

【東京】フィンランド発祥の対話療法「オープンダイアログ」を国内で実践-森川すいめい・ゆりんクリニック医師に聞く◆Vol.3

2022年7月29日（金）配信 m3.com地域版

路上生活者支援を20年続ける森川すいめい氏は活動時の姿勢と同様、精神科医としても対話を重視し、フィンランド発祥の精神医療「オープンダイアログ」を国内で実践している。薬に頼らず、複数人で対話を重ねる方法だというが、一体どんなものか。「自分の心の傷も癒やされた」と現地で体験した研修の様子も語ってもらった。（2022年5月31日インタビュー、計3回連載の3回目）

▼第1回はこちら

▼第2回はこちら

——森川先生はホームレスの人の支援活動と同様、精神科医としても対話を重視しているそうですね。その一環として、「オープンダイアログ」という方法を行っているとか。

はい。「開かれた対話」を意味する「オープンダイアログ」は、1984年にフィンランドで考案された精神医療の形です。簡単に言えば、「困りごとがある本人と関係者を交えて対話する」というもの。かつての精神医療は患者さんの情報が本人に閉じられ、本人のいない場で医療者が治療方針などを決めていました。しかし、フィンランドのケロプダス病院はこういったことをなくし、医療者と患者、家族などの関係者で対話をして、考えや気持ち、出来事の背景などを共有する場をつくりました。

診療における現在の基本的な形は、何らかのテーマや話したいことについて1回当たり60～90分の時間を取り、患者や家族が一人ずつ思っていることを話します。このときに大切なのは、相手の話をさえぎって質問したり意見を言ったりせず、「聞き切る場」を守ることです。加えて、医療現場では起こり得ますが、相手に変化を求めるような話の展開をしないことも重要です。「問題を見つけよう」とか「解決策を考えよう」とかいったことです。



森川すいめい氏（本人提供、©百代）

——対話の重要性は他科の医師からも聞きますが、日本の医療だと診療時間をどう確保するかがネックになりそうです。どうしているのですか。

確かに、オープンダイアログを行うにあたり時間とお金のバランスをどう取るかは重要です。日本の診察での実践方法は、（1）選定療養費の制度を利用し、「予約料+診察料」という構成にして予約料を相応の額に設定する、（2）参加するご家族が診療を希望する場合、一人一人を診察したうえでオープンダイアログを行う、（3）自費診療として行う——という形が考えられます。

オープンダイアローグは構造がシンプルで理解すれば人によらず実践しやすいので、医師以外の職種に行ってもらえるケースもあります。訪問看護の制度を利用し、看護師など複数人で患者さん宅を訪れて実践する方法が挙げられます。実際、フィンランドでは多くの場合に医師が介在しない状況で行われます。患者さんやご家族が対話の形を学んでご自宅で実践することもあります。

——日本ではまだ珍しい方法だと思いますが、森川先生はこの精神医療をどうやって知り、学んだのですか。

2014年に仲間から聞きました。私は当時、自分のいた精神医療の現場で疑問を感じていました。医療者が正しい「先生」であり、患者さんが医師の言うことを聞く「生徒」とする関係性、医療者が患者さんを管理・教育しようという考え方、そして、患者さんの話をじっくりと聞く時間がなく、薬物療法に依存せざるを得ない診療のあり方——これらが患者さんやご家族の助けになっているとは思えませんでした。そんななかで、「オープン」「ダイアローグ」の響きが耳に触れたとき、「これだ」と直感しました。

私は「まず行ってみる」タイプなので、この言葉を聞いてから数カ月後、発祥の国に飛びました。このときは1日だけの学びでしたが、翌年に再び足を運びました。その後、日本でトレーニングプログラムが作られたのでそれを1年間受講し、さらにその後2年間にわたって定期的にフィンランドに行きました。結果、トータル3年ほど研修を受け、実演習も重ねました。

——日本の臨床で行うようになってから印象的な症例はありますか。

精神医療の現場では、家族の誰かが統合失調症を抱えていることにより、家族全員が辛い状況に陥っていることがあります。周囲がその人をどう治療しようか考えているものの、本人には病気の自覚がなく、薬を「飲まされている」と思っている。結果的に服薬を止めて症状が悪化する、といったことがあります。一見、本人が医療を拒否しているように見えることもあります。しかし、オープンダイアローグによる対話の場をつくって一人一人の話を聞いていくと、家族間でさまざまな誤解が生まれており、それらが複雑に絡み合っているのが分かることがあります。対話を重ねることによって関係者がそのことに気づき、誤解が解消され、家族関係が良くなって症状も消えることがあります。

