

現代社会におけるカウンセリングの 意義と効果について

– 町田まごころクリニックと
NPO法人ここからねっと –

町田まごころクリニック院長
鹿島 直之



第1部

町田まごころクリニック

精神科の診療について

精神科の診療：治療の対象は「心の病気」。

「心の病気」とは、不安障害、気分障害、統合失調症、
摂食障害、睡眠障害、性格障害、物質依存などの
種類がある。精神科の診療は、

①精神療法（医師やカウンセラーとの相談や話し合い）

+

②薬物療法（医師が投与する薬による）

の組み合わせで行われる。

※時には薬物療法なしで行われることもある。

精神療法(カウンセリング)と薬物療法

①精神療法（カウンセリング）とは：

悩みや問題を抱えている人（来談者：クライエント）がその解決を望んでいる時、専門的な訓練を受けた別の人間が、言語的、もしくは非言語的な関わりを通して援助することを指す。

※精神科医の場合：患者さん一人当たり5分から20分程度
(診療報酬：330点)

②薬物療法とは：

向精神薬（心に作する薬）による治療。

向精神薬には抗不安用薬、抗精神病薬、抗うつ薬、睡眠薬、抗てんかん薬、精神刺激薬などの種類がある。

（診療報酬：42点）

→ 精神科での診療報酬の大部分は精神療法に基づく

精神医療の向精神薬多剤併用に対する マスコミの批判

精神医療の向精神薬多剤併用に対するマスコミの批判①

・・・本来は、病気を治すのが医師の仕事のはずだが、精神医療の現場では、多剤処方の結果、自殺や中毒死の「手助け」をしてしまっている事例が後を絶たない。

2012年9月21日 毎日新聞

精神医療の向精神薬多剤併用に対するマスコミの批判②

患者の睡眠や運動といった生活習慣に着目するのは、精神科医としてまず最初に行うべき当然の姿勢です。ところがそれを怠り、まず薬を処方してしまう医師が一部にいます。処方薬乱用の問題を解決するには、精神科医の卒後研修はもとより、医師になる前の医学部での教育のあり方を含めた見直しが必要・・・

2013年12月5日 毎日新聞

精神医療の向精神薬多剤併用に対するマスコミの批判③

薬偏重の治療は、患者を回復から遠ざけてしまう。大学教育のあり方を含め、精神科の医療を根本的に見直す時期にきている。

2014年4月5日 読売新聞

向精神薬多剤併用を批判する本の出版

向精神薬多剤併用を批判する本の出版①

「精神科医の中にはわかつたふりをする人が少なくありません。短時間の診察で誤った病名をつけたり、見当違いの薬をどんどん増やしたりして患者を苦しめます。」

— 「精神医療ダークサイド」

向精神薬多剤併用を批判する本の出版②

「現在の精神医療がいかに「医原」性に満ちているか、精神医療 関係者がまずそれを真摯に受け止めることから始めるべきだ。もし、医師たちがもっと開かれた議論を行い、切磋琢磨していくけば、精神医療は今より少しはましなものになるはずだ。医師たちはもっと慎重に、限定的に薬を処方するようになるだろう。」

—「精神医療につながれる子供たち」

向精神薬多剤併用を批判する本の出版③

「処方薬依存にあっては、患者さんを薬漬けにしているのは医師たち、とりわけ精神科医です。処方薬依存は明らかに「医原性」の薬物依存であり・・・」

—「くすりに頼らない精神医学」

2016年度の精神科領域の診療報酬改定

通院・在宅精神療法について

1回の処方において、抗精神病薬が3種類以上又は抗うつ薬が3種類以上が処方されている場合、
「別に厚生大臣が定める場合」を除き、
所定点数の100分の50に相当する点数により算定。

→ 薬の種類が多い場合には、主要な診療報酬が半額しか請求できない。

精神科医は、そのあり方を問われている

投薬治療中心の精神医療が患者さんの向精神薬依存や、
大量服薬による救急搬送の増加をもたらしていると、
マスコミによって報道されることが増えてきている。



精神科医による向精神薬の大量投与を阻止するための、
国による法制度の整備が過去数年間進められている。
その背景には大量投与を続け、患者さんのニーズに
応じられない精神科医に対する不信感がある。



社会的な批判と、社会制裁的な法改正のただ中で、
精神科医とメンタルクリニックのあり方が問われている。

2010年 町田市民病院の投書より

「前略

私は神経科鹿島先生に診ていただいています。
ご存じのように、鹿島先生は水曜日しか診察しておられない
ないので、この日は大変混みます、私も予約している
のに3時間以上待つこともあります。異常です。大変
疲れます。だがそれで死ぬようなことはありません。
だが鹿島先生はその間、昼食もとらずにぶっ通しで診察に
当たっておられます。
・・・そんな激務で過労死とは言わずとも、
体調を崩されたらどうなさるのでしょうか。

敬具」

2006年～2009年まで町田市民病院に勤務していたが、
2009年以後、八王子の精神病院に勤務しており、
町田市民病院は週に1回の非常勤となっていた。



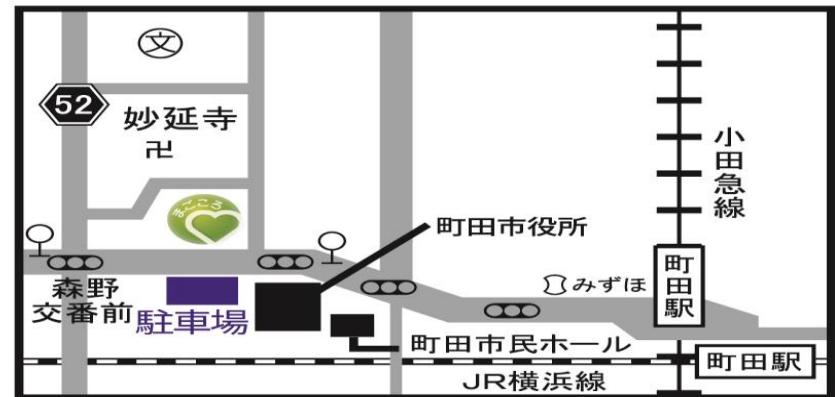
知人から町田の開業物件を勧められ、開業を決意。



開業にあたって悩んだこと

周囲からの厳しいご意見:

