

精神科医の思うこと③⑥

『患者さんからの手紙』

松村 奈奈子

先日、2年程前に治療を終了した患者さんから診療所に海外からの手紙が届いていました。20代の女性で、初めて会った時は自暴自棄な生活でしたが、一緒に未来を考え、彼女が海外に飛び立つ決断をした時に診察を終わりにしました。その後、彼女が悩んだり行き詰ったり、でも前にちゃんと進んでいる経過が便箋4枚にびっしり書かれていました。「何回も先生の事を思い出した。辛い時は私の心の支えになっています」と書かれていて、じーんと心に来るものがあり、ちょっぴり嬉しくなりました。

こんな感じで時々、患者さんやその家族からお手紙をもらう事があります。いろいろ思う事もあるので今回のテーマは「患者さんからの手紙」

初めて手紙をもらったのは研修医の頃、高齢の女性が認知症になりちょっと興奮があったので、薬剤調整のため入院されていて、退院した後に夫である男性から届いた「患者さんの家族」からの手紙でした。病状説明のために夫を病院に来て頂いて二人で話した時の事を「病院に呼ばれたとき、てっきり怒られると思ってビクビクして行ったら、さらっとした若い女の先生で入院前のしんどかった事もわかってくれて、ほっとした」というような内容が書かれており、「入院のおかげで落ち着いた妻と、これからまた一緒に生活していく」と感謝の言葉が丁寧に綴られていました。お薬の調節をただけで、特にそんなお礼を言われる程の事はしていないのに、自分の中では意外でした。「さらっとした」という表現も悪くない感じで、年上の方にそう思っていただけんだーと、初めてのお手紙は、とても嬉しかったのが忘れられません。30年程前の手紙ですが、大事にとってあります。

患者さんからもらう手紙は、診察が終了した時か、私が違う病院に転勤した時かで、実際には会えない関係で届きます。通院している時は直接話せばいいので、そりゃそうですね。たいがい「ちゃんと頑張ってるよー」という報告手紙で「報告ありがとー」という気持

ちで読んでいます。

手紙は勤務先に届き、みんな住所を書いて送ってくれるのですが、私は、お返事を書かないことにしています。治療のゴールは私以外の家族や他人にちゃんと言葉で依存して支えてもらって、幸せに生活してもらう事なので、お返事を書くことは私の思いとは逆の方向になっちゃうからです。でも「お手紙ありがとー」という気持ちで返事を毎回書きたくなるのですが、私がずっと支える事は出来ないで「いろんな人に支えてもらって幸せにねー」という思いで、お返事は我慢しています。

ただ、患者さんからの手紙、やっぱり嬉しいので私は「患者さんからの手紙箱」を作って、大切に持っています。今回、久しぶりに箱を開けてみてニヤニヤしちゃいました。

一番記憶に残っている手紙は、小学 5 年生の女の子からの手紙です。

彼女の父母は数年前に離婚し、普段は母親と生活し、夏休みは遠くに住む父親と過ごすというスケジュールで毎年過ごしていました。ところが夏休み前に急にご飯が食べれなくなって、精神科を受診しました。スケジュールから考えると、父親の所に行きたくないのでは？という推測が立ちますが、母親は「この子は父親の所に行くのを楽しみにしているのです」と言い、本人も横で頷きます。体重がどんどん減って、とうとう本人も納得して夏休みに入院となりました。

いざ小児科病棟に入院すると「やっぱ、退院する」と泣き出したり、看護師さんを困らせたりします。母親はしっかりした方で「体重が増えないと退院はダメ」と毅然と対応し、とうとう本人も「治療」に向き合う気になったのか、直後の診察でしんみりと話を始めました。

入院する 1 年前の夏休みに父親と過ごしていた時の事です。父親には新しい恋人がいて、恋人は優しい人で嫌いではなかったと言います。ただ、ある夜に激しい雷雨がやってきました。大きな雷の音が怖くなり、いつもは独りで別の部屋で寝ていたのですが、父親と恋人が寝ている寝室をノックして「怖いから一緒にいて欲しい」と父親に訴えたと言います。ところが「もう子供じゃないので、自分の部屋に戻りなさい」と父親は言い、雷雨の夜を一人泣いて過ごした。父親は好きだけど、もう、夏休みは父親の所に行きたくない……と話します。ああ、これが核心の問題だったのかぁと納得しました。「この事はお母さんには言えない」と言い、それもよくわかります。このエピソードを話して、母親が父親を非難するのも聞きたくないんだろうと思いました。

「食べれない」という症状は、父親も母親も傷つけずに、また雷雨の夜を独りで過ごさなくてははいけないという恐怖から、守ってくれている事になります。この話を聞いて「父親も母親も傷つけずに、これからの夏休みは母親と過ごせるようにはどうしたらいいか」を一緒に考えました。ついでに「もしかしたら、お母さんにも彼氏がいる？」と聞いてみると「そやねん。お母さんにも彼氏ができて、最近帰ってくるのが遅いし」「ゆっくり話できひんねん。おばあちゃんがいてくれるけど、おばあちゃんには、こんな話できひんし」と小学 5 年生の女の子となんだか話が盛り上がりました。お母さんのグチが出るころには、彼女の顔は笑

顔でいっぱいでした。その雷雨の夜のエピソードを話せた後より、食事はとれるようになり、夏休みの終わりを待たずに彼女は退院しました。

とってもシンドイ核心の悩みを話せた事で、症状がみるみる改善するのは、精神科ではよくある事です。悩みを人に話すというのは、なかなか難しいものです。まずは、その人を信用する事が必要で、それには時間がかかることもあると思います。

で、この小学5年生の彼女、治療終了後にお手紙をくれました。「先生は心配しているだろうから報告してあげる」「体重もバッチリだし、秋の体育祭も参加できた」「お母さんに何でも言えるようになったよ」「どうせ先生は返事をくれないだろうし、忙しいだろうから、返事はいいよ」とまるでこちらの気持ちを見透かしたような手紙でした。とても聡明な小学5年生の手紙に、私はとても感動しました。

今回、久しぶりに箱を開けて手紙を読み返してみると「お返事欲しいけど、それじゃダメですよ」「なんとか、がんばりまーす」って書いてある手紙があったりして、医師と患者の関係とはなんぞや的な事を、患者さんなりに考えていて書いたんだなぁという思いも改めて気づきました。そして、多くの手紙に「先生は忙しそうだけど、ちゃんと身体に気を付けてね」とこちらを労う言葉が添えてありました。

医師と患者さんは治療関係ではあり、病院や診察室で完結するのが基本だと思います。でも精神科医は家族にも言えない秘密を共有する1人の友人のような立場になる時間があって、お互いを思いやる不思議な関係になってしまう事もあるのかなって思います。

私も友人などに手紙を書きますが、「手書きの手紙」って書くのに結構エネルギーがいるなぁと思います。まずは下書きして、相手の事を考えながら便箋や封筒を選んで、書き損じが無いように集中して便箋に向き合ったりと、相手の事をちゃんとと思わないと書けません。

頂いた手紙はみんな「手書き」でした。ありがたい事です。ちょっぴり、フツーの人間対人間関係のような、治療者が一方的に患者さんを思いやるだけでなく、患者さんもまた治療者を思いやっている関係になっているのかなって思います。その思いを受け取ると、いつも嬉しい気持ちになります。精神科医の仕事は、大変な事もあるけど、いい仕事だなぁと思います。