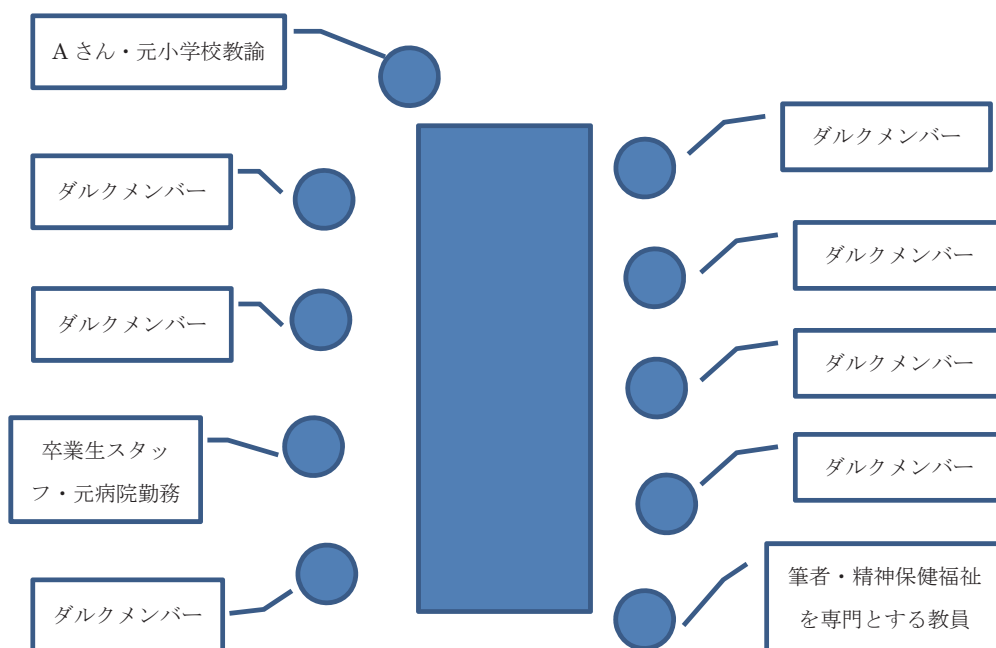


図2 アートプログラム場面

クメンバーは薬物により人生がどうにもなくなり、家族や親しい人々からも離れざるを得ない状態で、アディクト（＝依存症の当事者）の仲間とともに今日一日生きることを全うすることに専念している方々である。彼らに対しては、たとえ不定期であろうとも、少しでも多くのノンアディクト（＝依存症でない人・一般市民）の関わりがある方が良くと考えられた。そして関わろうとする側も、自己の限界を知り、無理のないスタンスで、長期にわたり関わり続ける方が良くものと考えられた。そのため、現段階ではプログラム実施条件として十分でないことは承知しながらも、まずは試行的に実施してみることにした。

倫理的配慮として、Aさんおよびダルク施設長、スタッフ、メンバーに、本研究の実施および紀要への投稿について説明し、同意を得た。また、本論の執筆に当たっては、Aさんと木津川ダルク施設長に目を通して頂き、必要に応じて加筆修正を行なうとともに、写真の掲載につ

いても、本プログラム参加者全員に公開し許可を得た。

5. 経過

(1) ダルク訪問に至るまでのAさんの経過

元小学校教諭のAさんは40代後半で生徒指導を巡ってメンタルヘルス不調に陥り休職に至った。その後、職場復帰し1年生の学級担任に就いたものの、個別指導を要する児童が多く、心身ともに力尽き、出勤できない状態となった。1回目の休職時は適応障害との診断であったが、その後はうつ病との診断に替わり、薬物療法と精神療法を受け、2年弱の休職を取った。復職も考えたが、身体疾患を抱えていたこともあり、医師とも相談し、退職することを決断した。退職後は通院を続けながら、美術に関する商品を扱う店で数年間アルバイトをした。アルバイト経験の中で、教師ではなく一店員として顧客に対応する姿勢を学び、美術品を介して、