- ・話を長く聞きすぎるので、開業には向かない。
- ・効率を考えられないので、経営は出来ない。
- ・メンタルクリニックがすでに町田に14件あり、しかも駅前に7件もある。開業物件は駅から一番遠いのに、患者さんがいらっしゃるのか。



開業にあたって考えたこと

1. 患者さんを元気づける

:患者さんを肯定し、自己暗示の手法を用いる。

2. 患者さんと知識を共有する。

:患者さん向けのわかりやすい精神医療の知識の
プリントを作成する。精神医学的知識に基づいた
治療的なブログを発信する。

3. カウンセリングを導入

:愛情深く、優秀なカウンセラーを雇い、
患者さんが十分に話せる機会を確保する。

4. 優秀なスタッフを雇用する

:好待遇で、人柄と能力とやる気を重視する。

→ 薬物療法は最低限として、精神療法的な関わりを前面に出した。

樂にする事川
治療に役る

2012.11.5

私は希望。

喜びに生きる

2012.11.5

私は愛され
る

喜びに生きる

2012.12.3

この世の愛
心が育む

2012.11.5

やり直すたびに
強くれる

2013.1.23

人生には、いのん
道がある



カード療法について

カードの意義

人間には誰でも思い浮かべればいい気分になる独自の言葉があります。その言葉とはその人の持っているそのだけの力であり、貴重です。自分が覺えるとほっとする言葉をカードに書き留めておき、繰り返し見て、声に出して読むことで気分を楽に保つことができます。毎日カードを使うことは自分の考え方を前向きにしていくためにも有効です。シンプルなトレーニングですが、日々の積み重ねが考え方を変える上で役に立ちます。日々のトレーニングによって、考え方を前向きにし、自己肯定感を高めることで、楽に過ごせるようになります。

カードの見本

他の患者さんが作ったカードの見本も役に立ちます。見本は受付に置いてあります。大勢の患者さんの人生経験から生まれたものであり、とても貴重な『言葉の道内』と言えます。自分のカードを作る上で、是非ご参考にしてください。

カード

きれいで、可愛らしいカードが受付においてあります。診察で見つかった言葉や、見本を参考に、一番ほっとする言葉を考えましょう。好きなカードを選び、好きな色でその言葉を書きこんでください。言葉の下には日付をいれてください。出来たカードはお手元におき、いつでも御使用できるようにしてください。日常生活を楽にするために、有力な武器になるのです。



カードの使用法

一つのカードにつき、3回ずつ声に出して読みます。全てのカードを読み終わったら、また最初のカードから最後のカードまで読み返します。全てのカードを読みとすことを1クールとすると、それを5クール繰り返します。その後を朝、昼、晩と行う。気分をあげたい場合にはいつでも読みいいのです。副作用もなく、使えばすぐに楽になり、使えば使うほど自分の考えも前向きになります。素敵な「言葉の薬」なのです。



カードの調整

カードが自分の感覚と合わない場合、自分の感覚に比べ、言葉が大きい場合には、「ちょっと」「少し」などの副詞を入れて調整します。

カードを使用するうちに自分の感覚と合わなくなる場合。

自分の感覚と比べ、言葉が小さすぎる場合には、「ちょっと」などの副詞を取り除きます。または「したい」→「する」「する」→「できる」というように自分の力の表現を大きくします。

人間を元気に、幸せにするのは言葉の力なのです。
誰もがその力を持っています。
皆さんのがいつも皆さんの力とともにいられますように！



町田まごころクリニック
Machida Magokoro Clinic

〒194-0022 東京都町田市森野2-4-15 AMN 駒田ビル1F
E-mail: info@magokom-clinic.jp
www.magokom-clinic.jp
TEL: 042-851-7824 (平日)
FAX:

● MAIN INFORMATION

 トップページ

 クリニックの案内

 診療時間

 アクセス

 求人情報

 求人フォーム

● DETAILED INFORMATION

 院長・医師プロフィール

 クリニックの特徴

 初診と診療の流れ



まごころプリント ~悩んでいる方のために~

[町田まごころクリニックの治療](#)

[統合失調症について](#)

[森田療法について](#)

[治療に役立つサプリメントについて](#)

[「カウンセリングQ&A」～はじめての方へ～](#)

[うつ病の養生について](#)

[認知症の養生について](#)

[リラックスについて](#)

[日々を前向きに過ごすために](#)

[「カウンセリングQ&A」初級編](#)

[パニック障害について](#)

[睡眠について](#)

[薬の減量について](#)

[カウンセラーよりご挨拶](#)

町田まごころクリニックでは患者さんの養生や精神衛生のために基本的な医学的知識をまとめたプリントをお配りしております。

プリントは最新の知識を参照し、常に更新、修正を心がけています。また、疾患ごとに分類されており、種類も順次追加しています。

これらのプリントは通院の方々に大変ご好評をいただいております。

プリントはホームページ上からプリントアウト出来ます。

ここでの治療には精神医学的な知識の理解がとても大切です。

当クリニックに通院しておられない方にも、お役に立てただければ幸いです。



<http://www.magokoro-clinic.info/print.html>

町田まごころクリニックの歩み

2011年	1月	開業 職員数6名（精神科医1名）
	9月	カウンセリング導入（臨床心理士1名）
	11月	池亀カウンセラー勤務開始
	12月	患者さん50人程度／日、総数は800名に達する。
2012年	4月	町田市のクリニック史上初となる 精神科デイケア開設
2015年	4月	NPO法人ここからねっと設立 理事長：池亀カウンセラー／会長：鹿島直之
2016年	6月	患者さんの総数：4900名程度 (患者さん100名程度／日となる)
		総職員数：40名 ・精神科医8名（男性医師2名／女性医師6名） ・カウンセラー8名（臨床心理士2名／カウンセラー6名） ・デイケアスタッフ9名

