

木の花ファミリーの「自然療法プログラム」の経験

吉越 勲
Yoshikoshi Isao

富士山の西麓、静岡県富士宮市にある農業法人「木の花ファミリー」の畑で、やや慣れない手つきで黙々と作業する男性の姿がある。今年四〇歳になる独身のMさん。Mさんは、一カ月ほど前から同ファミリーに滞在している。

ファミリーに滞在する前のMさんは、自宅で引きこもりに近い状態だった。一九年にわたって精神科に通院、一年ほど前からは地域のメンタルクリニックに通い、以下の薬を処方されている。まず、「不安や緊張、興奮などの精神症状を改善する」と説明されている「非定型抗精神病薬」。統合失調症などの治療に使われる薬で、これが「インヴェガ」「エビリファイ」「セロクエル」の三種類。不安を抑える、いわゆる精神安定剤が「コンスタン」「デパス」「ベゲタミン」の三種類。睡眠導入剤が「ネルロレン」「フルニトラゼパム錠」「ベゲタミンA配合錠」の三種類。また、こうした薬の副作用止めとして、「ふるえや筋肉のこわばりをほぐす」パーキンソン

病の治療薬「タスモリン」、「けいれんを予防する」てんかんの治療薬「リボトリール」も処方されている。その量は、一日当たり二二錠にもなる。

精神医療に詳しい人でなければ、長期に渡る通院歴と薬の処方量から重篤な疾患なのだろう、と考えるかもしれない。しかし、Mさんに現在の病名を聞くと、驚くことに「わからない」という。通院先のクリニックで病名を告げられていないと言うのだ。

「多彩な」診断と投薬

Mさんが初めて精神科を受診したのは、一九歳の時だった。元々は社交的な性格だったが、家庭事情の悪化などから少しずつ心の調子を崩していった。電車に乗ることがしんどくなり、大学入試も震えながら行った。なんとか受かった大学にも行けそうになく、『家庭の医学』を読んでようやく病気であることを確信して精神科

の門を叩いた。そこで「神経症」と診断されたが、「処方された薬がバッチリ効いたおかげで」大学生活を普通に送ることができた。ただ、大学は二年で中退。その後は親に仕送りを受けながら、適当にアルバイトをして暮らしていた。

Mさんの生活の歯車が狂いだしたのは、二七、八歳のとき。処方されていた精神安定剤が効かなくなった。なんとか元気だった頃の自分に戻ろうと、あちこちの精神科を転々とした。その後の受診遍歴は多彩だ。Tクリニックでは、医師が「君は病気ではないから、薬は無意味。行動でしか治らない」と断言した。その医師は有名な全開放病棟のA診療所をMさんに紹介。入院患者の外出が完全という開放的な雰囲気、三カ月で退院した後、一人暮らしを始めた。ただ、自由な雰囲気の方で、A診療所では大量の薬を処方された。現在通院しているクリニックの処方、この処方引き継がれているのかもしれない、とMさんは言う。結局、一

人暮らしは一年で終わり、実家に戻ってA診療所への通院を続けるが、次第にひきこもりがちになる。

「医者の不養生」なのか、A診療所の医師は身内が摂食障害を患っており、その人が通っているというN診療所を勧められた。宿泊施設に滞在して、デイケアを利用しながら治療するフリースクールの施設だ。サポート担当者が付き、被害妄想的な考えに悩まされたときは、辛抱強く事実を聞き続けてくれた。薬に頼り過ぎない方針を取っており、Mさんも医師に叱咤されながら減薬に成功。四カ月後に滞在を終了したときには、「一度と病気に戻らないと確信した」という。しかし、実家に戻って介護の仕事についたものの、すぐに辞めることになり、結局は元の状態に戻ってしまった。

その後は、厚生省がひきこもり解消に推進していた自立塾に行ったりするが長続きせず、近所のメンタルクリニックを受診するようになった。その結果が、先に述べた通りである。

