

がんと心のリゾート

がん患者のメンタルケアと闘病を支援する家族の視点

戸村 智憲

どんな時も、
一緒に生きていこう。

病気があっても、
心は、
回復していける。

おうち入院
カルテ



日本マネジメント総合研究所合同会社

がんと心のリゾート

がん患者のメンタルケアと闘病を支援する家族の視点

著者： 戸村 智憲

発行： 日本マネジメント総合研究所合同会社

【社会貢献出版】

税金控除後の当方への書籍収入全額を国連機関・公益法人等に

寄付する社会貢献活動の一環での出版です

本書をお読みになる前に

この本の成り立ち

この本の土台になっているのは、妻の退院後の生活を、夫である私がスマートフォンに書きとめ、新型コロナウイルス感染症の大流行の時期で、面会すらままならなかった宮崎にいる妻のご両親への報告にも使ってきた「おうち入院カルテ」です。

元の記録は数百ページに及びますが、本書では、そのすべてを時系列のままに単に並べるのではなく、家族の中で起きた出来事のあるがままが伝わるシーンや、妻の回復の節目や、夫として私が迷いながらも考え行動してきたことを選び、読み物として再構成しました。

「アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず」「自分を責めずに堂々とラクをする」「心の余力」「プラス方向に全力で『逃げる』」「心のカイロプラクティック」「心の防波堤」など、こういった言葉は医療用語ではなく、私が日々の闘病支援の中で妻にも自分にも言い聞かせるように紡ぎだした造語です。

闘病の中で、私たち家族が心の状態を少し理解しやすくし、重苦しく出口の見えない上り坂のトンネルを進むかのような日々の中で、自然と生まれた言葉や言い回しだったりします。

本書は、私の妻・戸村妃美（とむら きみ）が39歳で大腸がんとなり、その衝撃をきっかけに心の調子を大きく崩し、一時は急性精神病性障害として、精神科病棟への入院（配偶者として医師より同意書にサインを求められた閉鎖病棟への医療保護入院）をはじめ、紆余曲折を経ての大腸がん手術や、退院後の長いメンタル不調からの療養などを経験した日々について、夫の目線からまとめた手記です。

「おうち入院カルテ」は、妻本人の意思と了解を得たうえで公開したもので、親族や医療関係者、学校関係者などについては、プライバシー保護の観点から一部を匿名化し、細部を割愛・整理しています。

がん手術から自宅療養をしてしばらくの間は、妻ががん罹患やメンタル不調について、ほぼ家族以外に知られたくないという状況だったりましたので、その際は、私がお仕事をお断りしなければならない際も、詳細について伏せてクライアントさまにお伝えしたり、息子の学校などでやむなくお伝えしなければならない場合にも、病状・病歴などの要配慮の個人情報として、一部の教員の方のみでとどめて頂くようにしておりました。

もともとの記録の雰囲気を残すため、私が妻を普段から呼んでいる「妃美ちゃん」という呼び方を本文でも用いています。

そして何より予めご注意頂きたいこととして、本書は医療書でもありませんし、私（戸村智慧）は医師ではありません。

「おうち入院カルテ」や「お話しカウンセリング」や「8つの薬」や「3つのアプローチ」などは、国連での激務などから過去に私（戸村智慧）自身が、うつ病やパニック障がいの罹患経験がある中で、自分の当事者経験を活かして妻の支援に取り組んできた実体験から生まれた私なりの表現です。

医療上の診断・治療・服薬判断などに代わるものではありません。

心身の不調がある場合は、必ず、心療内科や精神科などの医師をはじめとする医療の専門家にご相談頂き、それぞれの状況に合った支援を受けて頂ければと思います。

これは、「こうすれば治る!」といった本ではありません。

ただ、病気になった本人のそばに寄り添って、家族が何を考え、どんな思いを抱き、何に救われ、どのように一日一日をつないできたのかを、あるがままにお伝えする書籍です。

主な登場人物

戸村妃美（とむら きみ）——私の妻。39歳で大腸がんが見つかる。看護師として医療現場で働き、大学で非常勤講師として看護教育にも携わってきた。一児の母。がんをきっかけに心の調子を大きく崩し、精神科病棟への入院と長い回復の日々を過ごす。

戸村智慧——本書の著者であり戸村妃美の夫。「おうち入院カルテ」をまとめたおうち入院の「院長」として、医療機関と連携しながら、医師や看護師などでは手の届かない細かなところや日常からのケアに努め、家庭での生活・家事・育児・服薬の確認・対話などを通じて妻の回復に伴走している。

息子——当時小学生。本書ではもともとの記録に合わせ「ゆうちゃん」と記す箇所がある。母（戸村妃美）の病気を子どもなりに受け止めながら、家族の日常と一緒に生きた。

※医療関係者、学校関係者、親族・知人などは、プライバシー保護のため原則として匿名化しています。

本書で使う言葉について

「おうち入院」——退院後、自宅でムリせず慣れた環境でゆったりと妻に療養してもらえるよう、自宅療養のことを「おうち入院」と呼ぶことにしました。精神科病棟で妻の主治医から、

退院後に自宅でムリしないようお話しを受けた際に、妻に、「おうち入院」として、自宅で夫がケアしてくれる状態で療養します、と伝えてもらい、主治医としてもご安心して退院の判断を頂くこととなりました。

「お話しカウンセリング」——妻が落ち込んだり心が苦しかったりする時に、最長は連続で6時間くらい付き合いましたが、私（夫）が医師や看護師などによる医療行為ではなく、日々の傾聴や対話を通じて妻の心が癒されやすいよう、時間をとって話を聞き合うことを「お話しカウンセリング」と呼んでおります。24時間・365日体制とで、深夜でも早朝でも、長時間でも短時間でも、妻とじっくり対話して、医療機関でもケアされないほどに伴走できればと思ったりしておりました。

「8つの薬」——「ことばぐすり」など、妻を支えていく中で、私が大切にしようと思ったことのたとえ・比喩的な表現です。で、医療用語などではありません。実際の診断・治療・服薬などは、適宜、継続して受診している大学病院の主治医などの判断に従い、安易な決めつけや素人判断で「診断」することのないよう、慎重に対応しております。

本書中の「実録カルテ」は、もともとの手記の記録や家族へのSMSをもとに、個人情報等を伏せ、読みやすさのため表現を整えたものです。妻の発言はもともとの記録に残るものだけを使い、新しい発言を創作は避けております。

目次

はじめに	手術は成功。でも、闘病は終わらなかった	P. 8
第1章	突然、「がん患者の家族」になった	P.23
第2章	手術より先に、心の限界を迎えた	P.32
第3章	ようやく迎えた、がん手術の日	P.43
第4章	退院。そして「おうち入院」が始まった	P.50
第5章	心の回復は一直線ではない	P.62
第6章	支える家族の心も揺れている	P.73
第7章	夫婦で見つけた「心のリゾート」	P.87
第8章	「おうち入院」から社会へ	P.102
第9章	がん患者を支える家族として伝えたいこと	P.122
終章	がんと心のリゾート	P.139
付録1	「おうち入院」8つの薬と3つのアプローチ	P.146
付録2	私たち家族の主な歩み	P.149
おまけ	「おうち入院」の中から生まれた夫語録	P.152
著者プロフィール		P.155

はじめに 手術は成功。でも、闘病は終わらなかった

「手術して治していきましょう」

数時間の待ち時間が永遠のように感じられた大学病院の診察室で、主治医の先生から、妻のがんに手術が適用となる一言を聞いた瞬間、妻と私は同時に涙があふれました。

当時、妻は39歳。以前は、看護師として病院で産婦人科や手術室なども経験し、家庭では一児の母として一緒に子育てをしながら、コロナ渦中に一念発起して4年制大学に社会人編入で、学び直しにも挑戦していたところでした。

妻は健康には人一倍の自信があり、時に、無茶ではないかと思うほどの飲酒量や、肉食ダイエット（肉ばかり食べて痩せる方法らしい）に走ったりして、夫として見ていて気が気ではなかったものの、いつも元気印で過ごしていました。

それが、2022年（令和4年）4月に、妻が何となく気になるからと受けた大腸内視鏡検査で、医療従事者ではない素人の私が見ても、はっきりとわかる腫瘍が見つかりました。

検査の当日、妻が医師から「ご家族を呼んで下さい」と言われ、早く終わったらスッと連れて帰れるよう、念のため早めに着いてクリニックの近くのコインパーキングで待っていた私は、妻からのスマホのメッセージを見て診察室へ向かいました。

正直なところ、そのときの私は、検査の麻酔の影響（健忘など）で説明を覚えにくいから家族を呼ぶのかな、健康自慢の妻のことだから最後には「大丈夫でした」という、どっきりサプライズ的なオチでもあるのかな、とすら思ったりもしながら、どこかソワソワしながら、どこか不思議な感覚の足取りでした。

診察室で見せてもらった検査結果の画像には、医療従事者ではない私にもわかるほどの塊が映っていました。

「大腸がんです」

帰りの車の中で、妻は「なんで私なんだよ〜！」と叫びながら泣き続けていました。

私は何と云えばいいのかわからず、私も言葉にならない胸のつかえと涙の中、運転席から妻にティッシュを渡したり、妻の叫びを受け止めたりしながら、そばで運転することしかできませんでした。

急きょ、紹介状などをまとめて頂いたこともあり、大学病院での初診の日に、看護師の妻らしく、何かサッと検査する場合に備えて食事抜きで行く、ということが功を奏して、初日に治療への道筋をつけるための主な検査をこなして、手術の道筋が見えてきました。

「食事を控えてきてもらえたことが大きかったです」

医師からそう言われ、妻の判断が初動を制して吉兆のように感じられました。

長い待ち時間の間、無機質な病院の待合エリアの椅子に腰かけながら、妻のとなりから背中をさすったり、妻の手を握ったりしながら、受診番号が表示される画面を眺めながら、淡々とした呼び出し音にさらされてひたすら待っていました。

がんのステージがおおよそ判明し、手術が適用とわかり、教授の非常にわかりやすく丁寧で物腰がソフトな説明を受け、「手術さえ無事にスムーズに成功すれば大丈夫」なのではないかと思っていました。

しかし、**がん**という二文字は、妻の**身体**だけの問題ではなく、**心にも大きな衝撃**を与えていました。

手術を受けるために入院した妻は、医師から手術についての説明を受けて患者の同意とサインをする、インフォームド・コンセントの場で、あとはサインをするだけ、というところで、メンタル不調から同意書にサインできなくなり、「手術を受けない」「家に帰る」と、その日に入っただけの病室へと戻って行ってしまいました。

ご説明頂いた医師としては、今日はどうしようもないので、とりあえずご帰宅頂いて明日またお越し下さい、という、患者家族としては非情にも感じられるものの、精神科ご担当ではない医師の方の視点からみれば、たしかにどうしようもない状態で、ガックリとしながら車を運転して帰宅しておりました。

その翌朝、妻は病室にて、「東日本大震災ってほんとに起こったかどうかってわからないじゃないですか」などといった、妄想の症状が出ているようで、しばらくして、消化器外科の病室に精神科の先生方が病室に集まり、妻は消化器外科の病棟から精神科病棟へのお引越しが進められました。