町田まごころクリニックの悩みと発見

現在まごころクリニックの初診待ちは1ー2か月であり、
私である院長の初診は半年待ちである。



精神医療への社会的な逆風の中、患者さんの受診
ご希望が大変多く、非常に篤いご支持を頂いている。
他院に通院され、薬を服用している患者さんは
薬をやめるための相談を求めておられ、
初めて受診する患者さんは薬よりも、適切な言葉や気持ち
をわかってくれる人との関わりを得ることによる癒しや
安らぎを求めておられた。

まごころクリニックを受診される方は、十分に話を聞いて欲しいと望まれる患者さん、他院でよくならなかつた患者さんが多く、治療に「お目が高い」。



患者さんから、主治医についてのクレームが多い。これまで患者さんのニーズに応えるため、多くの先生に勤務してもらったが、患者さんのクレームによる精神科医の退職も多い。

クレームがない先生はどのような先生だったか？



- ・自分や近い肉親が大病をした経験がある。
(自分が大病をしているなら、それを十分に克服
している必要がある)
- ・既婚の女性で、自分の子供が具合の悪い先生

精神医療者の資質を育む条件

人生や生命を脅かされるような、苦しみや絶望を味わい、それを粘り強く向き合い、克服した体験をしていること。

苦しみの灼熱と試練によって焼かれ、その灰の中から、立ち上がってきたような人こそが



目に見ることが出来ない人の苦しみに敏感で、その苦しみに寄り添い、粘り強く癒そうと努力する姿勢を持っていることが多い。
精神医療者の資質を培ううえで、自分の苦しみを乗り越えてきたプロセスに価値がある。

精神科医(精神科医療従事者)に 求められること

穏やかで人を責めず、批判せず、粘り強く悩める人を元気づけ、どこまでも寄り添い、その人の力になろうという姿勢を持ち続けられるかどうか。それは偏差値が高い有名大学出身かどうかとは全く関係がない。



誰からも理解されず、孤独であり、自分を無力で無価値だと感じている人に寄り添う義務がある。

「あなたがたによく言っておく。
わたしの兄弟であるこれらの最も小さい者の
ひとりにしたのは、すなわち、
わたしにしたのである」

(新約聖書 マタイ25:40)

私のとても辛く、苦しい体験

うつ病のため、数年間にわたってメンタルクリニックに通院し、改善せず、私が勤務する大学病院に転院していた文学好きの青年。大学時代には休学したこともあったが、転院後、状態は安定していた。しかし、突然遺書を書いた上、自殺。



その数日後に病院を訪れた父親は本人の遺書を見てくれた。「先生のおかげで少しだけ長生きできました」と私への礼の言葉が遺書に書いてあった。



父親は「息子は先生と話すことをとても楽しみにしていました」と亡き息子さんのこと振り返り、「ご迷惑をおかけしました」とのみ最後に詫びて帰っていかれた。

大学生の質問から

「先生の患者さんで自殺して亡くなられた人がいるのですね？私だったら耐えられず、まいってしまい、うつ病になってしまうと思います。どうやって先生はそれを乗り越えられて、精神科医を続けてこられたのですか？」



私は、私の患者さんで自殺した人のことをよく覚えているし、時折思い出すようにしています。つらい思い出ですが、彼らのために今後何ができるか、というように考えています。彼らはいつでも僕とともに生きているし、そうでなければいけないと思っています。通俗的な意味合いで、「乗り越える」ことがあってはならないと思います。その痛みも含め、忘れてはならない事柄なのです。

精神科医療は「一期一会」である。
医療者はこれが最後にお会いする
機会になるかもしれないと心掛け、
目の前の患者さんに尽くすこと。

町田まごころクリニックデイケア

社会復帰の準備段階として、患者さんには様々な集団的な活動に取り組める精神的なリハビリテーションの場が必要。その役割を果たすのが精神科デイケアである。



2012年に開設された当院デイケアは、町田駅の付近で、市街地に近く、メンタルクリニックに付設されるものとしては町田市初であった。当院では熱意あるデイケアのスタッフを多く配置し、治療の柱の一つとしている。患者さんの参加可能人数は30名だが、現在にあっては、連日満員に近い状況である。



町田まごころクリニック デイケア利用者の感想

～患者さん達の声～



Q1. デイケアを利用することは自分のためになっていますか？

アンケート回答者…YES 100%



Q2.その理由を教えてください

- 毎日同じ時間に起きて、同じところに通う場所があるので生活のリズムが整い、体力と集中力がすこしずつついてきました。
- 自己向上できる様々なプログラムがありよい刺激になっています。自分に合うものだけ参加してもよいので、自由を尊重してくれた柔軟なシステムがあります。
- プログラムに参加することやいろんなメンバーと交流することで、新しい発想、考え方、視野、対人アプローチが広がりました。



