

精神科医の思うこと③③

『ごはんの話』

松村 奈奈子

数年前の話、パニック障害で通院していた女子大生。心理的虐待を家族から受け、逃げるように実家から遠い大学に進学し、下宿生活をしていました。なんだか顔色もよくないし、お肌もカサカサです。ふと「どんなごはん食べてるの?」と聞くと「キムチとゆで卵と白米」「考えるのめんどくさいし、いつも同じ」「野菜とタンパク質あるし、これでいいかなって」と笑って話します。「まじっ、それはあかん」と思わずつつこんでしまいました。

「ごはん」は身体的に大切なのはもちろん、心理的にも大事な影響を与えると、私は考えています。なので、診察室で気になる患者さんには「どんな、ごはん食べてるの?」と聞いてみる事にしています。「ごはん」から見えてくる「家族との関係」「生活」や「自分を大切にしている思い」などがあるからです。「ごはん」の話には思うことがあるので、今回は「ごはんの話」

児童相談所で一時保護所に入所している子どもの診察を時々します。初めて会う子どもの診察では「ごはん」の話題から、診察を始めることが多いです。「朝ごはん食べた?」「何食べたの?」「美味しかった?」からスタートです。「ごはん」の話は、誰にでも答えられるし、初めての診察で緊張した子どもにとって負担の少ない質問でジョイニングには、とってもいい話題だと私は考えています。この質問を続けているうちに、京都府管轄の一時保護所はいくつかあるのですが、どこの保護所のご飯が美味しくて、どこが評判がよくないか、わかっちゃいました。なので、そんな情報から「その保護所、みんな美味いって言うわー」「そうなの?ほかの子も美味いって言うんだー」と話題が広がることもあります。

また、家族との関係を知るにも「ごはん」の話をヒントにする事も多いです。家族とどんなとこに外食行くのかも、よく聞く質問です。「スシローみたいなの、家族で行くの?何が好き?」と聞いて、「近所のはま寿司によく行く。僕、マグロが好き」と言える子どもは、そこそこ家族で行動する関係なんだー、経済的にも余裕があるのかな?なんて想像できます。

数年前「お母さんと行くけど、僕は5皿しかあかんねん。ゆうこと聞かへんし。お母さんは8皿と

かたくさん食べて、デザートもお母さんだけ食べる」と淡々と答えた小学生がいました。「いやーマジきついなー」と思わず言ってしまいました。本人も「ほんま、キツイわ」と返事します。「ごはん」の場面から、親子の生活状況が見えるエピソードでした。続けて、生活の詳細を聞くとそれはそれは、子供にとってシンドイ状態でした。その子供が診察の最後に、ほっとした表情で「ここ(一時保護所)が、ほんまええわ」とため息のようにつぶやいたのが、今でも忘れられません。「ごはん」の話から、家族関係が見えてくる事、多いです。

一時保護所の「ごはん」が美味しいか、美味しくないか問題。実は、病院の食事も「美味しいか」「美味しくないか」問題あります。入院施設を持った病院では、夜間に1人以上当直医師が泊りでいます。当直医師は検食として、患者さんと同じ晩御飯をいただきます。この当直、たいがい若い医師が交代ですることが多く、若い時は当直してよく検食を食べました。いろいろ病院食を食べると、やはり「美味しい」「美味しくない」の感想、あります。若い医師が集まると、どの病院の「ごはん」が美味しいかが話題となり、密かに順位をつけたりしていました。この病院食の順位、「患者さんを大事にしているなあ」「いい病院だなあ」と私が感じる病院の順位とほぼあってたりします。入院中は、「ごはん」が本当に楽しみ。栄養士さんが計算しているので、栄養的にはみな同じなんだと思いますが、美味しくするためにひと手間かけるかかけないかが、患者さんを思う病院の姿勢に表れているんだと思います。