幸いにも、同じ大学病院の中での引越しでスムーズだったものの、消化器外科の病棟から精神科病棟への渡り廊下を、

ベッドごと移動中の妻に「智ちゃんはどこ？智ちゃ〜ん」と呼ばれ、ずっとそばで付き添いながら歩いた距離は、実際の距離よりはるかに遠く長く感じました。

がんの手術をするために入院したはずが、本来なら手術の予定だった日に、精神科病棟への入院になりました。

大腸がん発見から入院までは、新型コロナウイルス感染症対策のため、これが後に運命の2週間かと感じたところですが、2週間の入院前の待機期間がありました。

眠剤はもらっていたものの、妻は、がんの不安で十分に睡眠がとれていなかった中で、入院の数日前に、自宅で、ふと、

「お金がないから手術できない」

妻が言っていたりしました。

「お金の心配は今のところ特にないし、高額療養費制度もあるから大丈夫だよ、手術を受けられるよ」

とお話しておりましたが、振り返れば、その時点で貧困妄想として、妄想の症状が出始めていたのかもしれない、2週間の待機期間がなければすぐに手術できる状況だっただけに、ああ、運命の2週間待機、あと数日でも早めに入院・手術なら、

遠回りしなくて済んだかもしれないなあ～、といった思いを抱かされたりもしました。

がんは体の細胞を傷つけるだけではなく、心にも深い傷を及ぼし得るものだ、しみじみと感じされました。

「がんの闘病」は、それと同時に、「心の闘病」でもあるということを痛感させられました。

幸い、精神科と消化器外科の先生方や看護師さんやスタッフのみなさまが、非常に緊密にスムーズに連携してくださり、ごく一時的ではありましたが、閉鎖病棟に入った妻は、少しずつ落ち着きを取り戻し睡眠もしっかりとれるようになりました。

「がんのステージが進行する前に早めに手術を受けられるよう全力を尽くします」

と、精神科病棟の主治医（病棟長）の方から、そもそも、心の苦しみの元であるがんを手術で早く取り除き、そのことで心に少しでも早く安心材料を届けたい、といった急ピッチでのケアを受け、予定より1カ月ほど遅れたものの、がんの手術へとたどり着き、おかげさまで妻のがん手術は無事に成功しました。

消化器外科の執刀医（教授さん）から、術後すぐに、切除したがん細胞を前に手術のご説明を、物腰ソフトに丁寧に受けて、少しホッとしました。

それでも、退院したら、元の状態で日常生活に戻るわけではありませんでした。

「がんの闘病」と共に、退院後から、「心の闘病」が本格的にスタートすることになりました。

私が過去にうつ病やパニック障がいにも罹患した際、頭脳は活かせるのに、心の体力がへばって動けない苦しみを嘆いたことも少なくなかったですが、この時ばかりは、**自分の当事者経験が妻のケアに活かそうだなあ**と思うと、**ああ、当事者経験があって良かった、大切な妻の役に立てる、**と感じたりしました。

精神科病棟（普通病棟）から手術に向かった妻は、術後も精神科病棟（普通病棟）にて入院生活を続け、その間、消化器外科の主治医が精神科病棟にお越しになって、術後の状態を丁寧にケアして下さり、大変ありがたいことでした。

新型コロナウイルス感染症の大流行期でもあり、また、精神科病棟でいろんな会話や物事が心の刺激になりかねない中で、面会といっても、院内のwi-fi経由で用意されたタブレットでの面会や、妻のメンタル回復具合が少し持ち直してきたときには、感染防止のクリアパネル（透明な板）越しに、少し離れてマスク姿での面会（面会は1人のみ許可でした）だったりして、非常にもどかしくもありました。

当初の手術予定だった日の前日に、消化器外科の病室で、病棟内に響くアラート音が刺激となって怖くて眠れなかった、という妻が、精神科病棟では、心の刺激になることが抑えられており、術後からしばらくは刺激がかなり少ない状況が心地よかったようでした。

ただ、そこからしばらくして、少しずつ心の状態が持ち直してくるにつれ、だんだんと、精神科病棟での不自由というかあまり自由に過ごせない（逆に、じっくりと、ひたすら休める状態が確保されているわけですが…）で、

「おうちに帰りたい」

といった、自然と「次の回復へのステップ」へと歩もうとする様子が見受けられるようになりました。

ただ、精神科病棟の主治医（妻は消化器外科の主治医（教授）と、精神科病棟の主治医（病棟長）という、ダブル主治医状態でした）からは、退院してムリをしないか心配な面があるようでした。

そこで、妻とお話ししながら、**自宅療養でムリせず自宅でも入院の続きとして過ごす、入院する場所が病院ではなく自宅にする、**と言う感じで、

「**おうち入院**したいのですがって、主治医の先生にお話ししてみたらどうかなあ？」

とお話ししてみたところ、妻から主治医にその旨のお話しをして、主治医からもOKを頂き、退院の日程が決まった感じでした。

退院後、妻の心の状態は、良くなったり、また沈んだり、昨日できたことが今日はできなかったり、今日は笑ったひとときがあっても、次の日はずっと不安に押しつぶされるといった、

寄せては返す波のように、アップダウンが何度も何度もやってきました。

「おうち入院」の「院長」として、また、夫として、もちろん、本物の医師や病院の院長でもありませんが、妻をもっとも近くで医師や看護師より長く見つめて寄り添ってきた者として、そばにいて当事者経験のある夫だからこそ、いろいろと役に立てることがあるよね、と思いながら、「院長」をしていくことにしました。

24時間の暮らしの中で、妻が言葉にできない小さな変化に気づけるように。

心を回復させるためのお薬をちゃんと飲んでくれたか、ソフトに刺激にならないよう確認すること。

妻がやれるという家事以外の家事全般を代わって受け持つこと。

当時、小学生の息子の育児や小学校での対応などを引き受けること。

妻が話したいときには、やっていることをすべて止めて、最優先で何時間でも妻の話に付き合うこと。

逆に、妻が話したくないときには、そっとしておきつつ、
そっと見守りながら、必要があればすぐそばに駆け付けること。

そして何より、妻が、

「このおうちに、あるがままに、いてもいいんだなあ〜」

「何かした見返りや報酬としてではなく、ただ、妻として
母として、このおうちにいていいんだなあ〜」

と感じてもらえる「心の居場所」を妻にご用意すること。

妻も息子も、何におびえることもなく、ただグッスリ眠れ
る場所がある、という、「心の安全基地」を作ること。

そんな日々に、息子を寝かしつけた後、私はスマートフォ
ンに、妻の様子を記録して打ち込むようになりました。

宮崎にいて、思うままに移動もしにくく、病院に行っても
面会すら難しかった感染症の流行期に、妻のご両親への報告も
兼ねたその詳細な記録が、日本マネジメント総合研究所合同会
社のウェブサイトに掲載した「おうち入院カルテ」になりました。

「おうち入院カルテ」には、希望だけが書いてあるわけでは
ありません。

妻の心のコンディションから、精神科病棟（閉鎖病棟）への再入院を覚悟した時もありました。

六時間近く「お話しカウンセリング」で妻とお話を聞いたり認知の歪みを修正に少しずつでも導けたりするように、でも、押しつけや決めつけにならないよう慎重にしながら対話し続けた日もありました。

大学への職場復帰を断念したことも、妻が何気なく参加してみた会合で、妻の状況をご存じない方から勧められたPTA役員決めで、妻が急激に心の状況を悪化させ、私の方で辞退のお詫びに回ったこともあれば、心の状態が弱っているスキに付け込まれて、妻が国際ロマンス詐欺に巻き込まれかけ、振り込み寸前で食い止めたこともありました。

それでも、寄せては返す波のように、アップダウンを繰り返しながらも、妻は少しずつ自分を取り戻していきました。

大卒（学士）でなかったところから、コロナ渦中に社会人編入で4年制の通信制大学を卒業しました。

もともと元気印で社交的な妻が家から出られない（心が苦しくて、人と会うのが難しくて）ところから、少しずつ、自分で外出できるようになりました。

心が苦しくて動けない自分のことを責めていた妻が、好きなことを楽しめるようになりました。

やがて、がんや心の不調のことを人に話しても大きく崩れないところまで来ました。

2025年（令和7年）5月には、念願だった宮崎の実家への帰省も、家族と一緒に付き添ってできました。

そして2025年（令和7年）9月に、心の面では、主治医から、急性精神病性障がいについては「寛解」（がんの寛解はまだ少しかかる）という、一つの区切りをいただきました（寛解は、絶対に再発・再燃しないわけではないけれど、現状、ある程度は安定していて大丈夫そうな状態、という感じです）。

この本でお伝えしたいのは、華々しい「克服物語」ではありません。

私も妻も、一緒に寛解へ向けて歩いている道は、不格好かもしれないし、生活感というか日々の小ささまざまな出来事の積み重ねです。

食事を作れた。

今日はお風呂に入れた。

検査に行けた。

家族で笑えた。

疲れたから無理せず予定をやめることができた。

「まあ、いっか」「てへぺろ」ってやり過ごせた。「明日でいいや」と言えた。

そんな一つひとつが、私たちにとっては日々の奇跡の積み重ねであり、心身ともに寛解へ向けての足取りそのものです。

自分のペースで、大丈夫

アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず

これからも、一緒に歩いていこう

この本が、がんや心の不調などと向き合う方にも、そのそばで支える方にも、何か少しでもお役に立てば幸いです。

2026年9月

戸村 智憲 記す

第1章 突然、「がん患者の家族」になった

1 健康自慢だった妻

おうち入院カルテをもとに——「健康自慢」が突然崩れた日

妻は宮崎県で看護を学び、上京後は産婦人科や手術室などで看護師として働いてきました。結婚後は一児の母となり、幼稚園のPTA活動や大学での看護教育にも関わり、コロナ禍の2020年には4年制大学へ社会人編入して学び直していました。そんな妻に、2022年4月、39歳で大腸がんが見つかったのです。

「患者さんを支える側」にいた看護師の妻が、突然「患者の側」になりました。

特に、オペ室勤務などで重篤な疾患などを目の当たりにしてきたり、医療の知識があることは、ある場面では安心材料になるかもしれませんが、知っているからこそ悪い予想が鮮明にできてしまう怖さもあったようです。

私はそのとき、妻の「がん」と同時に、妻の中で始まっていた「心の危機」を、最初は十分には見抜けていませんでした。

妃美ちゃんは宮崎県で育ち、看護学校を卒業して上京し、看護師として働いてきました。

産婦人科や手術室など、患者さんの命とダイレクトに向き合う医療現場を経験してきた最愛の妻です。

東日本大震災の翌年（2012年）、災害時支援ナースでもあった妻と、災害対策に関するご縁もあってか、私たちは出会いました。

出会って二回目のゴルフレッスンデートの時に、お互いに「一緒に幸せになっていけたら」と考えるようになり、横浜赤レンガ倉庫の海の前で、振り返るとすごく気が早いのでしょうか、私は妻に「お互いに幸せになりあえるように一緒に生きていってくれる？」とプロポーズしました。

唐突なプロポーズにもあわてず、妻がOKしてくれたおかげさまで、大安吉日に入籍し、同居して結婚式を挙げ、その後、息子にも恵まれました。

妃美ちゃんは息子の母として家庭を支えながら、大学の非常勤講師として看護を教えたり、コロナ禍の2020年には、

一念発起して4年制大学へ社会人編入して学士号取得に向けて
学び直したりしていました。

仕事、子育て、学び、お酒の楽しみ、ファッション好き。

妻は、忙しくてもバリバリと、非常に精力的に動ける社交
的な人です。

そんな妻にとって、39歳でのがん告知は、妻の中にあつた
「自分は無茶をしても元気で病気もしない」という思い込みと
いうか、健康への絶対の自信が一気に崩されたのかもしれませ
ん。