- 人に慣れることが目標で利用しましたが、社会に出る準備として対人関係の構築にとても役立っています。最初は緊張してなかなか話せなかつたけれどもスタッフが自然に優しく話してかけてくださったことがきっかけで徐々にみんなとも話せるようになります。今では大勢の人と話すこともできるようになりました。
- なにもないと引きこもりの生活が続いてしまうけど、デイケアに行くことで家から出る良いきっかけになっている。人にも慣れてきた。
- デイケアに継続的に行くことで精神状態が回復し社会復帰へつながっています。
- 最近では生きる意味というものを感じられるようになっています。
- 優しくなれました。
- 心の拠り所です。就労移行に進みもうすぐ卒業となります。がデイケアを卒業することが寂しくてなりません。

- 対人関係、将来を不安に感じたとき、迷い悩んだときなどに、スタッフに相談できてすっきりする。様々な個性的なスタッフがいてそれぞれレベルが高くて安心できます。これまで何度もスタッフに助けられました。
- 他のデイケアも見てきたけど、雰囲気もよくてあたたかく、スタッフのレベルが高いと思います。
- ケースワーカーへの相談が外来の時よりも継続的に時間をとって受けられることが気に入っています。
- 他愛もない会話をするだけで悩みを忘れられました。
- 話したいとき人に接することができる。意見がもらえる。何気なく話しかけてもらえる。絶好調でも絶不調でも受容してもらえる。人と交流することの喜びとやさしさに触れることができました。

第2部

NPO法人ここからねっと



池亀カウンセラーとの出会い

開業後にクリニックでカウンセラーを募集したところ、町田でカウンセラーの育成をしている椎名雄一先生※から、2011年11月に紹介される。



クリニック院長として、池亀先生の実力に不安もあった。



それまで勤務した大学病院などの医療機関ではカウンセラーは大学院を卒業した臨床心理士だけで、民間のカウンセラーと共に仕事をすることは初めてだった。その実力が、精神科の重症患者さんに対して通用するのか。

※椎名雄一先生(椎名ストレスケア研究所長)

うつ病のために、過去に8年間寝て過ごし、自殺企図でキッチンハイターを飲んだこともある。
鬪病後、カウンセラーに転じ、さらにはカウンセラーの育成を行う。

池亀先生の経歴

カウンセリングとは全く関係がない仕事を経験した後、30代で国の難病指定となっているベーチェット病に罹患した。その症状のために日常生活も難しくなり、15年間に及ぶ入退院を繰り返し、奇跡的に回復した。



病気になったことを恨み続けた中で、どうせ病気が治らないなら、「自分が好きなことをやろう」と決意したら、かえって病気が良くなっていたこと、回復の過程で、心と身体はつながっていることを理解する。



難病からの回復後、悩む人々の力になりたいと一念発起し、数年間のカウンセリングの訓練を受け、カウンセラーとなつた。

カウンセリングに対する一般的な不満

患者さんがカウンセリングを受けても、良くわからない、ピンとこない、変わらない、良くならない、という声が珍しくなかった。



カウンセリングを行ったカウンセラーに確認してみると「この患者さんはカウンセリングに向いていません」と返されることも少なくなかった。



カウンセリングを紹介する精神科医の説明不足もあるのだろうが、それぞれの患者さんに合ったカウンセリングを行うカウンセラーの工夫や力量が大切。カウンセラーが患者さんを選ぶのではなく、患者さんに選んでもらえるカウンセリングをすべきである。

池亀カウンセラーのカウンセリング

患者さんを悩みながら努力しているすごい人、
出来る人というように理解し、尊重する。
悩む患者さんとその人生を肯定的にとらえる。



傾聴だけではなく、実践的かつ様々な手法を用い、
それぞれの患者さんに一番適したカウンセリングを
工夫している。



カウンセリングに不満が出ることはほとんどなく、
人生を変化させるきっかけとなり、
「すごかった」という感想を頂くことも少なくなかった。

池亀カウンセラーのカウンセリング テクニック紹介

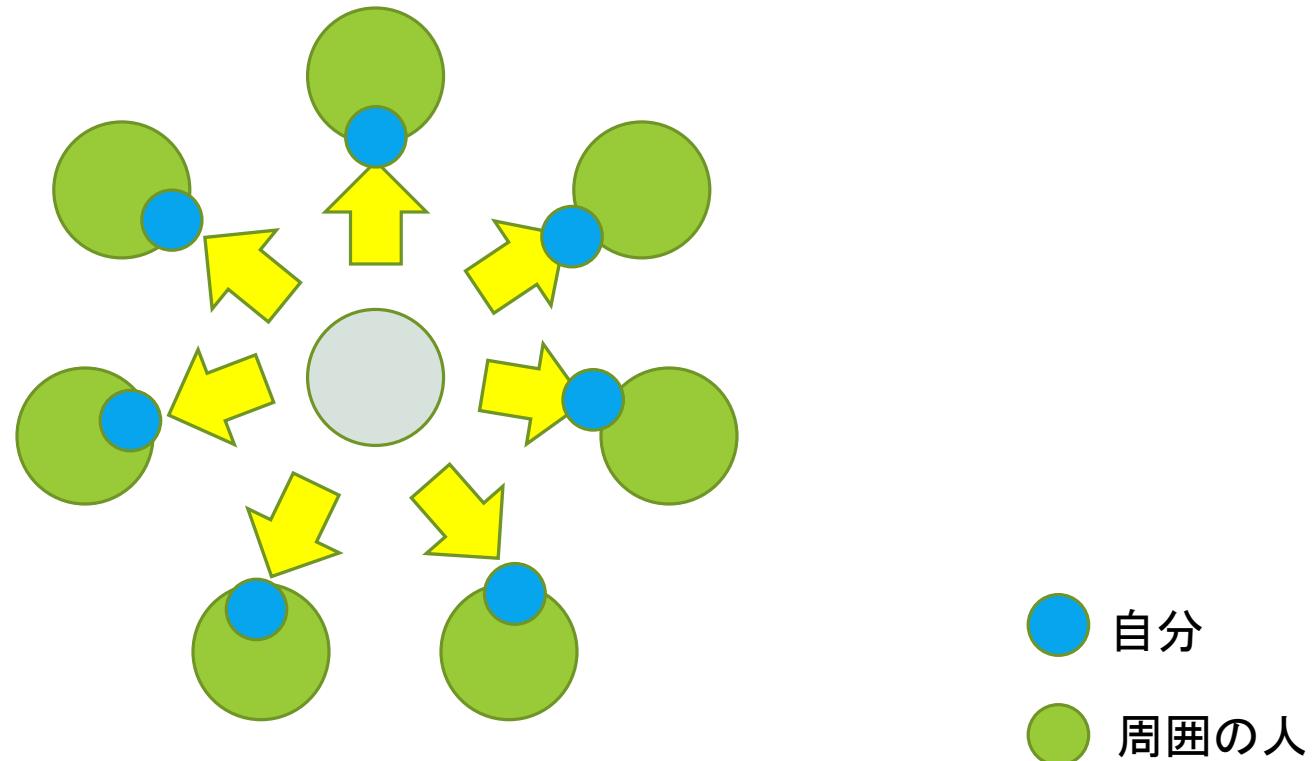
- ・環境に振り回されている自分への気づき
- ・ぶれない軸をつくるワーク
- ・本来の自分を取り戻すワーク