それまでとは異なる広い世界に触れる体験をした。また、現職の時からつながりのある元教員の仲間との付き合いや、神社仏閣巡りの中で出会った人々との関わりを通して、少しずつ心の安定を取り戻していった。

筆者とはある相談機関で出会い、面接を繰り返す中で、Aさんが特に美術教育を得意としてきたことが分かった。美術教育やそれに用いる素材（画材など）の話になると、Aさんは見違えるように生き生きとして、目を輝かせて話をされた。そこから、今のAさんにとって望ましい方向性として、アートプログラム講師の話が持ち上がった。その後、ダルク施設長の同意を得て、ダルクを訪問するに至った。

(2) ダルクでのプログラムの経過

【ダルクでの打ち合わせ（某年4月上旬）】

Aさんと筆者は打ち合わせのため、ダルクへ赴いたが、メンバーがすでに待機しており、その日からプログラムが始まると思って待っていてくれたとのことであった。こちらは画材など何も準備していなかったため、双方の思惑の食い違いを擦り合わせながら、プログラムでどのようなことをしたいかについて話し合った。メンバーから絵を描きたいという意見が出たが、初回からハードルを高くすると絵を苦手とする人が参加しづらくなるため、Aさんからの提案で、初回は半紙の折り染めをすることにした。また、プログラムの名前をどうするか、との話し合いでは、メンバーから様々な意見が出された後、「アート」という言葉が良いということになり、「アートプログラム」と名付けられた。

【第1回アートプログラム（某年4月下旬）折り染め】

Aさん、筆者、卒業生スタッフの3名が14時前に到着。午後のミーティングをしておられ、プログラムスタッフ3名はソファに座り体験談

に耳を傾けた。14時半にミーティングが終わり、メンバーの1人がお茶を出してくれた。アートプログラムの予定日であることを伝え、スタッフと相談し、予定が抜けていたことが判明した。メンバーにとっては急な展開ではあったが、打ち合わせで顔を合わせて今回の内容を確認していたこともあり、大きな行き違いにはならず、プログラムを実施することができた。

半紙の折り染めはどのメンバーも初めてのことであり、折り方や絵具の溶き方、半紙の浸し方など、半信半疑で試していたが、折った半紙を開いてみるとどれも美しい模様ができており、それを見るにつけ、次はどの色で染めよう、自分は白い部分を残そう、などとそれぞれの思いや個性を表現する場となった（写真①②）。片付けも含めて1時間程度で終了。出来上がっ



写真①



写真②

た折り染めはブックカバーにしたり、長い間離れて暮らしている母親に送ったりするなど、活用するメンバーもいれば、完成した後は放置される可能性もあるとのことであった。このことについてAさんは「出来上がった物よりも、作る過程が大事」と話していた。

【第2回アートプログラム（某年6月中旬） 絵具の対称模様作り】

14時前に到着。メンバーはすでに着席しており、テーブルに新聞紙を敷いて待っていた。この日は開始時点では10名程度のメンバーが参加したが、途中から他施設に行く用事のあるメンバーが多数いたため、最終的には3～4名程度の参加となった。

Aさんがやり方を説明するやいなや、今や遅しと絵具を取り出し、何の躊躇もなく画用紙の上にチューブから直接、絵具を絞り出すメンバーがいた。それに続くようにして、皆、思い思いに絵具に手を伸ばした。フィンガーペインティング用の絵具も多数あったため、手で直接、絵具を画用紙に置いていくメンバーもあれば、筆でイメージした絵を描くメンバーもあった。最後まで残ったメンバーのうち2名は、次々とアイデアが浮かんでくるようで、多数の対称模様を制作していた。また別のメンバーは色にこだわり、黄色のイメージから入って思い描く世界観をじっくりと表そうと、時間をかけて制作していた(写真③④⑤)。後片付けもメンバーが率先してやり、私たちアートプログラムスタッフと馴染んできた、という印象を受けた。

プログラム終了後に、別の場においてスタッフで話し合い、前2回で作成した作品を飾る額縁を作ってはどうか、ということになった。予算や作成にかかる時間等の兼ね合いから、卒業生スタッフの発案でコルクボードを用いた額縁を作ることにした。また、Aさんにお孫さんができるため、出産前後のしばらくの間、プログ