2 長すぎる週末

おうち入院カルテをもとに——病院の自動ドアをくぐった時

内視鏡検査は金曜の午後。「ご家族を呼んで下さい」と言わ
れ、近くの駐車場で待っていた私は病院へ向かいしました。麻
酔の影響を考えて家族同席でのありきたりな説明なのだろう、
健康自慢の妻だから何か拍子抜けするようなオチがあるので
はないか——そんな、今思えばのんきな気持ちも少し残って
いました。診察室で画像を見た瞬間、医療従事者でない私に
も分かるほどの塊が…。衝撃的なひとときでした。

帰りの車内で、妻は泣き、叫び、私は何と言えどいいのかわかりません。ただそばにいて、紹介状をもって大学病院に行く週明けの月曜日が、一刻も早く来てほしいと願っていました。金曜日から月曜日までのたった3日ほどが、その時ほど何光年も先であるかのように長く感じられたことはありません。

夫メモ： 危機の初期には、「正しい言葉」を探しすぎるよりも、相手をひとりにしない・そばにいて・手を握る、といったことしかできない時がある。あの週末の私は、まさにそんな感じ。

大腸内視鏡検査で、妻にがんが見つかったのは金曜日の午後でした。

検査を受けたクリニックで、大学病院への紹介状や検査画像のデータなどを封筒で渡され、週明けの月曜日に受診できるよう、大至急で手配したと医師から伝えられました。

たった3日ほどのはずなのに、その週末はとてつもなく長く感じました。

妻は泣き、私は「何とか大丈夫だ」となぐさめたいような衝動にかられました。

しかし、医療従事者でもない私が、何の根拠もなく「大丈夫」と気休めに言って、妻のためになるとは思えませんでした。

私はただ、そばにいて、涙をふくティッシュを渡し、ただ、ひたすらずっとそばにいて、手を握って、背中をさすったりしながら、妻の涙や言葉や悲しみを、すべて受け止めるくらいしかできませんでした。

月曜日の早朝、私たちは車で大学病院へ向かいました。

妻が看護師だったこともあり、朝一番に、しかも、なるべく早めに紹介状一式を持って行くこと、必要な検査をその日にできるよう朝食を抜いておくことなど、できる範囲の準備をしました。

病院には同じように紹介状を持った患者さんが、初診受付の列に並んでいました。

受付を終えても待つ。

診察室の前でも待つ。

検査でも待つ。

私はその時間、頭の中で何度も「もし妻のがんが手術適用でなかったらどうしよう…」という、悲劇のようなワンシーン

が頭に浮かんできそうになるたびに、それを必死に打ち消して、少しでも希望の光を見出し続けようとしていました。

今は、昔と違って、がんは治療できる病気。

今、ここで悪い想像をしても病状が良くなるわけではない。

悪い想像をするくらいなら、その間に、少しでも希望の可能性が高められないか考えた方がずっといい。

そう自分に言い聞かせながら、不安に押しつぶされそうな妻をそばで支えるためにも、心を少しでも平静に保とうとしていました。

検査を重ねた後、永遠に開かれないのではないかとすら思わされた、長い待ち時間の末に開いた診察室のドアの先で、主治医の先生から

「手術で治していきましょう」

と説明を受けました。

その手術が適用となった一言に、妻も私も堰を切ったように、不安と緊張でピンと張り詰めた糸が切れたかのように泣きました。

がんが見つかったことは変わらないのに、手術という道が見えただけで、暗闇に一筋の細くても、たしかに明るく輝く光が差し込んだように感じました。

3 息子には「小さな大人」として話す

おうち入院カルテをもとに——寝る前の「パパお話しタイム」

小学生だった息子には、病名も見通しも、できるだけ隠さず、ただし怖がらせすぎないよう言葉をかみくだいて、具体的な生存確率なども、同じ人間どうしの対話として話しました。幼いころから続けてきた寝る前の「パパのお話しタイム」も、いつも以上に大切にするようにしました。人体の図鑑を一緒に見ながら、病気や身体の仕組みを理科の学びの流れでも理解できるようにも配慮。退院後、息子が妻のことを思って、私に涙を見せないようにしてひとりで立ったことがあったと後で知りました。「がん」という言葉は、子どもにとっても大きいものです。家族の闘病は、患者本人だけとか身体の細胞だけとかといった出来事ではなく、家族みんなの心身の取り組みなのだと思います。

入院と手術までの2週間、私たちにはもう一つ大切なことがありました。

当時、小学生の息子に、がんや入院や手術について、どう伝えるかです。

私は、「子ども」だから何も知らせないというやり方は選びませんでした。

もちろん年齢や言葉を受け取る際の心理的なダメージなども勘案して、やさしくかみ砕きながら言葉を選びましたが、一人の「小さな大人」として、ママの身体に病気が見つかったこと、病院で手術を受けること、先生方が治療して下さることを、包み隠さず話しました。

幼いころから寝る前に続けていた「パパのお話タイム」も、いつも以上に大切にしました。

小さいころは私が即興で「創作昔話」を作ってお話していましたが、成長すると息子の方が出来事を話したり、悩みを相談してくれたりする、とても大切な親子の対話の時間になってます（息子が中学生になった今も続いています）。

息子は一見、落ち着いていました。

しかし、後になって、息子が入院中の妻を思って、息子がひとりのときにママのことを心配して泣いていたと知りました。

病気は、本人だけに関わる出来事ではないのです。

家族全体の景色を変える、とてもインパクトの強いものなのだと感じました。

だからこそ、私は、妻だけを見て寄り添ってケアするだけでなく、息子の心のケアも寄り添いも見守りも、置き去りにしないようにしたいと思います。

妻の治療と、息子の生活。

どちらも同じ家族の大事な人生の一部です。

この時の私は、スムーズに、がんの手術の日を迎えられるよう、準備万端にできるよう一生懸命でした。

しかし、妻の心の中では、すでに別の嵐が訪れつつあったのでした。

第2章 手術より先に、心が限界を迎えた

1 少しずつ現れた「いつもと違う」言葉

おうち入院カルテをもとに——「お金がない」「監視されている」

入院までの2週間待機の後半、妻は「お金がないから手術ができない」「監視カメラで監視していない?」「みんなつながって本当のことを隠している」と言い出しました、普段とは明らかに違う話をするように…。私は、そのたびに声も表情もできるだけ落ち着け、「そんなことはないよ。大丈夫だよ。手術して回復へ向かおうね」と、一つずつ説明したものの…。

今振り返れば、その時点で、心の危機はかなり進みつつあったのでしよう。

後から写真を見返すと、入院前日に、入院中に私の誕生日を迎えるからと、少し早めで入院前に、私の誕生日ケーキを買い、家族で歌ってくれた時の妻の表情には、いつもの笑顔とは違う硬さがありました。

身近にいるから分かることもあれば、身近にいるからこそ「絶対、大丈夫」と、つい見逃してしまうこともあるかもしれません。

もっと早めに妻の心の異変から、待機期間と言えども、再び大学病院に行って、精神科の受診につなげてあげていたらと、自責の念にかられたりもします。

手術までの自宅での待機期間中、念のため、妻みずから眠剤を処方してもらうようにしていましたが、妻は十分には眠れず、睡眠不足に加えて、不安を強烈に呼び起こすネガティブなSNS上の投稿や動画を、とらわれるかのように見続けることがありました。

そして少しずつ、普段の妃美ちゃんとは違う言葉が出始めました。

「お金がないから手術できない」

実際には治療費の備えも高額療養費制度もあり、手術を受けられない状況ではありません。

それでも妻には「お金がない」と思い込んでそんなことを私に話していました。

手術まで2日くらい前ごろ、

「私のことを監視カメラで監視してない？」

「親とも近所の人とも、ともちゃんが全部つながって、本当のことを隠してるんだ」

私はその都度、声と表情をなるべく落ち着け、「そんなことないよ」「大丈夫だよ」「まずは手術して回復に向かおうね」と、説明したりお話ししたりしました。

今振り返れば、もっと早く「これは単なる不安の強さではなくて、メンタル疾患の症状・病状としての妄想が出てきている」といった感じで察知して、精神科の医師に早くつなげてあげなければいけなかったのではないかと思います。

支える家族は、後からならいくらでも「こうすればよかった」と後悔することはできるかもしれません。

しかし、平静を装って妻を不安にさせないようにしている家族も、慌てることもあるし、医療知識が豊富とは限りません。

空振りでもいいから、念のため、早めの受診が大切。

2 サインをすれば手術、の直前で

おうち入院カルテをもとに——突風に舞う数枚の同意書

入院翌日の手術に向け、あと同意書に署名すればよいという場面で、妻は「手術を受けない。家に帰る」と言い、点滴台を押して病室へ戻ってしまいました。手術は延期に…。

帰りの車で、さっきまで目の前にあった「妻を救うための数枚の同意書」が、突然の強風で手元から舞い散っていくような感覚に襲われました。夫としての無力感と、ただ一日でも早く手術を受けられますように、という祈りだけが残りました。

入院当日、病院へ向かう車の中でも妻は、「車にも監視カメラがある」「入院も手術もしないで帰る」と話すようになりました。

何とかなだめながら、妻の手を引き、各受付カウンターを回って、ようやく入院手続きを終え、消化器外科の病棟へ。

点滴が始まり、あとは手術の説明を受け、同意書にサインすれば翌日の手術へ進むはずでした。

ところが、消化器外科の先生による手術の説明と同意書へのサインという、インフォームド・コンセントの途中で、妻は

「手術を受けない」「家に帰る」と言い、点滴台を押して自分の病室へ戻ってしまいました。

目の前にあったはずの「妻を助ける手術への道」が、突然の強風で紙ごと飛ばされていくような感覚でした。

その日は手術延期となり、私はひとりで帰宅しました。

車の中で、夫としての無力感に襲われました。

身体のがんは、手術で切除できる見込みがある。

でも、「手術を受けるための心」がもたない。

私は初めて、がんの治療や手術って、単に「身体」や「細胞」だけの問題ではなく、がんは「心」も共にケアする重要性を、ひしひしと痛感させられました。

3 消化器外科から精神科病棟へ

おうち入院カルテをもとに——ベッドごとの「お引っ越し」

一夜明け、本来なら手術の日。急きょ病室へ呼ばれた私の目に、ベッドの上で膝を抱え、憔悴した妻の姿が飛び込んできました。精神科の医師やスタッフが集まり、妻を落ち着かせながら、消化器外科病棟から精神科病棟へベッドごと移動す

ることに…。移動中、妻は「ともちゃんはどこなの？」と私を呼んでいました。すぐに駆け寄って、一緒に精神科病棟へ。

「がんの手術に向かうはずの入院」が、「まずがんのショックから心を守る入院」に変わった瞬間でした。

しかし、大学病院内で精神科と消化器外科が非常にスムーズに連携して下さり、心を立て直してから、身体にあるがんの治療へ向かう、という新しい道が開かれました。

翌朝、私は急きょ病院へ呼ばれました。

病室に入ると、妻はベッドの上で膝を抱えるように座り、憔悴した表情をしていました。

しばらくすると、精神科の病棟長の先生をはじめ、複数の医師やスタッフの方々が病室へ来られました。

個室の病室に、医師・レジデント・看護スタッフなど、10名ほどの方が妻のベッドを囲みました。

妻は、普段の現実認識とは明らかに違う話をしていました。

「東日本大震災ってほんとにあったかわからないじゃないですか」

といったことや、明らかに、医療従事者として医療上で現実と異なるお話など…。

精神科の先生方は穏やかに声をかけながら、妻を落ち着かせるお話しをしながら、別の医師が点滴に鎮静剤の注射を妻に見えないところでさっと注入していました。

わたしも妻に落ち着いてソフトに声をかけ、妻が落ち着くかと思ったところで、また、妻が興奮というかパッと半身を起こしたりして、鎮静剤も何度か注入で、やっと落ち着きました。