環境に振り回されて自分自身が見えなくなっている人の場合

周囲の人々をお手玉で表すと

＜環境に主導権＞

自分だけが相手に合わせて動いている状態

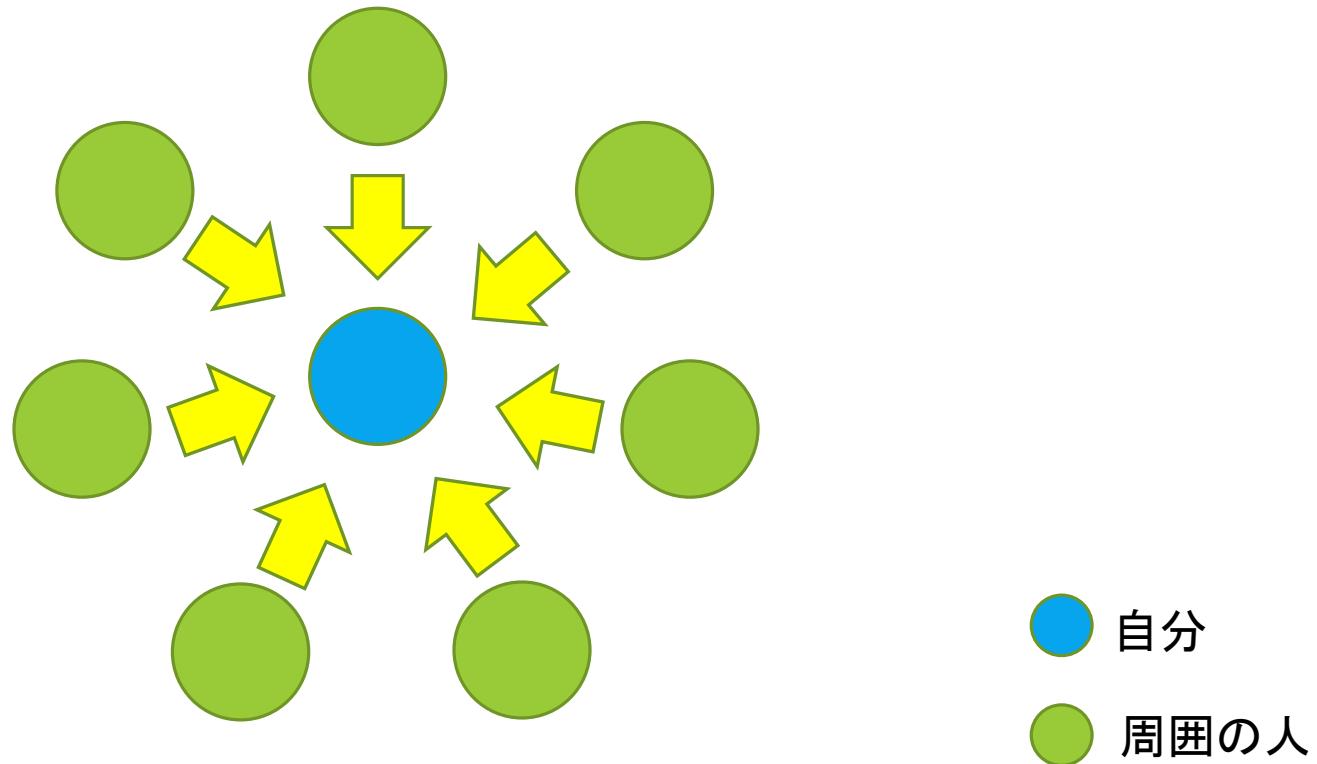


自分自身を取り戻し、ぶれない軸を持ち始めると…

周囲の人々をお手玉で表すと

<自分が主導権>

相手が自分に合わせてくれるようになる状態



ぶれない軸をつくるには

～しなければならない

～するべき(MUST)

環境に主導権がある為に、やりたいこと^ができず本来の力が発揮できない

～したい、夢、目標(WILL)