ラムを休まなければならないことを、次回、伝えることになった。



写真③



写真④



写真⑤

【第3回アートプログラム（某年7月上旬）コルクボード額縁作り】

14時前に到着。メンバーは開始時点は少なかったが、帰ってきたメンバーが途中から参加し、最終的に7、8名の参加になった。あらかじめ出来上がっているコルクボードに、紙粘土やビーズなどを貼っていき、自分だけの額縁を作成した。あるメンバーは、紙粘土を型で抜いて、飛行機や雲を表現し、別のメンバーはおはじきを並べて貼っていた。また、アルファベットのシールでDARCの文字を貼るメンバーもあった（写真⑥）。

自分の額縁ができた段階で、前回までに制作した作品を持ってきてもらい、自分が一番気に入っているものを貼ってもらった。完成した作品をソファの上に並べたところ、ミニ展覧会



写真⑥



写真⑦

のようになった（写真⑦）。

後片付け終了後、メンバーが桃を剥いてくれたり、お菓子を出してくれたりした。初めはメンバーの休憩のためと思い、早めにダルクを出た方が良かったと思ったが、「先生たちと一緒に食べる」とのことであったため、メンバーとプログラムスタッフが同じテーブルに付き、一緒に果物とお菓子を頂いた。Aさんにお孫さんができる関係で、しばらくプログラムを休まなければならないことを伝えたとこ、メンバーは少し残念そうであったが、それでも別の用事を通じて、ダルクとはつながり続けることを約束した。

(3) 3回のプログラム後のAさんへのインタビュー

3回のアートプログラムを経た後で、Aさんにインタビューを行った。まず、全体を通して感じたことを自由に語ってもらった。

「いわゆる対象となる人々が大人であれ、子どもであれ、病んでいようが、物を介して人とつながるということは、私にとっては元気になるし、向こうの方（ダルクメンバー）も、問題に直結したお話だけで寄り添うのはまだしんどいわけですよね。でも、たとえばそれが物であったりすると、その物にもパワーがあるわけですよね。だからお互いが元気になれるっていうか。そういうつながりも悪くはないなって思うんですよね。」

Aさんは、一番しんどい時期は人と関わることができずに、物や自然との関わりで心を落ち着かせていったが、少し回復した頃から、人との関わりでできた傷は人との関わりによってしか癒せないと思うようになったと、別の文脈で語っていた。今回はそれらを統合し、物が持つ

パワーを介して人と関わることで、お互いが元気になる場になったのではないかと、そういうやり方も悪くないのではないかと感じていた。

次に、ダルクメンバーとプログラムを通して関わってみて思ったことについて尋ねたところ、以下のように話された。少し長くなるが引用したい。

テレビとかで報道される方々とは、ちょっとイメージが違いましたよね。どこかでピュアな部分も持っていたりとか、生きづらさみたいなものをね、持っていたんだらうなど。(中略)一番初めはどんな方かも分からずに作業に入っていたわけですけど、けっこう当たりが良かったっていうんですかね。あまり作り手が苦労しなくてもいいような物を持って行ってるので、受け入れてもらいやすかったんだらうと思うんですけども。一番嬉しかったのが、「これお母さんに送りたい」っておっしゃった方がおられたりとか。2ヵ月ほど経って、額縁を作った時に、「あれは額縁に貼れる」って言うたら、ご自分のお部屋があるんですよ、そこから「これ！」って言って、自分のを大事そうに、曲げもせずになますぐにした状態で持ってきて頂いた方とかがね、おられて。大事にしてもらっているっていうのは、そこに思い入れみたいのがおありやったのかなあって。(中略)自分が作ったものとか出来上がったものに、喜びを持つ力を持てられるっていうんですかね。それは大事にしていきたいなあとと思うし。1回目は変なおばさんが来て「だる～」っていう、そんな雰囲気だったけども、後片付けは見事にちゃっちゃとやってくれて、次の時は「今回は何ですか？」って言うてくれて。もう新聞もひいて待てられた。その次は、孫のことがあって来られないって言うたら、「えー来れへんのか」っていうような、ちょっとずつやけども信じても