妻が落ち着いて少し眠りに入っところ、精神科病棟へ移る必要があることを、精神科の主治医となる先生が消化器外科の病室で私に説明して下さいました。

医師・看護スタッフの方々が、精神科病棟へのお引越しの段取りを手際よく進め、私は病室の外に出ておいてね、とのことで待っていました。

ほどなくして、妻が「智ちゃんはどこなの？」と私を探していたそうで、私は再び病室へ呼ばれ、ベッドごと移動する妻と一緒に、消化器外科のある病棟と精神科のある病棟との連絡

通路を、エレベーターを乗り継ぎながら、精神科病棟へ向かい
ました。

その後、主治医の先生から、がんの進行リスクも考えなが
ら、できるだけ早く手術を受けられる状態まで心を整えていく
方針を聞きました。

私は、妻の日ごろの様子を聞かれ、できるだけ「足さず、
引かず」、妻の診断や治療の妨げにならないよう、正確に妻の
心の状態を診断してもらえよう、あるがままに詳しく説明し
ました。

もしかすると、家族は本人を守りたいあまり（というか、
精神疾患に対する偏見などから精神疾患ではないと言い張る可
能性もありそうですが…）、都合の悪そうなことを小さく言い
たくなるかもしれません。

逆に、心配のあまり、物事を過剰にとらえて伝えてしまう
かもしれません。

しかし、医療につなぐときに大切なのは、格好よく説明す
ることでも、話を盛るとか伏せるとかでもなく、**医師や医療**

従事者の方々が、スムーズで正確に判断できる材料や情報を、
できるだけ正直に正確に共有することだと思います。

妃美ちゃんのことは

「ともちゃんはどこなの？」

消化器外科から精神科病棟へ移る途中、いったん病室を出た私を妻が探していたと聞き、すぐ戻りました。あの短い言葉は、混乱の中でも、妻にとって私が「安心につながる人」「信頼しても良さそうな人」であり続けよう、と強く思わされた一言でした。

4 「お姫様みたい」

おうち入院カルテをもとに——閉鎖病棟で休めた心

閉鎖病棟と聞いて、家族として少し不安はありました。ところが、少し状態が落ち着いた妻は、一般的な状況よりかなり軽い拘束具の使用だったようだが、看護師さんが何でもしてくれて「お姫様のような気分」と話していたといいます。その言葉を聞いた私は、主治医の先生と一緒に少し力が抜けるというか、少しホッとするような気持ちになりました。

電話もSNSも、家事も仕事も、何かを「しなければならぬ」といった義務感や刺激からいったん離れ、ただひたすら、しっかりと眠り、休み、興奮状態で疲れ切った脳を休める。後

の「おうち入院」で私が大切にしたい「穏やかゆったりぐすり」も、私の当事者経験からしても、妻の精神科病棟での過ごし方としても、間違いではなさそうな感じはしている。

精神科病棟への移動を、私は最初、妻の心を案じて心配でしたし、何より、もうすぐそこにあった目の前の手術が遠のいたこともあり、心がグッタリしていました。

ところが、その後、主治医の先生から妻の様子を聞き、少し肩の力が抜けたというか、ホッと安堵しました。

妻は

「看護師さんが何でもやってくれて、お姫様みたい」

と、明るくのんきに話していたということです。

私は思わず、先生と一緒にズッコケそうになりました。

もちろん、笑いごとではありません。

しかし、妻のその一言は、妻が完全に自分を失ったわけではないし、手術への道は思いのほか近いかもしれない、と感じさせてくれました。

精神科病棟では、電話もメールもSNSもなく、何かをしな
ければならない予定もなく、医療スタッフの方々に守られて休
める環境です。

妻の脳と心と身体にとって、休みたくても休めず不安が
延々とループして苦しかった中で、それは必要な「強制的な休
息」だったのかもしれません。

人は、休むことが急務となるほど疲れていても、自分から
は止まらないことがあります。

妃美ちゃんは、「心が休めない状態」になっていました。

「おうち入院」で、私の当事者経験からも、「堂々とラク
をする」という過ごしてもらうやり方は、この病棟での経験か
ら、それなりに妥当かなあと思ったりしています。

妃美ちゃんのことば

「看護師さんが何でも全部やってくれて、お姫様のよう
な気分です」

閉鎖病棟という言葉から私が想像していた緊張とは対照的に、妻は「何
もしなくていい時間」をのんきなほど楽しく過ごし、少しずつ休めていま
した。

第3章 ようやく迎えた、がん手術の日

1 心を整えながら、身体の治療へ戻る

おうち入院カルテをもとに——精神科と外科の二つの主治医

精神科での治療を優先しつつ、がんを長く待たせるわけにはいきません。精神科と消化器外科の先生方が連携し、妻の心の状態を見ながら、手術を受けられる地点まで急いで、しかし無理なく戻して下さいました。執刀医による手術前の説明と同意書サイン（インフォームド・コンセント）には、妻の希望に応じて精神科の主治医が同席して下さいすることに…。精神科病棟のお部屋で、消化器外科の執刀医が、がんの手術の説明をする、消化器外科の先生と精神科の先生が協調して一緒に手術の成功に向けて患者に寄り添う。このワンシーンは、振り返ると、がん治療で身体と心の両面をケアする必要性を示すシーンだったのかもしれません。

病気を「身体の問題」「心の問題」と分けてしまうのではなく、両方を一人の人間の問題として扱ってもらえたことが、家族にとってどれだけ心強かったか…。

精神科病棟での治療と休息によって、妻は少しずつ落ち着きを取り戻していきました。

消化器外科と精神科が連携し、手術を受けられる状態かどうかを慎重に見て下さいました。

一度は遠ざかった手術の道へ、再び、手術の説明を受けたとき、妻は感染症対策のクリアパネル衝立の向こうから、私に

「だいぶ元気になったでしょ～」

と微笑ましく声をかけてくれました。

私は「そうだね～、安心したよ～」と返しました。

その短いやりとりだけでも、以前の妃美ちゃんが戻ってきたようで嬉しかったです。

手術前の説明では、がんの位置や切除方法、人工肛門（ストーマ）となるかもしれない可能性や、転移の有無などについて、執刀医みずからわかりやすくホワイトボードに図解して、丁寧に説明して下さいました。

医療の細かな部分は専門家に任せるしかありませんが、私ができるのは、説明を妻と同じ方向を向いて一緒に聞き、妻が不安でいっぱいになったときに、ずっとそばにいたことでした。

2 手術成功

おうち入院カルテをもとに——待合室で祈った3時間

私は手術に六時間くらいかかるかもしれないと思い、病院内の小さな個室の待合スペース（感染症対策にてそこで待つよう指示があった）で、ただひたすら成功を祈り続けていました。朝一番で夕方くらいまでかかるかと思っていましたが、手術開始時間から3時間ほどで術後説明スペースに呼ばれ、執刀医の先生から、腹腔鏡手術がスムーズに成功し、縫合も問題なく、人工肛門も必要なく終わられた、と、切除して下さった、がん細胞を目の前にしながら説明を受けました。私は立ち上がって、執刀医に深々と頭を下げて感謝しました。

この時は「これでまずは大きなヤマを越えた」と思いました。

しかし、本書で書きたいのは、実はその後のことです。

身体の手術が成功しても、心の回復には別の時間が必要だった。

当初の予定から遅れはありましたが、妻はようやく手術を受けることができました。

腹腔鏡による手術はスムーズに無事に終わり、ストーマ（人工肛門）をつけなければならない状況は避けられました。

「手術は成功しました」

その知らせに、私は大きく安堵しました。

がん告知から、大学病院での検査、手術直前の心の急変、
精神科病棟へのお引越し。

あまりにも多くの出来事が嵐のように短期間に訪れ、私の
時間感覚が麻痺しそうな感じで、心の疲労感は何か月もたった
ようにさえ感じられました。

手術が終わってからも、手術を受けられる状態には心を整
えて頂けていましたが、妻は再び精神科病棟（普通病棟）に戻
り、身体の術後回復と併せて、心もさらに回復が必要でした。

身体の傷は少しずつ治ってくれて、標準的にこれくらいで
ここまで回復しそうだよね、といった、回復のステップのスケ
ジュール表みたいな、クリニカルパスが示されたりします。

一方で、**心の回復**には、必ずしも、ここまでこれくらいで
回復するよね、といった感じではなく、時間やきっかけや様々
な要素が関わってきやすかったりします。

消化器外科の先生が、わざわざ精神科病棟まで診察に来て
くださるなど、診療科を越えた対応にも助けられました。

一見して大変な妻の紆余曲折は、振り返れば、診療科や病名だけで人や治療を分け隔てず、一人の人間を多角的に診て治療していく医療の必要性を示唆しているようにも感じられます。

妻は、がんの治療を受ける身体面での患者であると同時に、がんを契機にダメージを負った心のケアを必要とする患者です。

病気や細胞を診る、というより、様々な病気や細胞を抱える人間そのものを診る、ということが重要なのだろくなあと感じる次第です。

どちらか一方だけを見ても、その人全体を支えることにはならないように思ったりします。

3 「家に帰りたい」から始まった次の段階

精神科病棟でしっかりと脳と心と身体を休めることができた妻は、次第に、「退院したい」と話すようになりました。

精神科病棟では、安全に守られている一方で、安全性の観点でも心の刺激を控える観点でも、他の病棟の病室内でできるようなことも、かなり細かい制限がかけられがちです。

最初に消化器外科の病棟から精神科の閉鎖病棟にお引越しの際、精神科病棟の看護師さんが荷物を全部持ってお引越ししてくれたのですが、

「これは、角がとがっているから、お持ち帰り下さいね」

「これは、ひも状のもので安全性の観点から、お持ち帰り下さいね」

と、非常に行き届いたリスク管理の様子を拝見し、安心でき一方、スマホ（ネガティブな動画などで心の刺激になりかねないですし…）も、充電ケーブル（ひも状のものなので…）も、いろんな物が病室内への持ち込みNGで、ある程度は回復してきたら、すぐく暇を持て余しそうだなぁと感じました。

案の定、ある程度は開腹が見られるようになった妻との電話（精神科病棟内の公衆電話）で、今までは刺激がないのが休めて良かったけど、今は、逆に、制限が多くてストレスになりそうかも、といったお話しをしていていました。

私は、ただ「退院させてください」と言うのでは、主治医の先生が治療面でご心配かもしれないので、主治医の先生が安心できる形で、妻の希望を伝えた方が良さそうだと考えました。

そこで妻に、こんなふうに相談してみたらどうかなあ、と提案しました。

「そろそろ退院して、『**おうち入院**』したいです。自宅で夫にサポートしてもらいながら、病院ではなく自宅で療養したいです」

という感じで、服薬を拒むとか、逃げ出そうとしてるとかではなく、**服薬やセーブした過ごし方は病院内と同様にしながら、自宅で療養をする**、という相談で、妻が主治医の先生にその思いを話し、退院へ向けた流れが整いました。

このときから、病院内での療養と同じような過ごし方で、**家族のサポートを受けながら過ごす「おうち入院」**が、妻の心身の回復・寛解へ向けたキーワードとなりました。

また、コロナ渦中で移動や面会などにも制約が多い中、妻の様子を心配している宮崎県のご両親に、手記をもとに細かにご報告する「**おうち入院カルテ**」が、本格的にスタートすることになりました。