自分に主導権がある為に

自分らしく生きられる

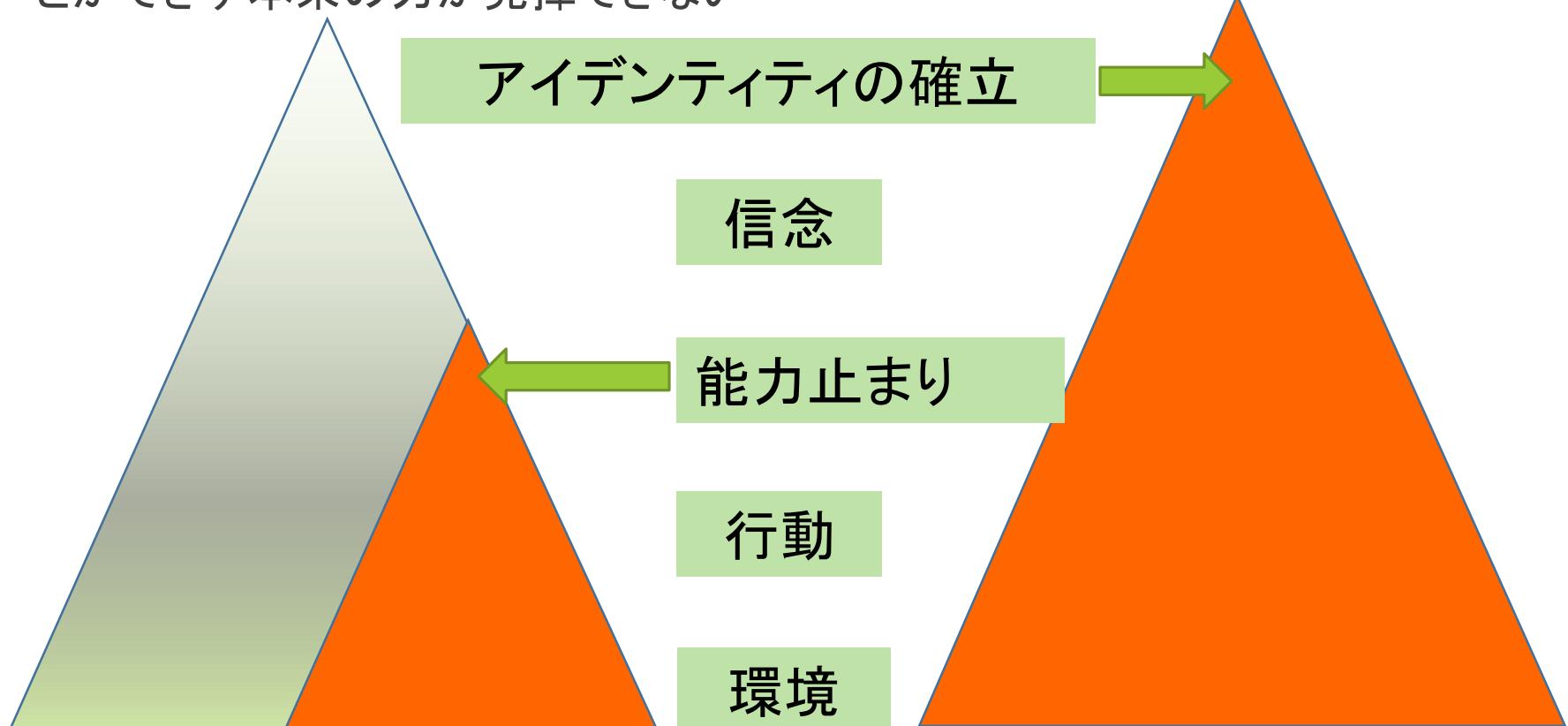
アイデンティティの確立

信念

能力止まり

行動

環境



5W1Hを変化させることにより悩みモードの世界から出られ自分を俯瞰してみる。



池亀先生のカウンセリングについての感想

～患者さん達の声 その1～

40代 女性 うつ病

私は病歴13年です。うつ病になってから、私は悩みにフォーカスしてしか考えられませんでしたが、離れた場所、しかも様々な角度から物事を考えられるようになり、とても楽に過ごせるようになりました。…私が今どんな状態で自分の悩みにフォーカスしているのか気付けるようになりました。そこから抜け出すためにどの心理的テクニックで自分の心に働きかけたらよいかすぐにわかるようになりました。そして何度も実践しているうちに抜け出すまでの時間が、どんどん短縮されていくのが実感できるのです。

50代 男性 うつ病

・・・決められた時間の大半は今の不安や未来の不安についてであった。そして残りわずかな時間にカウンセラーから、違う考え方の提示を受けていた。否定ではなく1つの事実に多数の可能性や解釈があることを。それらを繰り返すうちに、「好んで」悪い選択を選んでいふ。さながらに探していることに気づかされた。毎週の診察と止まらずカウンセリングを継続することにより、心の沈降は止まらない。これが「普通」と言われる世界に近づき復職することができた。・・・全てを失って生きていける「可能性」があると気がつくことができました。・・・仕事が全ての人生から他にもやるべきことがあることに気づかされました。

40代 女性 うつ病

職場の人間関係や、家庭内暴力で数年抑うつ状態が続き、毎日生きるか死ぬかを悶々として生きていました。・・・カウンセリングで得られた気付きや考え方2つあります。1つ目は、今まで自分を責めて否定し続けていたけど「今の自分でいいんだ」と長所も短所も受け入れ、自分を大事に思ってもいいということです。大嫌いな自分を好きになり、他人のことも否定しないようにしようという考え方になりました。2つ目は、時間が過去の一時点に留まっていたけど、・・・「過去」も「貴重な財産として今後を生きていこう」と希望や夢、目標を抱いてもいいという考え方になりました。自分を受け入れ、目標を持ち、本来の自分を取り戻していった昨年の今頃から職場復帰するために「ここからねっと」をリハビリの場として選びました。簡単な文書作成から、事務作業、イベントの企画運営、広報などステップで業務内容を考えて下さり、自信を取り戻していくことができました。