らってるっていうんですかね。来てくれても異物じゃないように思ってもらえたっていうのが良かったかなって。

黄色が好きな人がいましたよね。その時はちょっとその人に焦点当ててみたとか。私なりにその人に会話をしてみるとか。彼の生きざまみたいなものを受け入れてみるとか。

Aさんは、ダルクメンバーを前にすると、自身の心の傷のことを忘れて、メンバーの様子に関心を持ち、メンバーの状態に合わせて作りやすい物を考えたり、制作物を通して自分を大事にする感覚を持ってもらえるように関わったり、メンバーとの関係醸成の展開を感じ取っていたようであった。それはやはりAさん自身が生身の人に関わる職種である“教師”として、多くの子どもや保護者、同僚たちと関わってきたことの証であろう。プログラム講師という立場に立つと、心の病を持つ患者としてではなく、教育者あるいは対人援助職の目になるのかもしれない。

以上のようなことをAさんに伝えたと、次のような話をされた。

必死の中で30年間ほどかかって、小さい人を育てるっていうのはどういうことかなっていうのを子どもに教えてもらったんですよ。ある時は嫌われ、ある時は「来るな～」って言われて、「もう大嫌いや」って言われてもね、「大嫌いって言われても、アンタの担任やしじゃないやん」みたいな、そういうことをしながらね、ホンマに体当たりで身に付けていったものなんですよね。

教師というのは(中略)どっちかっていうと指示的な立場なんですよね。それがダメやっていうのに気付かされたのは後の世界なんですよ。お客さんに買うてもらわなアカンとかね。

お金を払ってサービスを受けに来られてるわけやから。「アンタ嫌や」って言われたら終わりの世界なわけですね。そこでどうやったら相手の気持ちを受け入れながら、嫌な思いをさせずにやり取りができるかっていうのを学んでいくわけですよ。自分がお客さんよりも低い立場に立ってお話しをして、相手に気持ち良くなって頂くっていうんですかね。そういうのを学びましたね。(中略)

もしも私が今年 60 で円満に、しんどいことは全部すり抜けて誰かにポンと渡して回ってたら、ものすごいお高い、上から目線だけの人になってただろうなって思うんですよ。これだけのことをやってきたんやっていう自負、自信だけはあって、でもその自信を次の社会にうまく適応できるかって言うたら、きっと私はものすごい天狗の人間になってた可能性はあると思うんですよ。(中略)その、病が私を軟化させたっていうかね。想像する 60 の私と今の私を比べて時に、私は今の私の方が好きですね。紛れもなく。

ベースにはやはり教師として身に付けてきたものがあり、それが退職後にアルバイトで経験したサービス業の立場によって、それまでにはなかった視点を得、視野が広がることにつながった。同時に、自身のうつ病の経験を通して、精神疾患を抱えて生きる人について理解し、社会的に不利な状態に置かれた人に思いを馳せたり、それまでの自分の生き方を見つめ直したりして来られた。その中で、物事の見方や価値観、人との接し方などを変えて来られたのだろう。そして、A さん自身がそのように変化を遂げて来られた途上でダルクメンバーと出会ったことにより、双方にとってより良い相乗効果が生まれたのではないと思われる。

6. 考察

(1) 教員のメンタルヘルス不調と、退職後のリハビリテーションについて

教師は分刻みで様々な業務に追われる中、子どもや保護者の模範であることを求められ、“できて当たり前”で、“ミスがあれば責任を問われる”、非常に過酷な職業であるといえる。A さんはそのような職務の中で、教師として子どもに関わることを、30 年かけて「体当たりで身に付けていった」と述べている。大学を卒業してすぐにこの世界に飛び込み、ゆっくり振り返る暇もないままに、子ども・保護者・同僚たちと体当たりで向き合いながら、生の体験を積み重ねてこられたのであろう。自分を守るためにうまく立ち回ったり、逃げたりすることもできずに、困難にも正面からぶつかっていくことを厭わないタイプであったものと思われる。