第4章 退院。そして「おうち入院」が始まった

1 自宅という療養スペース、夫という「院長」

おうち入院カルテをもとに——「そろそろ、おうち入院したいです」

妻が退院したい気持ちを持ち始めた時、私は「そろそろ退院して、『おうち入院』したいです。自宅で夫の付き添いサポートをしてもらって、自宅療養します」と主治医に相談してみたら、と妻にお話ししてみました。妻がそのように伝え、退院後の生活が始まりました。

私は「おうち入院」に合わせて、おうち入院の「院長」として、医療従事者ではないですが、病院よりも妻と長くじっくり細やかに寄り添えるよう努めています。

院長という言葉には、家庭の中で、私が責任をもって生活を回し、必要な時は医療につなぎ、介入や制限しすぎず、妻が安心して休んだり活動したりできる「心の安全基地」をつくる、という自分への覚悟を込めています。

がん手術からの退院は、ゴールではなく生活の中で心身を
整えていくスタートでした。

私は、「おうち入院の院長」として、本物の病院の院長で
はないですが、妻の治療方針を決めて頂いた主治医の先生や看
護スタッフのみなさんに代わって、おうちで安全に安心して
過ごせる環境づくりに努めることにしました。

薬を飲み忘れないようにする。

お薬を妻が自己判断で中断しないように見守る。

妻の家事の負担を全面的に減らす。

息子の育児全般を引き受ける。

妻が寝たいときには気兼ねせず眠れるようにする。

妻がお話したいときには、妻を最優先にして聞く。

外来受診の送迎や同席などの対応をする。

今日できなかったことを責めないようなだめる。

逆に、明日に先送りしてでも心を優先できたことを褒める
などなど。

シンプルですが、積み重ねが大切だと思います。

2 スマホ一つの「おうち入院カルテ」

おうち入院カルテをもとに——家族へのSMSがカルテに

コロナ禍で面会もままならない状況。宮崎県にいる妻のご両親にも状況を知ってもらいたいなあ…。私は、息子を寝かしつけた後や、仕事と家事の合間などに、スマートフォンで妻の様子を書き残すことにしました。睡眠、食事、表情、外出、薬、家事、会話、検査、家族の出来事、できたこと、できなかったこと、など。細かな記録は、いつの間にか、膨大な長編の「おうち入院カルテ」になっていきました。

記録することで、良い日も悪い日も、一喜一憂することなく長期的な視点で見つめたり、サポートする側の私の心も整理されたりするようになりました。

今日だけを見れば落ち込む日でも、一か月前と比べればできることが増えていたり…。

記録は、妻を評価したり責めたりするためではなく、妻も家族が焦りすぎずにゆったりと安心して確かな歩みを進めるための道しるべになりました。

もともとは、宮崎県にいる妻のご両親に、妻の状況を詳しくお伝えするために記録しはじめました。

電話で、お義母さん（看護師さんです）にお話ししても、
動揺や不安などで、お義父さんにうまく伝えられていなかった
ようで、スマホメッセージでお義母さんと義弟・義妹にも一斉
送信でご報告して、そのままお義父さんにも見せて頂ければ、
不安や動揺の中でもちゃんと伝わるかなあと始めて始めました。

今日はどれくらい眠れたか。

食事はちゃんととれたか。

外出したり何か活動したりしたか。

不安が強かったか。

笑顔があったか。

薬はちゃんと飲めたか。

家族でどんなことをして過ごしたか。

などなど。

それらを細かく残していくと、目の前の一日だけでは見え
ないものが見えてきました。

調子が落ちると、「全部振り出しに戻った」と感じかねま
せん。

しかし、「おうち入院カルテ」の記録を振り返ると、以前より活動できたり、以前より笑顔が増えたり、いろんなことがプラスに積み重なっていく様子を見て取れます。

落ち込んでも持ち直すまでの時間が短くなっていたり…。

自分で休む判断ができるようになっていたり…。

一日単位でバラバラだと見えない回復の歩みが、時間の線でとらえると、アップダウンはありながらも、しっかりとした歩みが見えることがありました。

3 おうち入院での「8つの薬」

戸村流「8つの薬」って？

私が言う「ことばぐすり」「信頼ぐすり」「あるがまま居場所ぐすり」などは、当然ながら、医薬品などのお薬ではない。家庭の中で、心を刺激する要素を減らしたり、安心を増やしたりするための要素を増やすための環境づくりの取組みだ。実際の治療そのものについては、当然に、主治医の指示に従って服薬したり休息をとったりする。妻が精神科関連のお薬に抵抗感を抱いた際は、私は「心のアシスタントさん」と呼んで、アシスタントさんに手伝ってもらおうよ、などと、やんわりと服薬を

促すようにしたりしてみた。医療と家庭での支えを対立させたりせず、両方を妻の味方にして支えることが大切だと思った。

「薬は弱さの証明」ではない。調子が悪い時に手伝ってくれるアシスタントがいる、と考えればいい。そう言葉を変えるだけで、妻の中の「精神科関連の薬に頼ってはいけないのでは？」という、固定観念や気の重さが、少し軽くなることもあった。

おうち入院を続ける中で、私は家族として心がけたいことを、みずからの当事者経験も踏まえて、「8つの薬」としてまとめて、妻と接する際に念頭に置くようにしました。

① 「ことばぐすり」

前向きな言葉を安易に投げかけたり、変に励ましたりするのではなく、まずは、妻の気持ちを尊重した共感を最優先にして、「つらいよね」「そう感じるんだね」と、妻の考えや認知の歪みなどを否定も肯定もせず、妻の感じるままに、共に受け止め、ソフトに良き方向に促せるよう、心と心をつなぐ言葉を慎重に丁寧に選んで対話するようにしています。

② 「味方としての傾聴ぐすり」と「伴走膏」

頭ごなしに否定せず、同じ方向に歩く。同じ姿勢で同じ視線を合わせて、先導するのではなく、横に並ぶイメージです。

妻がグッタリしてフローリングの床にぐで〜んと寝そべりながら「お話しカウンセリング」した際には、私も、妻と同じように、床にぐで〜んと寝そべり、同じ姿勢・同じ目線で対話したりしておりました。

③ 「信頼ぐすり」

家庭が妻の「心の安全基地」であり続けるためには、口先だけの言葉だけではなく、行動を伴って約束を守り、妻が困った時や苦しい時に、私の仕事などもすべて横に置いて、妻を最優先にして、長時間であれ短時間であれ、妻との対話に時間も手間もしっかりあてることを大切にしてみました。

④ 「あるがまま居場所ぐすり」

横になっていてもいい。弱音を吐いてもいい。今日は何もできなくてもいい。何かできたらできたでいい。それでも家族の大切な一員で、何か成果をあげた見返りに家族として存在できるわけではない、といったことが伝わるように接したり対話しながら、あるがままにいていいんだと実感してもらえる居場所をつくることを大切にしてみました。条件付きの愛情ではなく、ただ、一緒に共に生きていってくれるだけで幸せだと…。

⑤ 「役割ぐすりと感謝ぐすり」

全部を取り上げて「病人だから何もしなくていい」とすることは、本人にとって非常につまったりもします。逆に、「病気に甘えるんじゃない!」とか言って厳しくあたられるのも非常につまったりします。妻がムリなく内発的・自発的に、「これやるね」といって、ある程度はできることは役割分担でお願いし、やってくれたことにしっかりと「ありがとう」と伝える。無理なく役割を持てることが、やりがいや自信や回復の実感につながることもあるようでした。

⑥ 「啐啄同時な自立保護バランスぐすり」

卵の中のひなが殻をつつくの、親鳥が外からつつくのが同時（早すぎず遅すぎずちょうど良いタイミング）である「啐啄同時」（そったくどうじ）のように、サポートをするタイミングが大切だと思います。早すぎれば自立心を損ないかねず、介入が必要な時に遅すぎれば危険にもなりかねません。そばでしっかり寄り添い見守り尊重しながら、また、サポートする側の思い込みや固定観念も改め自戒しながら、サポートする側が

都合が良いかどうかではなく、妻の寛解への歩みにとってより良いかどうかを大切にしながら…。

⑦ 「生活リズムと日にちぐすり」

心の回復は、いわゆる「うつ抜け」といった、ひょっこりとある日に突然の回復ということもあるでしょうが、その「うつ抜け」でも、それまでの日々の回復への積み重ねが大切でしょうし、安心して過ごせる日数をしっかり積み重ね、少しずつ自信や希望も回復していけるように、良きリズムで日々を重ねることが大切だと思います。

⑧ 「穏やかゆったりぐすり」

「今日やらなければ」を、「明日でもいいことは明日やる」に変えとか、「スケジュールでムリやり心を押す」「予定に心を合わせる」とかではなく、「心の状態に応じて予定を合わせる・キャンセルや延期する」という、心を優先したゆったりした過ごし方をしてもらえよう努めました。予定の「足し算」ではなく、ゆったり過ごすための予定の「引き算」です。

こういった「8つの薬」としてまとめてみたことを、「おうち入院」で大切にしてみました。

4 「沼掘り工事株式会社」と海釣り

おうち入院カルテをもとに 退院後まもなくの頃

睡眠トラッカーでチェックしてみても、睡眠はますます良好。朝食準備や洗濯も比較的スムーズで、雨予報を見ながら洗濯物を干すかどうか自分で判断できていました。私は「徐々に刺激や変化にムリなく慣れていけるよう、妃美ちゃんの意味や希望に合わせて、無理のない範囲で任せる部分を少しずつ増やしていくのが良さそう」と記していました。

同じ日の会話で、考えなくてよいことまで、マイナス思考を自分でどんどん大きくして、落ち込んでいく「沼」を自分で掘って自分ではまりに行ってしまうような状態を、私は「妃美ちゃんが親方の、心の沼掘り工事株式会社」と名づけました。「作業員さんに、沼掘り撤収～！って呼びかけてみよっか」。深刻な状態を軽く見るのではなく、深刻さに飲み込まれないためのちょっとした言葉遊びも交えながら、妃美ちゃんにイメージしてもらいやすい工夫をしました。

おうち入院カルテをもとに 退院後まもなくの頃

家族で東京湾の海釣り施設へ。海を前にまばゆい日光と海風の中で約3時間半を過ごし、翌朝、妻は「これまでと全然違って調子がいい」と話しました。さらに「昨日でガラッと変わった

気がする。過去にとらわれるより、これからを良くしていこうと思う」と、自分の言葉で前を向こうとしていました。

夫メモ： 自然（陽光や景色や海風など）が治療そのものだ、と一般化するつもりはありません。ただ、家の中で同じ不安をぐるぐるとループさせて沼にはまる時間やパターンから離れ、「太陽がキラキラしてる」「いつもと違った景色だね～」「楽しかった」「思っていたより活動できた」という経験を少しずつ増やしてみることが、妻には大きな自信になった日でした。

5 「旅行リハビリ」——日常から少し離れる

2022年7月、大学病院の精神科外来の後に、家族で千葉県鴨川方面へ出かける「旅行リハビリ」を試してみました。

旅行を予定通りのスケジュールで進行させることが目的ではありません。

疲れたら予定外でもサッと休む。

ムリそうなら予定を削る。

ホテルの部屋で寝ていてもいい。

旅程を守ろうとするより、心の調子を守ろうとすることを最優先にする。

旅は「元気な人がするもの」ではなく、転地療養なのかどうかよくわかりませんが、心の回復の途中にいる妻が、マイペー

スながらも景色を変え、心に新しい風を吹かせて、心の中の重い空気を引き飛ばすような機会にもなればと思ったりしました。

ただし、旅行そのものが負担になる時は、当日の出発直前でもホテルのキャンセル料がかかっても、旅行をとりやめて心を最優先にして家族ともに家にいる、ムリに出かけないことにしていました。