匿名希望 うつ病（その1）

全てを犠牲にして会社に尽くしてきたにも関わらず会社を首になったことをきっかけに、体調が悪くなり朝から晩まで一日中、首になったことを悔やみ、自分を徹底的に責め続け、真っ暗闇の洞穴に落ち、その暗闇を毎日毎日さ迷っているようでした。カウンセリングを受け、あっという間に元気になりました。・・・自分が元気になるにつれ、辛く、苦しかった経験は、全て私の人生のかけがえのない財産であることに気付きこの自分の素晴らしい経験を最大限に活かし、私の経験が誰かの役に立たないだろうか？同じように辛い思いをしている方々を助けることは出来ないだろうか？という思いが日に日に強くなり、気が付いたらカウンセリングの勉強を始めました。

【カウンセラーとして】

苦しんでいる方々の力になりたい、必ず自分が苦しんでいる人達の力になるんだ！という思いを胸に、仕事をしながら猛勉強の日々を過ごしました。そして、約一年経ったころ無事カウンセラーとして資格を取得することが出来たのですが

実際、資格を取得したもののかウンセリングの勉強で最も大切なのはカウンセリングの実践です。ただ、その実践を積む場がほとんどないのです。そのため私は友人や知り合い、会社の人間、など思い付く限りの全ての人々に声をかけカウンセリングの実践を繰り返し繰り返し行いました。

実践積んでいる中で痛感したことは、カウンセリングの勉強は、知識のレベルでしかないということ。悩みや不安は十人十色、人それぞれ全く違うのでいかに学んだことを活かし、その人にどのように当てはめるかを何度も何度も試していきましたが、その難しさ奥の深さをカウンセリングの実践を通して肌で感じ、自分の身体に染み込ませ覚えさせていきました。そして会社に通い、仕事終わりに休日にと実践を繰り返しカウンセリングに磨きをかけていきました。そのかいもあり、我が2名の恩師(鹿島院長、池亀先生)のお声がけにより、まごころクリニックでのカウンセラーとして現在、患者様のかウンセリングをさせて頂いております。

40代 女性 うつ病

人には受け入れてもらえないと思っていた辛さが、自分をここまで作り上げてきてくれた大切なものと気付き、自分はだめな人じゃなかつた、ここまでよく歩いてきたんだと受け入れられることができるようになりました。そう気付くことで、自分も含め周りの人の尊さ、価値を感じられ、どんな状況でもあきらめないでいい、少しずつその人なりに歩んでいるから大丈夫と信じられるようになっていったと思います。また、辛さや痛み、悩みを経験したことが、ハンディだけではなく、この世でその人にしかできないこと、未来の自分につながっていることを教えていただき、今までの世界感が変わり、景色も違って見えてきました。池亀先生のあり方、生き方を通して、どんなことが今まであったとしても、人生を楽しみ、自分がやりたいこと、好きなことをしていい、人とつながって自分もたくさん喜びを得ていっていいことが伝わってきました。

40代 女性 うつ病

過去9年間うつ病に苦しました。最初は8ヶ月間外に出ることができず、……それ以来7年、自分を生きる価値のない人間だと思いつきました。自分で自分を罵り、死にたいと強く思い毎日を過ごしていました。ある日知人から町田まごころクリニックを紹介され受診しました。鹿島先生は私の話をじっくり聞いて受け止めてくださいましたので、私は安心したのを覚えています。先生の力で、その治療法が良かったです。毎回先生が3つの言葉を言ってください、「自分の気持ちを大事にすればいい」「自分のペースでやればいい」「好きなことをやっていれば治療になる」……特に私が好きな言葉です。鹿島先生から力が湧いてくるかならないセリングを薦めていただき、……私の人生を大きく変えるう技法をかけとなりました。ディソシエイト(自分を客観視する)といいと思い、自分自身を抱きしめてあげたいと思い涙があふれ出てきました。私は自分の未来に光を見ることができました。

ネガティブな心は、伸びしろがある心である

当院のカウンセラー8名中3名が当院でカウンセリングを受けて改善し、カウンセラーとしての訓練を受けた元患者さんである。なお、池亀先生を含め、5名がもとうつ病やうつ状態を経験、克服している。



全員が患者さんを尊重し、謙虚で、熱意に燃えている。もちろん患者さんに「カウンセリングが向いていない」と言ったりすることはない。あらゆる患者さんに少しでも出来ることを考え、工夫を凝らす態度がある。



自分が苦しんだ元患者さんは、目の前の患者さんの苦しみを放つておけない。かつてはネガティブな部分で浪費、消耗していた心のエネルギーを患者さんのために解放している。

NPO法人 ここからねつの活動

池亀先生を中心とした当院のカウンセラー5名（元患者さん4名）と元患者さんを中心とするボランティアがカウンセリングと患者さんとの屋外でのイベントを行っている。



緊張や疲労感から、対人交流や外出が困難な患者さんに、少しでも楽しんでもらえるように、患者さんの興味や関心に応じ、いろいろな活動を試みている。



アニメを共通の話題とした交流や、町田近郊の自然の中での活動の中で、かつては数年間に及んでいたひきこもりの若者たちが少しづつ対人交流に参加するようになって いる。

ここからねっとに参加して①

初めは知らない人の中で話とかできるのかなと不安でいっぱいでしたが信頼できるカウンセラーさん（池亀先生）がいるのならばと思い切って参加しました。自分は言葉が口を出るまで時間がかかるてしまうのですがみなさん急かさずに待ってくれるし、自分の話に優しく共感してくれてとても安心しました。

回を重ねて参加することで自然と自分から話しかけられるようになってきて、自分には仲間ができたんだうれしく思いました。

家族からも変わってきたねと言われて自分でも知らないうちに変わってきたんだなと思いました。

（20代 男性）

ここからねっとに参加して②

本日はクッキングタイムに参加出来て、本当に良かったです。ここからねっとのメンバーの方々と、楽しくお好み焼きを作れて、本当に有意義な時間を過ごす事が出来ました。

本日初めて顔を会わせた方も居られましたが、直ぐに打ち解ける事が出来て良かったです。

また「クッキングタイム」を、開催して欲しいと思いました。

疲れましたが「身体に良い疲れ」と、捉えて居ります。

ありがとうございました。

(40代 男性)

