

～ピアサポーターに聞いてみた～

精神科ユーザーのホンネ

「精神科救急病棟入院体験談」

今回は、精神科救急病棟に入院経験のある2人のピアサポーターさんに、体験談を伺いました！



まず、お二人の入院体験をお聞かせください。

 私が初めて入院したのは18歳の頃で、まだ古い病棟の時でした。畳のお部屋があって、そこに絨毯とお布団を敷いてみんなで寝たり、コーヒータイトというのもあって、売店でお菓子を買ってみんなで食べたり。歌謡コンサートをみんなで見たり、大きなお風呂にみんなで入ったり。その頃はまだ病棟で喫煙もできたので、タバコを売店で買って吸っている人もいて。初めての入院でしたが、とても楽しい入院生活でした。

 僕も入院生活は楽しかったですね。入院したての時は疲れ果てて、初めてお薬を処方してもらいましたが何のお薬かもわからずに服用して、ただただ眠くて…。そうしている間に保護室の期間が終わって、ホールに出られるようになって。最初は知らない人ばかりだったのですが、一人の方から声を掛けてもらって。トランプなどもするようになって。その人のおかげで楽しかったですね。退院してから、まだ入院している友だちの面会に来たとき、ふと「ここやっぱり落ち着くわ～」って、言っていましたね(笑)。嫌な入院生活だったら、そうは思わなかったでしょうね。

楽しかったのですか！ 意外ですね。入院体験はネガティブな面ばかりではないのですか。ちなみに、どんな治療を受けられたのですか？

 私は小学生の頃から幻聴があって、総合病院の外来に通院していたのですが、そこから入院を紹介されて入院しました。服薬でゆっくり眠れて、朝もスッキリ起きられるようになりました。でも、薬の副作用でしんどいこともありました。その時は、すぐに先生に調整しなおしてもらいました。2回目以降の入院は、お薬の調整が目的で入院させてもらっています。

 僕の場合は、お薬と作業療法ですね。ただそれよりも、遊んでいたのが治療というか…。入院前、うつ状態で楽しくなかったのが、楽しんで遊べるようになって。入院中のピアサポートがあったのが良かったように思います。

入院中、自然にピアサポートみたいな感じになるのですか？

 そうですね。入院してみて、自分だけがしんどいだけではなくて、様々なしんどさを抱えた人がいるのを知りました。入院している人たちでそれぞれのしんどさを語りあい、しんどくなるきっかけが人それぞれ違っていて自分のしんどさの気づきにもなりました。それと、妄想が強くてすぐに怒りだす方がいて、その人は病棟で孤立されていたんですけど…。何かのタイミン

グでその方とオセロをすることになって。弱いんですけど手を抜くと怒られるんです。それでもオセロをすると、とても楽しそうにしてくれていました。

入院環境自体に治療的効果がある、ということなのですね。

 そうですね。ただ、僕の場合は、入院中にたまたまそういう人が居てくれたからよかったですけど。

 私の時は、状態が落ち着いて来たら、看護師さんに友だちを紹介してもらいました。自分の相性とか、見極めてくれたのでしょね。その看護師さんがいなかったら、つながらなかったかもしれません。その人とは、退院で一度は離れてしまったのですが、外来でたまたまばったり会って。それからは、毎回一緒に外来に来ています。あるとき、その友だちに病院で出会わなければ良かったと伝えたら、「病院じゃないと出会わなかったかもしれない」と言われ、妙に納得しました。しんどさを共有できるからこそ、つながっているのかもしれない。

つながりができるのは、やっぱり携帯電話ですか？

 僕が入院した時は、まだ病棟に携帯電話が持ち込めない時期で。だから、連絡先の交換はしていませんでした。

 私の場合、携帯電話を持ち込めなかったのが逆に良かったです。持ち込めたらそれに没頭してしまったと思います。なので、あえて最近でも入院する時には携帯を預けるようにしています。

 スマホを持ち込むと、個人の時間が増えてしまうので、みんなの時間が少なくなるかもしれません。とすると、僕の感じた「楽しい」はなくなるのかもしれないですね。ちなみに、テレホンカードはめっちゃ持ってましたね(笑)。

テレホンカードね！ 今では、うちの売店くらいしか売っていないかもしれませんね。

 今の若い人たちは、公衆電話を使えるんですかね(笑)。

 それと、テレビカードですね。ただ、部屋のテレビはあまりに高いので、ホールで見ましたけどね。

 テレビカードを使うのはコインランドリーくらいでした。ジュースも高いので、給茶機でお茶を飲んだり、インスタントコーヒーを買ってきて飲んだりしていました。売店も高いので、外出した時に必要なものを買って来るようにしていました。そうそう、誰かが「UFO」を買ってきてもらって食べ始めると、皆が「UFO」を食べだしたのをよく覚えています(笑)。

面白エピソードも含めて、皆さんのご意見に耳を傾けることには意義がありそうですね。ということで、次回もよろしくお願いします！

◀ 今後も、ピアサポーターの当事者ならではの対談にこうご期待！ ▶