しかしながら、時代の変化の中で子どもや保護者の様子も変わってきた。A さんが誠意をもって正面から向き合っても、消耗の方が大きくなるような出来事もあったであろう。そのような中で燃え尽きてしまい、適応障害からうつ病へと状態が悪化し、休職～退職を余儀なくされた。30 年間、エネルギーの大半を注いできた職務を断念せざるを得なくなった無念さは想像に余りある。

それでも治療を粘り強く続け、時宜に合ったリハビリの方法を積み上げることで、少しずつうつ病から回復していかれ、服用する薬も減っていった。うつ病と診断され、退職したとしても、諦めずに根気よくリハビリをしていけば、回復は不可能ではないことの証であろう。そのため、在職中の復職支援等も大切であるが、持っている力を出し切り、燃え尽きて、一度は職務を退いた人にも、再起に向けた地道な支援が求められる。ただし、病気になった過程と同じか、

それよりも長い期間をかけて、じっくりと取り組む必要がある。調子を崩すのはあつと言う間でも、回復には相当の時間が必要とされるためである。

A さんには家族が居り、主治医や元同僚、アルバイト先で出会った人々、神社仏閣で出会った人々、ダルクで出会った人々……etc. の存在が、少しずつ励ましになり、支えになった。そして、ダルクでプログラム講師という立場を取ること、元教師としてのアイデンティティや誇りを感じられたものと思われる。このように多くの人とそれぞれの場面を通して関わり、その時の相手の表情、言葉、雰囲気などから何かをもらい、それにより A さん自身の中の何かが癒されたり、持っている力が引き出されたり、新しい何かを吸収し統合したりする中で、回復に向かわれているものと考えられる。それはその中の特権的な誰か一人の介入によって起きたことではなく、不特定多数の人物それぞれが持つ力が少しずつ作用して、現在の A さんがあるということではないかと思われる。

(2) 「対等性」と「相補性」の中での精神の回復

上記のように、A さんの場合、対等な立場の元同僚や行く先々の人々とのやり取りの中で、精神の回復を遂げてこられている。また、ダルクメンバーとはアートを通じた関わりの中で、メンバーがやりたいと思うことを取り入れ、メンバーの力量を考慮しながら、失敗が少なく、楽しんで取り組めるように、画材を選んだり、やり方を伝えたり、素材を介して会話をしたりしていた。なぜなら、ダルクメンバーは薬物依存からの回復の途上にあり、プログラムの運営の仕方によっては回復の一助となることもあると考えられるためである。しかし、A さんがメンバーひとりひとりの状態を考慮しながらプログラムを組み立て

ることは、メンバーのためであるばかりでなく、A さん自身の中から眠っていた力を引き出すことにもつながっていた。そこにメンバーがいたからこそ、A さんは力を発揮したのであり、それによりメンバーに良い効果がもたらされ、A さんの喜びもさらに増す、という相乗効果があったものと思われる。

A さん、卒業生スタッフ、筆者が、それぞれの持つ作品イメージを元にして、テーマと素材を持ち寄り、それらの素材をテーブルに広げて A さんからその日の作業の説明がなされると、それを受けてメンバーは思い思いに制作しつつ、同時にスタッフとの関わりも深まり、そこで相互交流がなされていった。そこには A さんが持つ元小学校教諭としての上述のような背景や、筆者が精神保健福祉を専門とする大学教員でダルクとの関わりがあるという背景、卒業生スタッフが PSW 課程で学び病院での勤務経験を持つという背景、ダルクメンバーひとりひとりの背景（元の職業や得意とする活動など）が対話を通して作用し合っていたように思われる。それは、誰かが特権的なポジションから何かを施す、というのではなく、対等な関係性においてプログラムが行なわれる中で、相互作用が発生し、それぞれが持っている力が引き出されると同時に、心が癒され回復する体験として働いていたと感じられる。これは、形は少し異なるが、斎藤（2015）および高木（2016）が紹介している、フィンランド・西ラブラントにある病院の治療プログラムである「オープンダイアログ」の考え方に通じるものがある。「オープンダイアログ」とは、病気の症状を抱える本人と家族および関わっている専門職が一堂に会してミーティングを行ない、対話する手法である。そこで起きることは「その相互作用に参加している人たちが共同で進展させていく活動システム」であり、「共進化（co-