ここでも「足し算」ではなく「引き算」が基本でした。

おうち入院カルテをもとに——深刻な時ほど、笑える言葉を

退院直後の時期、私は気持ちの落ち込みを「沼」に例えて、その沼を自分で深く掘ってしまうような思考の状態を、冗談めかして「沼掘り工事株式会社」と表現してみました。揶揄するようなお話しではありません。重い心の状態を、重い言葉だけで対話し続けると、遊び心もなくなって、しっとりではなくカサカサの対話になりそうなので…。

海釣りや自然の中で過ごす時間、短い外出、場所を変える「リハビリ」ステイなど。

心の回復のために何かをムリにでも頑張るのではなく、「気づいたら少し気分が変わっていた」という、苦しいことではなく楽しいことやワクワク感に「心とらわれる」「気がまぎれる」ひとときで、心の「沼」から自然と脱出できればいいかも、とか思ったりしています。

第5章 心の回復は一直線ではない

1 「アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず」

おうち入院カルテをもとに——三步進んで二歩下がっても、
一歩は進んでいる

調子が良い日は、「もう治った」と思いたくなる。ところが翌日、何でもない出来事で大きく崩れる。その繰り返しだったりします。私は何度も「アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず」と、メモして念頭に置くようにしました。

ある日の記録には、「それはどうであれ、ある意味で『健全に』『順調に』アップダウンを自然に繰り返しながら、三步進んで二歩下がっても一歩ずつ進んでいる」と残していました。回復を一直線のグラフだと思うと、下がった日は失敗になったりします。波のある右肩上がりだと思えば、下がった日も、妻の回復に向けた歩みになっていきます。

おうち入院の日々で、私が繰り返し使うようになった言葉があります。

「アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず」

調子が良い日が続くと、つい「もう大丈夫だ」と思いたくなります。

でも、そこで予定を詰め込みすぎると、反動で大きく落ち込むことがありました。

逆に、ひどく落ち込む日が来ると、「全部元に戻った」と感じます。

でも翌日には、意外と持ち直すこともありました。

回復は、右肩上がりの一直線ではありません。

私の感覚では、**三步進んで二歩下がる。**

それでも、一歩は前へ進んでいる。

大切なのは、**その一歩を見失わないこと**でした。

2 「ピットイン」する勇気

おうち入院カルテをもとに——休むことはレースを降りることではない

心の調子が崩れた時、私はモータースポーツの「ピットイン」にたとえてみました。走り続けるために、いったん止まる。タイヤを替え、給油し、整備する。止まることは敗北ではあ

りません。むしろ、無理に走り続けて大事故になることを防ぐための積極的な判断です。

「休む勇氣」は、元気な時には簡単に言える。しかし、責任感が強く、自分に厳しい人ほど休むことに罪悪感を持つ。妻にとっては、「休んでいい」では足りず、「休むことが今日の仕事」と言い換える方が届く日もあった。

心が疲れたとき、私はよく「ピットイン休憩しよう」と言いました。

自動車レースの車が、走り続けるために一度ピットへ入ってタイヤを替え、燃料を入れ、整備するように、人も止まる時間が必要です。

休むことを「遅れること」と考えると、休んでいても心が休まりません。

「休んだらダメ」

「早く元氣にならなくちゃ」

「家事をしなくちゃ」

そんな言葉が頭の中にあると、ベッドに横になっても、心は走り続けています。

だから私は、「今日はピットインの日」と言って、休むこと自体を予定にしてしまうようにしました。

休むことは、レースから降りることではない。

走り続けるための作業なのだと考えると、少しでも休みやすくなることがありました。

3 検査結果を待つ時間

がんの手術が成功した後も、定期検査は続きます。

造影CT、内視鏡、血液検査、腫瘍マーカー。

検査そのものより、「結果を聞くまで」の時間が妻にとって大きな負荷になることがありました。

一年前、がんが突然見つかった経験があるからこそ、「今度も何か見つかるのではないか」と考えてしまいます。

私は、検査が近づくたびに、「不安になっちゃダメ」とは言わないようにしていました。

不安になるのは自然なことです。

大切なのは、不安があっても、受診し、検査を受け、結果を聞くところまで歩けるようにすることです。

そして、良い結果だったときには、しっかり一緒に喜ぶ。

その繰り返しで、「検査は怖いけれど、受けても大丈夫」という小さな経験になっていったように思います。

4 薬は「心のアシスタントさん」

おうち入院カルテをもとに——薬を減らせた日こそ、頑張り過ぎない

薬を減らす相談ができた日は、妻にとって「回復している」という嬉しさがあったようです。一方で、「薬を減らせたのだからバリバリできるはず」と自分を追い込み、その反動で大きく調子を崩した日もあります。回復の証しを、次のムリの土台にしないように…。

私は、薬は心の仕事を全部代わってくれるものではなく、回復の間、少し荷物を持ってくれる「アシスタントさん」のようなものだと考えました。

薬の増減は主治医と相談し、家庭では服薬を「できた・できない」の評価にせず、生活を安定させる一つの支えとして扱っていければと思います。

妻はときに、「薬を減らしたい」「薬に頼りたくない」という気持ちを持つことができました。

私は、薬を「弱い人が飲むもの」と考えないようにしようと話しました。

私たちの間では、薬を「心のアシスタントさん」と呼ぶこともありました。

主役は妻です。

薬は、主役が本来の力を出しやすくするために手伝ってくれるアシスタント。

そう考えると、服薬を「敗北」ではなく「使える支援を使うこと」と捉えやすくなることができました。

もちろん、薬の種類や量をどうするかは主治医の先生と相談することです。

家族が勝手に増減させるものではありません。

私ができるのは、妻が服薬への抵抗感や不安を話せるようにし、診察の場で相談できるよう支えることでした。

5 「堂々とラクをする」

おうち入院カルテをもとに 退院後から3カ月くらいの頃

大学病院の受診を一人でこなして帰宅した妻は、疲れからか、一転して大きく落ち込みました。寝室で思わず叫び、頓服を使い、夕食後にはソファで約1時間半、じっくりお話カウンセリングをしました。

「悪化したらどうしよう。もし大変な病気になっていたら、ともちゃんに離婚されるよね」

私は「離婚の選択肢は考えていない」「結婚してからずっと、家族がお互いにどうすれば幸せになりあえるかしか考えていない」旨を伝えたとうえで、「堂々とラクをする勇気を持ってみようね」「明日できることは、明日に回すようにしてみようね」「悪くなったらどうしよう、じゃなくて、良くなりたいなあ、という方向へ、少しずつでもいいから、ゆったり感を大切に向かっていけるといいね～」との旨を伝えました。しばらくすると、妻の表情には笑顔が戻り、息子とお風呂に入れるところまで持ち直しました。

夫メモ： この日以降、「ラクをする＝逃げる」ではなく、「ラクをする＝心身の回復のために大切な行動」といったとらえ方で、しっかり休んでもらいやすくなったのかもしれない。

6 「心の余力」を貯める

もとの記録には、「心の余力を雑用や今でなくても良い用事で消耗させない」「余力を心の余裕・回復への心のスタミナの温存に回す」という、自分で自分に言い聞かせていたような面もある記載が何度も出てきます。

体力と同じように、心にもその日に使える「心の体力」があるように思います。

もとより活動的で社交的な妻は、スケジュール帳の枠に予定が空いていると、つい何かを入れたくなるようです。

しかし療養中は、妻が自覚する以上に何気ないことで「心の体力」を使い果たしがちで、心身をしっかり休めるために、スケジュール帳に空白がしっかりめに必要な状態でした。

スケジュールの空白は、怠けでも「負け」とかでもなく、急な不安や検査結果の心配や、息子との対話や予想外の出来事への対応や、身体の不調が来た時に受け止めて心を不安で消耗させないために、心のショックを吸収するフカフカのクッションというか余白のようなものと思います。

妻には、予定を詰めがちなスケジュールの「足し算」から、予定を減らす「引き算」へ少しずつお導きしてみました。

おうち入院カルテをもとに——「逃げる」ならプラス方向へ

妻が「再発したり身体の調子が悪くなったりしたらどうしよう」と、不安な方へ、不安な方へと、引き込まれそうな感じで進んでしまう時には、私は、「逃げちゃダメ」とは言わないようにしています。つらいものから逃げることで体が悪いのではありません。同じ「逃げる」なら、マイナスの方に「逃げる」ではなく、プラスの方に全力で「逃げる」だけでいいと思います。

妻には、「プラス方向に全力で逃げちゃおう」とお話ししてみたりしました。嫌なことから距離を置く。マイナスに近づかない。心に負荷がかかる予定は、あえてしっかりキャンセルしてみる。昼寝も含めて暇があったら寝てみる。甘いものが食べなくなったら糖分の取りすぎは避けながら、心の内側からの思いを大切にパクパク食べてみる。散歩してみる。好きなものを見る。「自分だけでやらなくちゃ」ということから「逃げる」ことで助けを求めてもらう。「逃げる」ことを責めるより、「逃げる方向」と「逃げ方」を妻と一緒に考える。そんな、「逃げる」を心の回復でポジティブにとらえてみた次第です。

夫メモ： 心の「非常用バッテリー」を、今でなくてもいい用事で先に使い切らないようにしたい。余力は「暇」とか「ムダ」などではなく、回復のための「備蓄」や「緊急脱出装置」でもある。

調子が悪い日に、妻は「お風呂に入らなきゃ、でも、入るのがしんどすぎる」「家事をしなきゃ、でも、できない自分はダメだ」「朝起きなきゃ、でも、起き上がれない自分はダメだ」といった具合で、ついつい自分を責めがちだったりしました。

妻には、その都度、「ラクをしていいんだよ」「ムリに心を押して動かないことが、遠回りに見えても、心の回復に一番の近道だと思うよ～」といったお話カウンセリングをしておりました。

でも、真面目な人ほど、「ラクをする」「ムリにやらない」といったことに、罪悪感や自責の念を抱きがちかもしれません。

家族が何らかの活動（例：息子が朝起きて、私が朝食や登校の準備やゴミを集めてゴミ出ししたりなど…）をしている中で、ソファなどで起き上がれずに横になっていたり、お昼寝をしていたりしていると、罪悪感や家族に悪いなぁと思ったりして、妻が自分で自分を責めたりしがちでした。

「堂々とラクをしよう」

「明日できることは明日に回そう」

「食事は、スーパーのお惣菜やデリバリーでもいい」

「お風呂に入るのも、しんどいならムリに入らず寝よう」

「予定はキャンセルしてもOK、心のムリは避けよう」

「自分でやんなきゃ、から、人に頼もう！にしよう」

それらはマイナスの意味での「逃げ」ではなく、心身を守り回復をしっかりと進めるための「前に進むための選択」です。

「逃げずに立ち向かえ」と言われたりすることが多い社会ですが、私は「プラス方向に全力で逃げたらいいいと思うよ～」と、妻にたびたびお話しカウンセリングしていました。

悪化する方向からは逃げた方がいい。

苦しさを増やす場所や物事や予定からは距離をとろう。

その先に、自分が穏やかにいられる方向があるなら、そちらへ「逃げる」ことは、「心の回復への前進」だと思います。

プロポーズの言葉という、ひとつの結婚に向けた「約束」どおり、「お互いに幸せになりあえるように一緒に生きていくってくれる？」という言葉に沿って、ずっと、「お互いに幸せになりあえる取り組み」ができるようにしか考えないで暮らすようにしていたりします。