Mさんは週に一回程度、木の花ファミリーの創立者である古田偉佐美さん（六〇歳）と面談する。ファミリーのメンバーたちに「いざごん」の愛称で親しまれている古田さんは、岐阜県出身。一九九四年に「世界に向けて新たな時代の

生き方を発信する場所を作る」という壮大な目標を掲げ、二〇名の仲間が富士山麓の地に移住を決行した「言いだしっぺ」だ。その後、一八

年の年月を経てファミリーは七六名のコミュニティに成長。有機農業によるほぼ完全な自給自足を基盤として、血縁を超えた老若男女が「ひとつの財布」と称される統一された家計で共同生活を営み、農業や家事、旅館経営、芸術やNP活動など、個性に応じた多彩な役割を担う。収入は役割や能力などに関わらず平等に分配され、生活費も平等。子育ても血縁にこだわらず、コミュニティ全体で行う。その理想郷的な生活は国内外から注目を集め、環境活動や有機農業、食育といった分野に関心の高い人にはよく知られた存在だ。

二〇代半ばで起業した建築内装業を経営する傍ら、三〇代の初めから多くの人の人生相談に乗ってきたという経歴を持つ古田さんは、コミュニティの創立一〇年目頃、その活動が一定の軌道に乗ったという判断のもとに、心身の癒しを必要とする人々の受け入れを決断した。以来、「自然療法プログラム」と称して、うつ病や統合失調症などの精神疾患を抱えた人々や、引きこもりや登校拒否といった問題を持つ多くの人々を受け入れ、社会復帰の支援を続けてきた。ケ

Aの費用は滞在費等の実費のみで、ケアそのものは無償で提供している。

Mさんを取り巻く構図

Mさんがファミリーでの滞在を始めて、一カ月になる。毎日朝七時に起きて農作業に参加、生活のリズムは安定している。黒く日焼けして、体付きも引き締まってきた。一日五〇本も吸っていたタバコも完全にやめることができた。

一方で、薬の服用はなかなかやめられない。古田さんは減薬を勧めているが、精神的な緊張があると、すぐに薬に頼ってしまう。他人の反応に過敏で、大勢の前に出たり発言したりすることが苦手になっているMさんに、古田さんはミーティング（後述）などで積極的に発言するよう促しているが、現状はなかなかハードルが高いようだ。それでも、少しずつ発言を始めており、周囲の人々にも心を開き始めている。

そんなMさんの状態を、古田さんは「病気ではない」と判断している。かつてMさんが受診したTクリニックの医師も、同じ診断だった。

「私を見たところ、Mさんはもともとデリケートな気質の人で、自己主張が得意なタイプではありません。でも、今の時代はここまですべてが社会に適應できる人で、ここから先が落ちこぼれ、

と枠を作っています。人はそれぞれ個性的なものなのに、多様性の枠をどんどん狭めていっているのが今の社会です」と古田さんは語る。

こうした社会の価値観は、家庭の子育てや学校教育にも影を落としている。「本来、子育てや学校教育の役割は、子どもの個性を伸ばして、その人らしく社会に貢献できる人に育てることです。しかし、現実には本人の資質を無視して、現状の社会の要請に応えることを良しとする風潮があります。M君の親も、決して悪気はないのですが、彼の性格や資質をよく考えずに、社会の価値観に従って彼を育ててきた節があります。

M君のようなタイプの人は、外からの価値観を押し付けられると、反抗せずに何とか応えようとします。しかし、結局は不適応を起こして、結果的に自信を喪失してしまう。実は、そのような不適応が病気という形で出てくるケースがよくあるのです。要するに、ただ社会に適応できないということでは格好がつかないので、病気ということであれば、本人にとっても、周囲にとっても納得がいくわけです」

そこで専門家としての視点を期待されるのが医療機関ということになるが、そこに大きな落とし穴がある。

「そういった人々を待ち構えているのが、産業としての医療なのです。その現場は営利優先になっていて、医療の本来の役割である根本的に病気をなくすとか、病気を発生させないという発想がほとんどありません。それどころか、『顧客』のニーズにこたえて投薬したり、更には状態を悪化させて病気に誘っていくことになりま