ここからねっとに参加して③

リフレッシュタイムに参加させて頂き、大変有意義な時間を過ごす事が出来、本当に良かったです。

カップヌードルミュージアムに初めて行きましたが、歴代の商品が並べられているのが見れて、良かったです。

中華街散策は、ガッツリ食事組に行きましたが、○○さん、□□さんと私で行動しましたが、食事の時にメンバーで会話が盛り上がる事も出来、また○○さんと、□□さんと、△△の話題を話す事が出来て、本当に良かったです。一番楽しみにしていた事が実現したため、本当に良かったです。

今回はリフレッシュタイムに初参加となりましたが、スタッフとメンバーの皆様での集団での電車の移動や、歩く事は、やはり神経や気遣いがあり疲れましたが、充実した時間を過ごす事が出来たため、身体にとって「良い疲れ」と感じて居ります。

スタッフの皆様と、メンバーの方々と情報交換が出来た事も、私自身にとって為になり、また勉強になりました。

本日は参加させて頂いて、本当に良かったです。ありがとうございました。

(40代 男性)

ここからねっとに参加して④

リフレッシュタイム参加 (JAXA相模原キャンパス)

宇宙の神秘に触れるかと思いきや、機械等の普段見ることのできない物が見れた上にロケットの発射音を聞けた為、参加してよかったです。ランチでは、皆さんのが食べるのが早く二つ持っていました。おにぎりやサンドウイッチを一つづつ食べ、残りは夜食になりましたが、自分では気づかなかつた食べる速度の遅さを感じました。

(40代 男性)



ここからねっとに参加して⑤

リフレッシュタイム参加（座間のひまわり畠）

ひまわり畠を見て癒されました。とても暑い日だったので、保冷剤／塩飴を頂けてよかったです。先生からのかき氷（マンゴー味）は、とても美味しく嬉しかったです。ありがとうございました。また、予定を変更してカラオケに行くことが出来、皆さんの歌声を聴けて楽しかったです。私も大きな声を出してストレス発散できました！



ここからねっとに参加して⑥

リフレッシュタイム参加（藤野アートビレッジ）

・藤野の自然の多さと、芸術性に触れられたことがとてもよかったです。

改めて自然の大切さを学びました。

今後も様々な企画をお願いいたします。（40代 男性）

・アート作品を車の中から見れて楽しかったです。ウサギのキー ホルダー アートを作成できて楽しかったです。

また、他の参加者とお話しできて、ちょっとほっとしました。

（30代女性）

・芸術の道、もう少しゆっくりみたかった。

チャリでまた来たいと思った。



悩める人たちにはやがて人のために

町田まごころクリニックや

NPO法人ここからねっと

の元患者さん達は、カウンセラーとして

クリニックに勤務したり、

ボランティアとして、

NPOの活動に参加している。



もはやクリニックやNPOの活動に欠かす事の出来ない存在である。患者さんが町田で癒しの流れを作り出している。

人の悩みを癒すには、学歴や知識より、
人の心の痛みを知る心、それを癒そう
とする情熱が重要。

精神医療者に卒業証書が求められるなら

有名大学の卒業証書ではなく、
苦しみや病の卒業証書である。



自分や肉親の病に対して、苦しくとも、
希望を持って粘り強く向き合うことが大切。
諦めない努力の積み重ねが目に見えない心の輝きと
なって、周囲の人を癒すことになるから。

ご清聴ありがとうございました。



付録

医師についての冗談

国立大学出身の医師

「根性もあるし、頭もいい。
しかし性格が悪い」

私立大学出身の医師

「根性はないし、頭も悪い。
しかし性格がそこそこのいい」



成績がいいから医師になるのではなく、
悩む人を助けるため医師になりたいという人
を選別すべき。短時間の面接をしたり、話した
だけでは、人の資質は全く分からない。

精神科のいい先生

まいんが多く、ごくまれに「お自分が高い」。



患者さんから、医師の治療についてのクレームが多い。
クリニックに勤務され、クレームがなかつた
先生はどのような先生だったか？



自分や近い肉親が大病をした経験があるか、
(自分が大病をしているなら、それを十分に克服している
必要がある)
既婚の女医さんで、自分の子供が具合の悪い先生



特定非営利活動法人
ここからねっと

〒194-0022
東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101



TEL : 042-709-3891

FAX: 042-709-3892

E-mail: desk@cocokaranet.org

各プログラムに参加希望、お問い合わせの方は、E-Mailにてご連絡ください。



<アクセス>

- ・小田急線「町田駅北口」より徒歩10分
- ・バス停 「町田市役所市民ホール前」 下車すぐそこ
- ・町田まごころクリニックから 町田駅寄りに50m

<http://cocokaranet.org>

町田まごころクリニックの歩み

- 2011年1月 開業 職員数6名 精神科医 1名
9月 カウンセリング導入(臨床心理士 1名)
11月 池亀カウンセラー勤務開始
12月 患者さん50人程度／日、総数は800名に達する。
- 2012年4月 町田市のクリニック史上初となる精神科デイケア開設
- 2015年4月 NPOここからネット開設
理事長:池亀カウンセラー 会長:鹿島直之
- 2016年6月現在 患者さん総数:4900名程度
(患者さん:100名以上／日)
- 職員数 30名 精神科医8名(男性医師2名、女性医師6名)
カウンセラー8名(臨床心理士2名 カウンセラー6名)
デイケアスタッフ 10名