

精神科病棟・・・

あなたは、どのようなところを想像しますか？

怖いところ？恐ろしいところ？？

いいえ。わたしにとっては、この上もなく安全な、休める場所でした。

一日中寝ていても、誰も何もいわない。ベッドや椅子で泣いていても、みんな、そっとしておいてくれる。

「がんばって」

「子供のことを考えなさい。しっかりしなさい。」

「ただ疲れただけよ。すぐよくなるわ。」

「気分転換に、〇〇にいきましょうよ。」

そんなことを言われなくて済む。

「そんなことで傷つくの？」

そう思われる方もいるとおもいます。

そうなんです。びっくりするような些細なことで、容易に傷つくんです。

心が突かれきっているのです。

そんな私には、同じ境遇の人ばかりの病棟は、とても心安らぐ「居場所」でした。

周りの人が、今の私の状況をよく分かってくれる。

これは、とても重要なことでした。

入院中の人たちは、それぞれどういう言葉が辛いのか、よくわかっていました。

どんなとき、放っておいてほしいのかも、よく分かっていました。

そして何よりよかったのは、みんな自分のことだけで精一杯だったということです。

だから、周りの人に、必要以上に干渉しない（出来ない）のです。

これは、わたしにとって、とても救いでした。

病院の中のことでですから、食事時間や、昼寝の時間、そして朝の運動・散歩の時間は決まっています。

でも、それをこなせば、あとは自由にしているのです。

そのちょっとした生活のリズムも、私には心地よかった…

さらによかったのは、わたしの入院した病棟が“閉鎖病棟”だったことです。

“閉鎖病棟”。

外部の人が中に入るには、3重もの鍵のかかった扉を通らないと中に入れなくなっている病棟のことです。

家族も、親戚も友人も、相手側からは勝手に私に面会できないのです。

これも救いでした。

私は誰にも会いたくなかったのです。

…自分の親にも、そして、自分が産んだ息子にも…

わたしは“任意入院”といって、自分ですすんで入院した患者でした。

ですから、閉鎖病棟に入院しているとはいえ、私の意志で面会を決めることができました。

でも、私は、事務的に用事があるときだけ夫に来てもらう以外、誰にも面会を許可しませんでした。

どうしてだったのか？今となっては、わかりません。ただ、誰にも会いたくなかったのです。

また、私は「任意入院」だったので、いろいろな「趣味」もすることが出来ました。

CDを持ち込んでもいいし、はさみも針もOKでした。

刃物類は、普段はナースステーションに預けるよう指導されましたが・・・

(注：精神疾患で入院するひとは自殺の可能性があるため、飛び降り防止のため窓には鉄格子が張り巡らされ、刃物類やコードは病室に持ち込んではいけません。首をつったり、手首を切ったりしないためです。)

入院したばかりの私は、霧がかかったようで、よく思い出せません。

ほとんど最初は寝てばかりいたように記憶しています。

起きているときには何をしていたか？というと、以下のようなことをしていました。

- 「赤ちゃんを愛せない -マタニティブルーを乗り越える12章-」を読み返す
- CDを聴く
- 夢日記をつける
- 「アダルトチルドレン」から立ち直るための本2冊を順に読み、それに沿って気づきを書いていく。
- 色鉛筆、クレヨン、画用紙で絵を描く。
- コラージュ（写真などを切り抜いて、ひとつの絵にすること）をする。
- パッチワークをする。

こう書くと、毎日すごく「働いている」ように感じられるかも知れません。

でも、私は自分の調子を考えて、少しずつ少しずつ、やっていました。

例えば、パッチワークなら、一行縫ったら終わり、という具合に。

この間、夫もがんばっていました。

個別にわたしの主治医と面会し、わたしとの接し方などについていろいろ話し合ったり、マタニティーブルーの本を読んで、わたしの病状に関する理解を深めることに尽力していました。

これは、入院前と入院中の面会で、私が特に夫に頼んだことでした。

こうして、わたしのほうも、順調に本を読み進み、毎日日記を書き、自分の心を見直し、コラージュや作業療法やアートセラピーやドリームセラピーを行いつつ、薬をのんで（抗うつ剤や、精神安定剤や睡眠薬など）着実に心身ともに癒していきました。

「この分だと、入院は、ひと月くらいで済むかも。」

私も夫もそう思ったほど、順調に治療は進みました。

ところが… こののちまもなく、安心しきった夫の思わぬ一言と、伯母が突然面会に来たことで、わたしの精神の均衡が、再び大きく崩れることになるのです。

<続く>