うに思える。MさんにA診療所を紹介したTクリニクの医師も「薬は無意味。行動でしか治らない」と言いながら、具体的な代替案を提示せずに、まったく治療方針の異なるA診療所を紹介している。

そして、その経済効果によって業界が維持されているのです。本末転倒と言うしかありません」。

Mさんのケースは、まさにそれを表している。また、大量の薬を処方する日本の精神医療業界の体質について、以前ファミリーを訪れた精神医学の教授が古田さんにこんな話を話したことがある。一九六〇年代、吹き荒れる学生運動の嵐の中で既存の精神医療のあり方も批判にさらされ、「開放病棟」がもてはやされた。しかし、理想と現実のギャップは大きく、実際の現場では混乱が続いた。そこに効き目の高い精神薬が続々と登場し、あたかも救世主のように使われることになった、というのだ。それが事実だとすれば、Mさんがかつて受診したA診療所

Mさんは、長期に渡って心の安定を薬に頼り切っている。Mさん本人に減薬の意思があるため、ファミリーでは薬を預かり、Mさんの申告に基づいて渡すようにして、安易に服用しようとした場合には注意を促している。すると、Mさんは母親に電話して身の回りの荷物と一緒に薬を送ってもらって隠し持ったり、保管場所から薬を勝手に取ったりという行動を起こすこともある。「病院は、治療どころかこのような薬物依存の状態を作り出しているのです。こうした例は、決して珍しくありません」と古田さんは話す。

癒しをもたらすもの

外見上「開放的」で、医師も話を親身に聞くというケースは、それを裏付けているよ

こうした構図を本人や周囲が客観的に分析して抜け出すことは難しい、と古田さんは指摘する。「M君は、社会的構造的な矛盾をつくる当事者であり、犠牲者でもあります。こうした矛盾の構図を、包括的に捉えていく必要があるのです。個人としてのM君の心を治していくのはあ

る意味で対症療法であり、本来は、社会的な病理として対処する必要があります。本来、それは国の役割ですが、残念ながら現実には対症療法的な方向に向かっていきます」

個人としての病理と社会の病理が対をなしているという古田さんの指摘には、多くの人が共感するだろう。しかし、病人だ人がこうした視点を持つことは容易ではないし、持てたとしてもそれを自らの癒しに結びつけることは困難かもしれない。

「それを可能とする環境を提供することが、私たちの役割です」と古田さんは話す。「まず、物理的な側面においては、健全な食生活と自然に即した生活リズムで体の調子を整えていきま

す」。ファミリーでは食卓を賑わせる多彩な食材のほとんどを自給している。外部から購入するのは塩や油など、一部の調味料だけ。味噌や醤油まで自家醸造する徹底ぶりだ。栽培には化学農薬や化学肥料を一切使わず、また、調理にも化学調味料や添加物を使わない。加えて肉や魚を一切取らない菜食主義を貫いており、「ふだんの食事が、精進料理のようなものです」と古田さんは話す。

農業体験も、重要な癒しの要素だ。土や作物

に触れることの癒しの効果は、すでに「園芸療法」として確立され、世界的に広まっている。食養生と自然体験を組み合わせたこうした取り組みは、いわゆる代替療法として一般にも受け入れられやすい形態と言えるだろう。

しかし、ファミリーの「自然療法プログラム」には、もうひとつ重要な柱がある。そこには、病気という個人の病理から社会の病理を見通し、包括的に癒していこうとするファミリーの理念が表されている。

大人ミーティング

「お百姓さんとしては、私たちはちょっと夜更かしかもしれません」と古田さんは笑う。実は、ファミリーのメンバーたちが就寝するのは、たいてい深夜〇時前後。〇時を回ることも珍しくない。その「原因」は、ファミリーの大人たち全員が每晚集う「大人ミーティング」にある。