第6章 支える家族の心も揺れている

1 夫だから強いわけではない

私は、たまたま、妻の心のケアをしたりサポートしたりする側でした。

でも、夫だから、支える側だから、無条件に心が強いわけではありません。

ましてや、過去のうつ病・パニック障がいの再発予防で、私の心療内科の主治医と相談して、最低量ながらも服薬を継続しています。

妻の調子が大きく崩れたとき、私も不安になることはあります。

仕事を止めなければならないこともありました。

夜遅くまで、あるいは、深夜や早朝でも、妻のそばでお話
カウンセリングでお話を聞いたりお話ししたり、翌朝は、息
子を送り出したり、そんな中でも、自分の仕事をこなしたり、

病院への送迎をしたり、「おうち入院」は、ソフトな言葉ですが、いろいろとサポート側にもハードな状況は訪れます。

そんな睡眠不足で疲労もたまって不安にもなる日が続けば、当然、私自身の心身も疲れます。

「おうち入院カルテ」の記録の中には、私自身が精神的にもギリギリで、セルフ・カウンセリングもフル活用で、妻のお昼寝中や仮眠中や少し調子がいい時など、すきま時間があれば、5分でも10分でも横になって休んだり（野球の盗塁ではないですが、すきあらば「盗眠」する、みたいな感じ）、日中ベッドで動けなくなる寸前で横になるしかなかった日もありました。

「おうち入院」の「院長」として、仮に私のすべてを失ったとしても、妻の回復に全振りしようと決めた以上、私が倒れたら、家族全体が立ち行かなくなります。

支える人も、できるだけ休んだ方がいいように思います。

共倒れでは、支えられている側の家族もつらい思いをしそうです。

これは、頭ではわかっているけど、なかなか実行するのが難しい感じはしました。

2 支える私にも当事者経験からの教訓があった

私自身、過去に、国連の激務の中でうつ病・パニック障がい罹患し、寛解後も私の主治医に相談しながら、予防的な服薬をしたり、自分自身の身を「実験台」ではありませんが、自分で自分を分析して、「こんな時はこうしておいた方が良さそうだ」とか、自分で自分をカウンセリングできるようにあれこれ試行錯誤してみたり、物事や出来事への認知を変えて心のダメージを最小限にしたり、一見してネガティブに見えそうな物事や出来事のポジティブに活かせる要素を見出すようにしてみたり、あれこれと手探りで心のケアを続けてきました。

毒親問題は別の場でまとめておきましたが、私の心が苦しい時には、家庭内で誰も私の心をケアしてくれなかったり、逆に、足手まといな人間は切り捨てようとか、心のケアが必要な時にとどめを刺されたりするような家庭環境でしたので、自分の身だけでなく、自分の心も、自分で癒したり守ったりしなければ、とっくの昔に私は人生を「卒業」していたことと思います。

ある意味で、自分で自分の心を守る英才教育なのかも…？

気合や根性だけで心の不調を押し切ろうとしたり、相手のことを尊重も理解しようともせず突き放したり、逆に、余計に苦しくなるような、良かれと思ってのことであっても、安易な叱咤激励などが、どれほど当事者の心を苦しめることになるかなど、実体験としても皮膚感覚というか身に染みて分かるところがありました。

もちろん、私のうつ病・パニック障がいの当事者経験と、妻の状況は完全に同じなわけではありません。

診断名も症状も置かれた状況もみんな違います。

それでも、何かしようと思っても、動き出すための「心のスイッチON」が、超巨大で重量挙げくらいに重くてなかなか上げられないスイッチのように、

「メール一通を読むのもしんどい」

「入浴しようとするだけでも、心のエネルギーが消耗する」

「何もしていないように見える時間にも、本人の心の中では、必死に耐えていることがある」

といったような感覚は、「おうち入院」で妻と接する際に、当事者経験の教訓や実体験からのヒントとして、多少なりとも参考になったように思います。

支える側だから常に強くあらねばならない、とも思いませんでした。自分がしんどい日は休む。家族に頼る。医療機関や支援団体などにも相談している。支援する側も、①ムリなく、②ムダなく、③長続きする、④理にかなった、⑤お互いに幸せになりあう取り組みという「サステイナブル」でなければ、「おうち入院」も寄り添いも伴走は長続きしにくいかもしれません。

3 家族は「チーム」

おうち入院カルテをもとに——ハンバーグ、洗濯物、寝かしつけ

妻の調子が落ちた日は、夕食を母（実母）に協力をお願いしてみたりして、炊飯器のセットは私、洗濯物は息子と私、食卓の準備は私と母、洗い物は母——という具合に、その日にできる人ができる範囲で分担してみたりしました。誰か一人が「全部やる」ことを目指すのではなく、家庭という小さな組織が、生活を止めないように仕事を組み替えたり…。家庭における臨機応変な BCP（災害対策などでの事業継続計画）のような感じかもしれません。ただ、家族みんなが感染や発熱でダウンするような際は、「院長」の私が、できるかどうか

かではなく「全てやる」ことで、生活が回らなくなるような危機を乗り越えたりする時も…。解熱鎮痛剤には、私はかなりお世話になってしまいました。これは私以外には一切お勧めできないことです。

私自身も、入浴はあきらめて、翌日に学校のある息子の寝かしつけを優先したり、私がやりたいことだけでなく、やらなければ仕事上で結構しんどくなりそうなことも先送りしたりもしながら、何とか歩んできたような感じです。

完璧な家事ではなく、家族みんながなるべく穏やかに一日を終えられるよう、家族の心を最優先にした家事に徹してたりしていました。

おかげさまで、東京での一人暮らしも留学先での一人暮らしも経験しており、新婚の頃から、妻と家事や育児を分担というか、固定した分担ではなく、妻か私のどちらかができると・気づいたこと・見かけたことなどを、**臨機応変に分担**していく感じで、ワンオペ状態にならないようにしてきました。

そして、いざ家族に何かあったら、私が、炊事・洗濯・掃除・育児・地域社会のやりとりなど、一通り全部こなせるようにはして備えていました。

私がお米を研いで炊飯器をセットする。

息子が洗濯物を干すのを手伝ってくれる日もある。

余力のある家族が夕食づくりをする。

妃美ちゃんができる日は、無理のない範囲でやってもらう。

「誰が何をするか」は、特に固定しているわけではありません。

その日の体調や、心身の負荷で、臨機応変に変えていい。

お互いにサッとカバーしあう。

家族を会社のように見る必要はありませんが、危機管理の仕事をしてきた私には、「一人に負荷を集中させない」「代替手段を用意して備える」「無理なら心を最優先にしてパスしてみる」といった考え方を自然なこととして過ごしてきた感じでした。

家庭にもBCP（災害対策などの事業継続計画）のような発想があってもいい。

家族の誰かが動けないとき、別の誰かがサッと補う。

それは「迷惑をかける」ことではなく、家族がチームとして連携して、柔軟で正常に機能することだと思います。

4 息子の生活を守る

妻の自宅療養を「おうち入院」としてサポートする際に、その「おうち」には、妻だけではなく、当時は小学校に通っていた息子もいます。

病院での入院と「おうち入院」の大きな違いがあります。

病院では医療に特化した環境で患者さんのケアをすることに専念すれば良いのかもしれませんが。

しかし、「おうち入院」は、「おうち」にいる患者さん以外の家族のケアも大切になってきます。

消化器外科の病棟で妻がメンタル不調になった際に、病棟の看護師さんがどう接したらいいか少し戸惑っていたシーンも見かけました。

精神科病棟での医療に習熟した医師・看護スタッフの方々になければ、多かれ少なかれ、誰でも戸惑いが出たりどう対応していいかわからなくなったりしても自然なことでしょう。

私はメンタル不調の当事者経験があるおかげで、妻の心の不調や病状を目にしてもそれほどあわてずに済んでいました。

ただ、同じ「おうち入院」の家庭にいる息子は、初めて目にする今までと違った母親（妻）の様子に、戸惑ったりどうしてもあわてたりしても、ごく当然のことかもしれません。

「おうち入院」の「院長」として、**妻の心が不安定なとき**ほど、息子に妻の心の状況や、どう接したり対応したりしていくと良さそうかをお話するようにしています。

また、息子が何か疑問に思うことがあれば、遠慮せずに聞いてもらいながら、息子の日常もしっかり守れるようにすることを意識しました。

「おうち入院」で身近な大切な存在を通じて、息子には、**多様性の尊重と公平公正な受け入れあい**を、日常レベルで感じ取ってもらえるようにしています。

朝起きる。

朝食をとる。

吹奏楽部の朝練に行く。（小学校に吹奏楽部がありました）

学校へ行く。

帰宅してゴロンとする。

好きなことをする。

ママの調子が良い時もイマイチな時もある。

ママが笑う・泣く・叫んだりもすることもある。

でも、それでいて、みんな一緒にそばにいる。

猫カフェに行ってネコさんとたわむれる。

寝る前の「パパとお話タイム」で息子が相談してくる。

今どんな状況で、これからどうすればいいか、お話しする。

少しずつ、息子なりに、いろんな理解力・包容力がつく。

「ママの病気のために、子が楽しいことをしてはいけない」と、制約や過剰に遠慮するといったことがないように、「おうち入院」では、息子の育児も息子の心のケアも大切にしています。

その一方で、「おうち」の大切なメンバーとして、息子にも家族の一員として、**息子がムリなくできることを、ちょっとした役割分担で手伝ってもらうこともあります。**

「子どもは何も知らなくていい・蚊帳の外でいい」でもなく、「家族なんだから何かやって当然だろ」でもありません。

年齢や息子の心身の成長に合った形で、同じ人間同士の家族・仲間として、そばにいて一緒に暮らす。

家庭内での人権尊重や、多様性の尊重と公平公正な受け入れあいも、「おうち入院」で大切なポイントだと思います。

5 「そばにいる」だけの日があってもいい

支える側の限界も、隠しすぎない

私は仕事柄、危機管理やレジリエンス（ダメージを最小にして、早く元の状態に復旧し、次に備えて備えを積み増しながら、粘り強く立て直す力・立ち直る力）の指導もします。

家庭の大変な状況でも、同じように、心身・損害・損傷などのダメージ最小化、早い復旧、次への備えを意識して、「おうち入院」でサポートしています。

妻や息子の心のダメージや動揺などを最小限にして早く安定してもらえるよう、家族の前では平気な顔をしながら、自分自身は結構ギリギリという日もあったりします。

ただ、支える側が倒れれば、支援そのものが続かない（サステイナブルではない）状態になりかねません。

「サステイナブル」は環境問題だけの言葉ではない。私にとっては、①ムリなく、②ムダなく、③長続きし、④理にかなって、

⑤お互いに幸せになりあえる取り組み。「おうち入院」での家族のケアにも、この5つが大切。

毎日のように、何度も何時間もお話しかウンセリングをしたからといって、絶対に妻の調子が良くなるとか、一気に好転するという保証はありません。

支えるということは、「支えてやっている」ではありません。

支えるという家族の役割を果たすことを通じて、人との寄り添い方・相手の尊重の仕方・多様性の受け入れ方など、人としての成長と学びの機会を得ています。

実際、妻がお話しかウンセリングの際に、「ともちゃんは、私のケアで、どんどん人格が磨かれていくね〜」と、急に、哲学的なお話しをしてくれたことがありました。

支えることは、上下や勝ち負けではなく、同じ人権ある人間同士が、お互いに幸せになりあう取り組みだと思います。

その度に、改めて、「おうち入院」の「院長」として、日々、学びを大切にしようと思ったりしました。

ただ、そうはいっても、「何かしてあげなくては」と焦り
そうになっても、どうしてもなく疲れている日もあります。

そんな日は、

「今日は、そっと、そばにいただけでいい」

と良い意味での割り切りで、何をするでもなく、一緒にお
昼寝をしてもいいし、一緒におやつを食べるでもいいし、一緒
にそばにいるという、省エネモードでの寄り添いもしました。