で、前述の女子大生。とりあえず身体が心配で、「ごはん」の健康的な指導をすると「先生がいろんな色の食べ物を食べろというから、キュウリをポリポリしたり、ミニトマト食べてるで」と微妙な変化。「とにかくバランスよく、口に入ったらいいんでしょ」と話します。一方で、サークルの友達も心配しているようで「宴会で、いつもしっかり食べなあかんって言われる」とも話します。「ええ友達やな、やっぱ友達も、心配してるんやで」と思わず言ってしまいました。

この女子大生、はじめは販売業などのバイトをしていたのですが、短時間なので職場の対人関係がほとんどない職場でした。いろんな他人に支えてもらう事が、治療的にも彼女のこれからの人生にも大切だと考えていたので、もっと対人交流が濃いアルバイトを試みるよう繰り返し助言をしていました。「えー、めんどくさい」と言いながら、ある日、下宿の近所の居酒屋にバイトの募集を見つけ、バイトを始める事になりました。そこは60代と70代の女性が経営する大阪下町の小さな居酒屋で、お客は常連さんが中心と彼女は話します。

バイトをしてしばらくたった時、さずが人生経験豊かな経営者の女性、彼女の何か欠けているものに気づいたようで「あんた、どんなご飯食べてるの？」てな感じで、突っ込まれたといいます。彼女の「ごはん」内容を聞くとすぐ、「ほな、栄養のあるまかないつくるわ」と、その後は手の込んだまかないを出してくれ、さらに持って帰るように、おかずを持たせてくれる様になったといいます。そしてまたしばらくすると高齢の女性経営者は「これまで、何があったんや？」と彼女のこれまでの人生を心配してくれます。彼女が淡々と幼いころからの家族からの心理的な虐待の話をする、高齢の女性経営者は涙を流して聞いてくれたと、彼女から聞きました。本

人は「聞かれたから話したけど、泣いてくれる人がいるんや」と、キョトンとして話します。その後、常連のおじさん達にも心配され「このまえ、常連さんがイタリアンのフルコースに連れて行ってくれた」「ただ、ご飯食べただけ」「他のおじさんからも、食べるものよくらう」と、話します。

この話を聞いた時、「まだ、大阪の街に、人の温かさが残っていたんかー！」「なんか、ありがたいなあ」と私がものすごく感動しました。この健康的なお節介、私がまさにアルバイト先で彼女が出会えばいいなあと願っていたものでした。診察室だけではできない、友人や彼女を大事に思う大人のサポーターを増やすことが、一番の薬だと、私は思っています。

このアルバイトを始めてから少しずつ、女子大生のパニック発作は消失していきました。人にたくさん大事にされる事で、精神は安定するんだなあと思います。

被虐待の子供たち、「ごはん」に楽しい思い出が無い事が多いです。健康的な家族では、「ごはん」を一緒に食べながら、楽しくお話しするのが定番です。しかし、「ごはん」の時に、誰も学校での出来事や友達のことなど聞いてくれず、怒鳴ったり怒られたり無視されたりすると、「ごはん」や「ご飯の時間」そのものが、大切に思えなくなっていくんだと思います。前述の女子大生も、「ごはんに楽しい思い出は無かった」と話していました。高校生になると、自室で独りで「ごはん」を食べていたと言います。

相手の事を大切に思うと、相手には健康でいて欲しいし、健康でいるためには何を食べるかはとても気になる事です。「ごはん」を「楽しく」「美味しく」食べることは、本当に大事だと思います。

この「なにわ人情」にあふれるエピソード、私はとっても感動して、誰かに伝えたくなったので、彼女が大学を卒業する時に「対人援助マガジン」の話をして、この話を掲載する事に同意を得ました。「そんな面白い話なんかなあ」と彼女はキョトンとしますが、ほんまにええ話です。精神科の治療は、健康的なお節介な人々に助けられています。精神科の治療だけでなく、我々自身の人生もまた、健康的なお節介な人々に支えられているんじゃないかと思います。