夕食後、片付けを済ませた大人たちは食堂兼ホールに集い、ミーティングを行う。「創立以来、一晩も欠かしたことがありません。このミーティングこそが、コミュニティの心臓部と言っても過言ではないのです」と古田さんは話す。

ミーティングでは、その日の作業報告や翌日の作業予定に始まり、重要な決定事項などコミ

ュニティの運営に関わるあらゆる話が話し合われる。その中で特徴的なのは、「心のシェア」というコーナーがあり、それが最も重要視されていることだ。そこではその日の生活を通じて個人のさまざまな心の動きが全体に共有されていく。

「私たちは、日々の生活の中でいろいろな出来事に出会います。嬉しいこと、歓迎したくなるようなことは、私たちに喜びをもたらしてくれます。ただ、私たちがより多くの意識を注ぐのは、問題事の方なのです。それは、問題事の奥には必ずメッセージがあるからです。

たとえば、誰かと誰かの間に口論があったとか、車をどこかに擦ってしまったとか、いわゆるトラブルがあったとします。そのときに、普通なら出来事を振り返って『再発防止策』を考えていくと思います。しかし、私たちはさらに問題事を引き起こした当事者の心のありようを徹底的に掘り下げていきます。

そのときに欠かせないのが、自らの心を振り返る謙虚さです。何か問題ごとに出会ったときに、その問題を発生させる種が自分の中にあるという視点に立って客観的に自分を見つめる姿勢が必要です。周囲の状況のせいに行ったり、他人に責任を求めたりせず、潔く自分自身を見つ

めることは、時として容易なことではありません。

しかし、それができれば、自分自身や周囲の人々、そして社会に健全さや調和をもたらすものと、そうでないものを整理して、不要なものを捨てていくことができます。そうすれば、問題が解決されるだけでなく、同じ問題は起きなくなるのです。これが、『対症療法』でない、本当の意味での問題解決なのです。

こうした視点はファミリー全体に共有されており、生活全体を貫く原則としてメンバーに認識されている。そして、こうした視点を身につけることが、ファミリーで行われているケアの核心なのだと言っている。

「健康なファミリーのメンバーも、ケアのために滞在している人も、共にこのことを通して学んでいるのです。病も私たちが『治す』のではなく、本人が病気という出来事をきっかけに自らを振り返り、さまざまな気づきを得て、変容を遂げていく。病気はそのような『役割』を持って生まれ、その役割を果たし終えたときに消えていくのです。本人も、周囲もそこから大切なことを学び、自らを正し、成長するのです。私たちが日常で受け取る大小の問題事も、まったく同じことです」

病気は心のありようから発生するものだから、そこを見つめて正していく。古田さんの話を聞いてみると、至極当然のことに思えてくる。「本来、医療もこうした気づきを促す役割をすべきです」と古田さんは言う。「こうした考え方は現代医療を否定するものではありません。むしろ、現代医療を更に進化させるために有効なものだと考えています。しかし、現実にはそれができていません。そのことに気づいている医師もいると思いますが、有力な代替案を持っていない。持っていないからこそ、投薬に頼るのです」

「コミュニティから世界へ」

ファミリーの大人ミーティングには、外部のゲストも参加することができる。コミュニティの重要な決定事項や会計報告だけでなく、「心のシェア」で話し合われる事柄は、時としてメンバーのプライベートに深く踏み込む。しかし、通常であれば伏せるようなプライベートな事柄であっても、隠さずに公開している。また、その議事録は親交のあるコミュニティや、親しい知人たちにもインターネットを通じて配信されている。

「私たちは小さなコミュニティですが、そこで

起こる小さな問題であっても、包括的な視点から捉えればそこから社会が見え、国家が見え、人類の今の状態が見えるのです。これは、決して大きなことではありません。小さなコミュニティも、人類全体も、同じ仕組みの中に存在しています。ですから、そこで発生する問題事が内包するメッセージは、普遍性を持っているのです。人々にネガティブな感情を発生させるものは、ポジティブにとらえることによって学びとなり、個人や社会が進化していくことの材料となるのです。

