

(アジテーション)

私が高校生の時の話です。私は人生に希望を持ってませんでした。気力もなく、何をしてもつまらない、「自分なんてどうでもいい」そうとさえ思っていました。毎日が暗闇の中にいるようでした。そんな私を救ってくれたのはあるカウンセラーとして派遣された臨床心理士の方でした。その人は私をうつ病と診断し、頻繁に私の話に耳を傾けてくれました。彼女の暖かく、心のこもったカウンセリングのおかげで私は、人生に希望を持てるようになりました。

しかし、私は偶然恵まれていただけなのだと痛感しました。私と対照的な境遇の友人がいたからです。彼は精神科に通っていました。彼はある時こんな不満を告げました。「医者ほろくに話も聞かずに薬をくれるだけなんだ」と。これを聞いた私は驚愕しました。人の複雑で繊細な心の問題と向き合うのに、ちゃんと話を聞かずになにが分かるのでしょうか？まして心の問題を解決するならば、心と心で向き合わなければいけないのです！しかし、彼に「心」が与えられることはありません。

さらにこれは彼だけの珍しい問題ではありません。現代社会では、心の問題から将来の希望や目標がもてない人々が多く存在します。そんな彼らが、「助けて欲しい」と明確な意思表示をしているからこそ、医者はそれを軽くあしらってはいけないのです！患者の心と真摯に向き合う姿勢こそが重要なのです！だからこそ私は、希望をもてず苦しむ全ての人々を救うことのできる精神ケア体制の実現を目指します！

(現状分析)

現在、彼と同じように約300万人もの人々が精神疾患に苦しんでいます。症状としては、気分や行動力の低下、めまいや発作、絶望感などです。いつめまいが起こるか分からない。いつ絶望感に襲われるか分からない。こんな状態で彼らは生活しているのです。さらに、精神疾患は心の負担、つまりストレスが原因です。どのようなものをストレスと感じるかは個々人によって異なるため根本的解決が非常に難しいのです。そしてこの病は日本の抱える様々な問題の原因として現れています。例えば仕事を辞めた理由のうち一割は精神的な問題でした。不登校児の半分以上は精神疾患を抱えていました。さらに自殺者3万人のうち六割以上も精神疾患を抱えていたのです！もはや個々人の問題ではありません、日本社会全体の問題として解決していかなければならないのです！

ところが、精神疾患の解決に際しては、現在の精神ケア体制では以下の2点から不十分であると言わざる得ません。

1点目は早期発見に関して

2点目は治療に関して。

まず1点目の早期発見に関して。精神疾患が突然おこることはありません。精神疾患は、約1年から2年という長期のスパンで進行していくものです。にもかかわらず、六割以上の患者は、発症から治療開始までに3年以上も放置されているのです。

次に、2点目の治療に関して。精神科医の治療に関しても大きな問題があります。約三割の通院患者は1年以上通院しているにも関わらず全く症状が改善されないと訴えています。また、うつ病に至っては再発率が50%にものぼり、完全な治療が行えていないのです。さらに、東京大学の調査では、3分の1もの患者に誤診が認められたのです！この患者たちの多くが投薬治療による二時被害で苦しんでいました。具体的には、不眠やめまい、薬への依存です。精神薬への依存は覚せい剤よりも強力なため、誤った投薬治療は非常に危険なのです。

どうでしょうかみなさん。精神疾患の問題はここまで深刻な問題なのです。それなのに、ケアをする体制は如何に不十分で、手薄なものでしょうか。

(原因分析)

この問題に対する原因を2つ述べさせていただきます。

1つ目は早期発見のための制度的な不備です。

2つ目は精神科医の知識、研修不足です

まず、1点目について。早期発見のためには私たち一人ひとりが精神疾患の症状や危険性について認識することが重要です。現在病院は、職場や学校と連携をはかりポスターの配布やシンポジウムを開くことによって早期発見の重要性を訴えています。しかしながら、これらの活動では関心のある人々にしか伝わりません。また、早期発見の重要性を認識することができたとしても、専門家ではない我々が精神疾患の症状を判断するのは非常に困難です。

次に、2点目の知識、研修不足について。精神科医になるためには、まず、医学部を卒業しなければいけません。しかし、医学部では精神疾患の四割を占める「適応障害」、「発達障害」、「神経症」について教育はされません。こういった点から、精神ケアに必要な最低限の知識が不足しているといえるのです。また、卒業後の研修でも、重度のうつ病や統合失調症の患者の治療しか経験しません。しかし、外来で実際に診察する患者は軽度で多様な症状を抱える患者なのです。なんて恐ろしいことでしょう！精神科医は精神疾患の大半を知らず、大部分の患者への治療法を経験せずになれてしまうのです。そして危険な薬を簡単に与えてしまうのです！

精神疾患に苦しむ人々は、これら2つの原因によって生み出されているのです。

(政策論)

以上を踏まえ、私が提案する精神ケアの形は以下の2つ！

1つ目は心理検査の実施

2つ目は精神医学、臨床心理学の複合治療です。

まず、1つ目の心理検査について。早期発見のための制度不備に対する政策としては定期健康診断の項目に心理検査を加えます。これは、実際にイギリスのヨーク大学で行われており、簡単なアンケートに5分程度回答するだけで済むのです。しかし、その効果は絶大で、なんと9割以上の精神疾患を発見することが出来ると証明されているのです。現在、労働者や学生の健康診断は法律によって義務化されています。この健康診断の項目に心理検査を加えます。そしてこの結果から、精神疾患を抱える可能性のある人に対して医師の診察を促します。また、定期健康診断が義務化されていない人々に対しても各地方自治体が無料の心理検査を実施します。この政策を行うことで、すべての人々が1年以内に精神疾患の治療を開始することができます。

次に、2つ目の複合治療について。精神科医の知識、研修不足に対する政策は精神科医の教育分野に臨床心理学の要素を加えることです。現在の精神医学では重度のうつ病や統合失調症に関しては有効であるものの、軽度で多様な精神疾患に関してはほとんど研究が行われていません。そこで、軽度で多様な精神疾患の研究を行う臨床心理学の要素を加えることで全ての患者に対応することができるのです。なぜなら、精神疾患は他の病気とも密接にかかわる疾患であり、医学の知識を有した医者こそが適切な治療を行えるのです。

この政策により患者は精神医学と臨床心理学の2つの観点から多元的な治療を受けることができます。精神医学に基づいた治療とは主に投薬治療です。臨床心理学に基づいた治療とは医師と患者が患者の考え方や行動について話し合うことによって、なにか問題となっているのか見つけ出すことです。例えば、患者がある物事に強い恐怖を感じていたとします。そこで、「その物事も別の側

面からみるとポジティブに捉えることもできるんじゃない？」と提案します。このようなやりとりを繰り返すことによって患者の不安や恐怖を取り除くことができます。事実、アメリカではこのように投薬と臨床心理学に基づいた治療を行うことによって投薬のみの場合より再発率が五割以上低下しました。なぜなら精神疾患が

これらの政策によって精神疾患の早期発見がなされ、適切な治療が行えるようになります。

それでも、精神疾患を根本的に解決するためには、あなたのそばにいる人が心の負担を抱えていることを自覚しなければいけません。つらい時は誰にでもあります。そんな時お互いが助け合って、心の負担を軽くしてあげることこそが私たち一人ひとりにできる最も重要なことなのです。

ご清聴ありがとうございました。