実例を加工して紹介します。統合失調症と診断されたお子さんが通院できなくなり、医療中断していたケースです。5年前にお子さんにつらいことが起きて本人は悩んでいたものの、どうすれば良いか分からなかった。それからご両親に医療受診を促されて薬を飲みだした。でも本当は、5年前のその時、ご両親に「どうしたの?」「つらかったね」「無理して学校に行かなくてもいいんだよ」と言ってもらいたかった。しかしご両親はお子さんの具合が悪くても「薬を飲んだの?」としか言わなかった。「社会に出たらいじめなんてどこにでもあるのだから」とも言い、学校に行けないお子さんを責めた。お母さんが対話の中でそれを知り、「私はなんてことをしたのだろう、本当にごめんね」と伝えたところ、お子さんのこわばった心が和らぎ、症状が治まっていった——。

統合失調症の病状悪化だと思われていたものの、根っこにあったのは実は心の傷であり、お母さんの日頃の言葉が5年前の記憶を都度よみがえらせ、「妄想」を悪化させていたのでしょう。ご両親は医療を中断している現在を心配していましたが、お子さんは5年前の出来事にとどまっていたのだと思われます。オープンダイアローグをきっかけに、薬はいらなくなっていました。

——対話の継続により、症状の背景が浮き彫りになることがあるのですね。

はい。私自身、オープンダイアローグによって癒やされた経験を持ちます。私は子どものころ、父に暴力を受けました。それで心に傷を負い、成長するにつれてその傷にふたをするようになりました。二つとも後になって自覚できたことです。「もう大人なんだし」となるべく考えないようにしていた私ですが、暴力に関することが話題に上ると感情的になり、イライラすることがよくありました。精神科医としても、トラウマを抱えている患者さんとの会話は苦手でした。

フィンランドでの研修中です。オープンダイアローグを実践しようと各国からの研修生で6人のグループを作り、私も自分のことを語りました。テーマは、「家族のこと」。私が最も苦手とする内容です。私は話し出す際、恥ずかしくて、怖くて、体が震えました。しかし、私のたどたどしい話をメンバーは何も言わずによく聞いてくれました。話が終わった後は、私を除いた輪を作り、私の話したことを各々がどう感じたか、私に寄り添う気持ちをもって話してくれました。外からその様子を眺めていた私は、自分のことがまるでラジオで流されているような不思議な感覚を味わ

いました。気付けば、自分のトラウマが柔らかくほどかかれていました。自分のことを許せ、「自分のことを話しても大丈夫だ」と思いました。自分が自由になったような心地がしました。

それからです。以前よりも自分と向き合えるようになり、人と接するときもより自然体でいられるようになりました。医師としてトラウマを抱える患者さんの話もじっくりと聞けるようになりました。

——オープンダイアログが医師としての成長にもつながったのですね。最後に、今後の展望をお聞かせください。

8月から常勤医として働くゆうりんクリニックでは診療の自由度が高いため、医療制度を十分に活用し、オープンダイアログを積極的に行っていきたいです。オープンダイアログを学びたい医療者が増えているので、そういった人に向けたトレーニングプログラムを提供したい思いもあります。各機関に合ったプログラムを考案できれば普及しやすくなるはずで、すでに複数箇所での活動を始めています。

加えて、「トラウマインフォームドケア」に携わる人たちとも協力していきたいです。これは1980年代にアメリカで生まれた概念であり、トラウマを抱えた人の周囲の人がトラウマへの理解を深め、その人の置かれている環境を安心できる場に変えていこうとするものです。学校や職場、幼児へのプログラムとして機能しており、行政関係者にも知られるようになってきました。

オープンダイアログとトラウマインフォームドケアを実践する場所は異なりますが、大切にしていることはとても似ています。オープンダイアログは仕組みがシンプルであるものの概念を理解していくのが簡単ではありませんが、トラウマインフォームドケアの視点は理解しやすい。この二つが両輪になることで多くの人の助けになると思っています。

◆森川 すいめい氏

1996年に明治国際医療大学を卒業後、鍼灸院を開業したのち日本大学医学部に入学し、2006年に卒業。精神科医として久里浜医療センターや陽和病院に勤務、みどりの杜クリニックでは院長を務める。2001年からホームレスの人の支援に携わり、さまざまな活動を展開。2022年8月からは「ゆうりんクリニック」の常勤医として元ホームレスの人を診療する。支援団体「TENOHASI」「世界の医療団 日本」「つくろい東京ファンド」理事。

【取材・文＝医療ライター庄部勇太】

記事検索

ニュース・医療維新を検索