私たちは、日常の小さな問題事をおろそかにせず、謙虚に自分自身を振り返り、変えるべきことを変えていく努力を大切にしています。その学び、つまり問題事を乗り越えた軌跡が、かならず未来の社会づくりに役立つと確信しているからなのです」

希望ある未来に向けて

まもなく、Mさんはファミリー滞在三カ月目を迎える。ファミリーに滞在しながらアルバイトを探して、生活の基盤をファミリーに頼りながら社会復帰のめどをつけていく、という目標もできた。なかなか断薬の意志を固めきれずにいるMさんだが、古田さんはMさんの意志を尊

重して暖かく見守っている。

これまで多くの人がファミリーの「自然療法プログラム」で病を乗り越え、再出発を果たしてきた。ファミリーではそれを「学びを終えた」という意味を込めて「卒業」と呼んでいる。「病気になるって良かった。おかげで、これからの人生に大切なことを学ぶことができた。」「卒業生」たちは、異口同音にそう語って、家庭や社会に戻っていくという。

古田さんは語る。「今の社会でも、皆、自分にとって、そして社会にとって良かれと思って目の前のことを一生懸命やっているのだと思います。しかし、多くの人が、そして社会全体が、それをやればやるほど負の側面を助長させてしまふ負のスパイラルに陥っています。それは、人々が目の前に起こる現象を表面的にしか捉えていないからだ」と私は考えています。

個人の病気の症状を抑えるのが対症療法だとすれば、社会に対する対症療法は社会問題を制度や組織といった物理的な仕組みで解消していくことです。しかし、そこで人々は『私たちが社会の仕組みを作っている』という前提に立っています。つまり、調和した社会の姿を人間側から見た視点だけで考えだそうとしているのです。

これを当たり前のことだと考える人は多いでしょう。しかし、良く考えてほしいのです。宇宙や地球、生態系、生物としての私たちの体に至るまで、私たちがひとつの生命として生存できる基本的な条件は、ひとつとして私たちが創り出したものではありません。私たちは、すでにある仕組みの中に生み出された存在なのです。いわゆるコミュニケーションにも似た生活形態を取っているファミリーだが、コミュニティの創設にあたっては、特定の宗派や思想信条に影響を受けたことはない、と古田さんは語る。

「私たちのモデルは、大自然の姿です。あらゆる生命が自らの個性を活かし、つながりあって完璧な調和を描いているのが自然の世界です。それを意識しようとするまいと、私たちはその一部として存在しているのです。

近代以降、人々はこの事実をある意味では意図的に無視してきました。その結果として、環境問題、戦争や飢餓など、数多くの社会問題が生み出されています。Mさんの病気も、そのひとつと言えるでしょう。そして、このままいけば人類の存続が危ういところにまで来ています。

私たちが大いなる仕組みの中で生かされている存在であることを謙虚に学び、意識の中に取り入れる時代が来ようとしています。私たちは

地球という大きな生命の中の一部として存在しているのですから、地球の側に立った意識から社会を作っていくときが来ています。

これからは、先に社会構造やシステムを変革しようとするのではなく、一人ひとりが目覚めていく時代です。一人ひとりが社会を作っていることを自覚し、自分自身を変革することで社会の変革を始めていく、新しい個人主義の時代がやってきます。それは同時に、個人が自然の仕組みのようにネットワークされて互いに活かし合う、新しい共同の時代でもあるのです」。

こうした時代に向けて、個人が新たな社会づくりに向かっていくための心構えは、病気や問題事を抱えた人々が「自然療法プログラム」を通じて健康を取り戻していく際に欠かせない気づきと重なる。そしてそれは、個人と社会を包括する視点の拠り所でもある、と古田さんは語る。

「私たちが人生で出会うさまざまな出来事は、問題事として捉えてしまうような出来事も含めて、大切なメッセージであり、人生の応援歌なのです。この世界に生きていることは、本当にありがたいことです」

(よしこし・いさお/NPO法人青草の会理事)