evolution)」と名付けられている (Seikkula and Arnkil, 2006)。そこでは、各々の趣向とペースが尊重されつつも、全体的により望ましい方向に場が展開されていく。本アートプログラムも、まさにそのような場であったように思われる。

7. まとめ

本論では、メンタルヘルス不調により退職した元小学校教諭の A さんが、ダルクでのアートプログラム講師として活動する場を設けたことにより、A さん、ダルクメンバー双方にとって良好な展開が認められたことを述べた。そのことは、退職教員のみならず、人生を必死に生きた結果として精神的な不調や障がいを抱えることになった人にとって、適切な場と機会があれば、回復が可能であることを示すものであるといえる。またそれは、特権的なポジションにある“専門家”から一方的に提供されるものではなく、それぞれが備えている背景・属性・特徴を互いに持ち寄る中で、相互作用として与えられるものであると考えられる。

【謝辞】

末筆になるが、事例として登場することを快く引き受けてくださった A さん、私たちの活動を信頼し、アートプログラムを展開する場を提供してくださったダルク施設長、スタッフ、メンバーの皆さん、本学 PSW 課程卒業生スタッフに、心より感謝いたします。

《引用・参考文献》

- ・ダルクフォーラム 2010 二十五周年記念 ダルクの流れ—回復の権利—シンポジウム「多様化していくダ

ルク」平成二十二年八月十八日(水) 浅草公会堂 (DVD)

- ・伊藤美奈子、「教師のバーンアウト—燃え尽きる教師たち」、発達 106 vol.27 [特集] 教師のうつ、p.11-17、2006
- ・井上麻紀、『教員の心が折れるとき 教員のメンタルヘルス 実態と予防・対処法』、大月書店、2015
- ・井上麻紀、「教師の休業について—医療機関での職場復帰トレーニング(支援)の実施」、発達 106 vol.27 [特集] 教師のうつ、p.18-25、2006
- ・Jaakko Seikkula and Tom Erik Arnkil, Dialogical Meetings In Social Networks, Karnac Books Ltd., 2006(高木俊介/岡田愛訳、『オープンダイアログ』、日本評論社、2016)
- ・文部科学省、「平成 24 年度公立学校教職員の人事行政状況調査について 1-1-2. 精神疾患による病気退職者の推移(教育職員)(過去 5 年間)」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1342555.htm
- ・文部科学省、「平成 25 年度公立学校教職員の人事行政状況調査について 1-1-2. 精神疾患による病気退職者の推移(教育職員)(過去 5 年間)」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1354719.htm
- ・中島一憲、「教師のうつ—臨床統計からみた現状と課題」、発達 106 vol.27 [特集] 教師のうつ、p.2-10、2006
- ・斎藤環(著+訳)、『オープンダイアログとは何か』、医学書院、2015

Abstract

Mental Recovery through Interaction among Equals: Depression Rehabilitation through an Arts Program at the DARC

Yoshie MATSUDA

This article is a case study on the rehabilitation of an elementary school teacher, A, (50s, female) who was good at teaching art but retired from the school due to depression. She undertook the challenge of designing and formulating an arts program at the Drug Addiction Rehabilitation Center (DARC) which could aid the recovery of DARC members by helping them express themselves. In the month prior to and during the program, when she prepared and taught the DARC members, she was not a depressed person but was an educator and a caregiver who had worked at the school for 30 years. So, this program made her feel empowered and confident again. Therefore, even after retiring from school, depression rehabilitation is possible if the appropriate place and time are chosen. Recovery from a mental condition can be made through interaction with people from different backgrounds and attributes, but of equal stature, rather than with privileged healthcare professionals.

Key words; mental recovery, equality, interaction