同じソファに座る。

温かい飲み物を一緒に飲む。

泣きたい時には、泣きたいだけ泣けるよう見守る。

あまり話が進まないなら、ただ、そっと、そばにいる。

何かやってみたい思いが心の内側から湧いてきたら、そっ
と見守り、受け入れ、介入は最小限にしてみる。

などなど。

「家族のサポートなんだから、何かしなくちゃ」といって、
何が何でもサポートの押し売りをするのは、**サポートをする
側の自己満足や身勝手**かもしれません。

場合によっては、「何もせず、かといって、突き放さず、ただ、そっと、そばで微笑ましく見守る」ということが一番いいケースもあります。

家庭内でも社会でも職場でも、同じ人間同士の関わりが、「カサカサ」でも「ベツトリ」でもなく、「しっとり」した関係を築けるといいかもなあ〜、と思ったりします。

第7章 夫婦で見つけた「心のリゾート」

1 妻が大学卒業という大きな節目を迎える

おうち入院カルテをもとに——「閉じ込めない」回復

大学の卒業を目指すことは、妻にとって大きな張り合いのようでした。私は、心配だからといって妻を家の中に閉じ込めたくはありませんでした。また、女性の高等教育（大学等）へのアクセスを高めたり邪魔せず応援したりすることは、世界的にも、社会人権問題の解決として大切です。勤務を急ぐのか、学習に専念するのか。どちらにも絶対の正解はありません。心理的な「負荷」と、やりがいや誇りがもたらす「プラスの効果」を見比べながら、総合的にみてどれが最適な選択かを思案しながら、少しずつ回復の階段を上れる形を探してみました。

もともとの記録には、「富めるときも病める時も、健やかなる時も貧しき時も、チャペルで誓った愛を、単なる儀式的セリフではなく日常生活で活かす言葉として」と記しています。キリスト教徒でもないのにチャペルでの挙式って、ザ・日本人という感じもありますが、どの宗教であれ、役立ち参考にな

るフレーズは柔軟に活かせればと思ったりもします。妻の大学卒業は、妻だけの学業上の節目ではなく、家族にとっても「がんになってもあきらめなかった回復への歩み」の証だったように思います。

おうち入院の途中で、妻にはもう一つの挑戦がありました。

がん発見前に社会人編入していた4年制大学（コロナ渦中にて通信制）の卒業・学士号の修了です。

がんの手術と心の療養のさなかでも、お休み期間もはさみながらも、妻は学びを続けていました。

最終試験やレポートを前に、不安が強くなることもありました。

「おうち入院」では、「院長」だけでなく、大学での学びの「チューター」としても支えてみたりしました。

というか、「上から教える」とかでなく、「これってどうしたらいいんだろうかね〜？」などと、一緒に考えながら、妻が自分で「答え」を見つけるお手伝いや伴走ですが…。

妻は、心の状態に応じてムリの無い範囲で、少しずつ課題もこなし、全単位を取得して学位記（学士号）が届きました。

赤飯を炊き、お刺身を用意して、家族でお祝いしました。

私はこの出来事を、「病気なのに卒業したから偉い」という感じでとらえたいわけではありません。

妻が内発的な心の動きに沿って、「自分でやりたくて選んだことを、妻のペースで心の状態と向き合いながら、最後までやり遂げることができた」ということが重要だったと思います。

「無理やりやらせるのではなく、自然とできる状況を整える」とは、世界人権宣言や国際人権規約の底流に流れる重要なメッセージですが、「おうち入院」も同様かもしれません。

回復は、単に、「何かができるようになる」こととは少し違うかもしれません。

内発的に、自然と、「自分で選んで、自分で取り組めるようになる」ことの方が、より重要なのではないかと思います。

2 夢の国の「魔法」と心の栄養

おうち入院カルテをもとに——「また行きたい」が自然と…

ある日、妻が「またディズニーシーに行きたいなあ」と自分から話してくれました。私は、その言葉が嬉しかったです。

予定をこなせるかどうかより、「行きたい」「見たい」「作りたい」と、内側から自然な欲求が生まれることそのものが、心の回復のサインのように感じられました。

「楽しいこと」は必ずしも治療につながるとは限りません。

しかし、人は不安だけを見つめ続けて元気になるわけでもありません。

ワクワクするもの、自然と表情がゆるむもの、未来の楽しみとして想像できるもの…。

そうした「心の栄養」を、私は、できるだけ応援したいと思っています。

妻の調子が少し戻ってくると、私たちは旅行や外出を「心のリハビリ」として取り入れました。

ディズニーシーに行ったとき、妻には、「夢の国の魔法」がかかったような感じでした。

妻とのお話スカウティングで、

「妃美ちゃん、ぼくが魔法使いだったら、心の苦しみを魔法で消し去ってあげられるのに、魔法使いでなくてごめんね〜」

とお話ししていたりしましたが、「心にかかる魔法」は、
ワクワクする物事や出来事にひょっこり潜んでいるかもしれません。

妻が病気のことでばかり考えている時間から離れて、「楽しい」「きれい」「かわいい」「おいしい」「また来たい」と思える時間は、確かに人をポジティブに導いてくれるようです。

妻がSNS動画でみて気に入り、和歌山のアドベンチャーランドにパンダを見に行ったり…。

ホテルでゆっくりしたり…。

プールや温泉へ行ったり…。

私はこれを「心のリハビリ」として、家族も一緒に楽しみながら、楽し気な「おうち」の中で、妻の心のケアや、外出時の心のリハビリなどになればと、いろいろやってみました。

「おうち入院」では、楽しいことも、妻も家族も一緒に楽しめばいいよね、お互いに幸せになりあえるってこともね、などと思ったりしながら…。

家事や日常の荷物をいったんおろして、いつもと違う景色の中で、自分の心を解き放つひとときを設けてみました。

おうち入院カルテをもとに 退院後の翌年2月ごろ

血液検査で良好な結果を聞いたころ、妻は久しぶりに「ディズニーシーに行きたい」と自分から言い出しました。以前は、「ちゃんと行けるかな」「途中で取り乱したらどうしよう」と、不安が先に立っていたのに、この時は、行きたい場所、着ていく服、回りたいアトラクションを楽しそうに考えていました。

「今度、ディズニーに行きたい」

私はこの変化が嬉しくて、待ち時間による心身の負担をできるだけ減らすため優先チケットを手配し、直営ホテルも使い、疲れたら休めるように予定を組みました。回復とは「できることの数」が増えるだけでなく、「やれるかどうか不安」な心の状態から、自然と「やってみたい」という思いが、ムリなく心の内側から自然と戻ってくることであるのだと感じた場面です。

3 「心のカイロプラクティック」

戸村流の比喻——心のズレを少しでも整える

身体の骨格を力ずくで押さえつけるのではなく、少し位置を整えて本来の動きに戻す。

そんなイメージから、私は「心のカイロプラクティック」
として、妻のネガティブ過ぎる物事のとらえ方を、やんわりと
ソフトにポジティブな方向にお導きしていたりします。

説教などではなく、妻の言葉を聞きながら、表情を読み取り
ながら、自分を責める方向へ傾いた心を、中立に戻していく…。

「あなたは間違っている」

ではなく、

「こんな違った物事の見方もあるよ」

「これって、こんな良い面もあるかも」

「それって、実は、いいことかもしれないよ」

などと、心に「～かもしれない」し、「～かもしれない」と
いった選択肢を増やしてもらえるようにしてみました。

「画一的な思い込み」の対極にありそうなのは、「多様な
可能性」なのではないかと思います。

多様性の尊重って、理想論ではなく、心をのびのび解放した
り、あるがままにイキイキとする秘訣ではないかと思います。

妻の「心のゆがみ」のポイントを読み解いて、そっと、心
に手を添えて、「心のカイロプラクティック」したりします。

身体が凝ると、痛みでつらかったりしますよね。

心も同じように、一つの考え方へ凝り固まるとしんどい…。

妻がそんな時には、お話しカウンセリングとあわせて、
「心のカイロプラクティック」として、妻の心をほぐしてみる
ようにしています。

「今日は何もできなかった」

ではなく、

「今日は休む判断ができた」

と、ちゃんとできたことを喜ぶ。

「薬を飲んだから弱い」

ではなく、

「お薬をアシスタントさんとして支援をお願いできた」

と、ちゃんとできたことを喜ぶ。

「予定をキャンセルしてしまった」

ではなく、

「心の状態に合わせて、予定を「引き算」できた」

と、ちゃんとできたことを喜ぶ。

事実をごまかしたり、根拠のない贅辞を贈ったりするわけ
ではありません。

1つの事実の中に、別の物事の見方がないかを、文末に
「~かもしれない」をつけて、一緒に見つめ直すだけです。

妻が少しずつ、

「今の心の不調は、周りと比べすぎることや、自分の軸を
持てていないこととも関係しているかもしれない」

と、自分の心を客観的に眺められるようになった時期があ
りました。

私は、妻が、「心の重心」のバランス感覚がとれるように
なってきたのかもしれない、と感じました。

プラスでもマイナスでもない、ニュートラルな感覚。

まず、思い込みや心の歪みを開放して、ニュートラルに…。

そこから、自分が心の内側から湧き出る思いに沿って、ポ
ジティブな方向に、スッと、足を踏み出してみる。

回復が進むにつれて、妻は「自分の心さん」と付き合うの
が、少しずつ上手になっていったように見えました。

寄せては返す波のように、アップダウンはごく自然。

でも、ちゃんと、全体的には回復に向けて進めている。

妻も、家族も、回復への歩みをちゃんと信じられるように…。

少しずつ、ムリせず、毎日を積み重ねる…。

【夫の余談：心の負荷を「心の器」と「身体の器」に分散？】

そういう私こそが、「自分の心さん」と付き合い上手ならいいのですが…。

自分が「自分の心さん」と向き合うのって、なかなか難しい面はありますよね…。

私の方は、セルフ・カウンセリングや自主的な認知行動療法などもフル活用してみたりしています。

私以外には一切お勧めしませんが、体に心の負荷を逃がす（ある種、心因性の身体症状に転嫁するみたいな感じ）など、究極の状態でもギリギリ持ちこたえるようにしていたりします。

ふと、私が中学校で生徒会の会長をしていた際、卒業式の送辞でスピーチした時のことを思い出しました。

大勢の前で、マイクを通して話す際、足が少し震えていたのですが、その状態を自分で感じながらも、

「震えるのは足さんに任せて、頭と心は冷静になればいい」

と、あるがままに震えを放置し、不思議と、プレッシャーへの反応は身体に任せて、頭と心はクリアにパワフルに、という、「心の負荷の分散」ができた感じがしました。

「心の負荷」を、「心の器」だけでなく、「身体という器」にも分散することで、究極的な状況のサバイバル的に、なんとなく受け止めたり受け流したりしている感覚があります。

その分、身体の凝りがバキバキで、20代の頃から、こまめに指圧や整体に通っていたりしますが…。

なんとなく、究極的な状況でも、プレッシャーへの耐性がついたような感じがしました（医学的に良いことかどうかわかりませんが、サバイバル的にはそうでした）。

いわゆる「毒親」問題や、公私ともにいろんな窮地や瀬戸際に直面させられながらも、とりあえず、心と頭をクリアに保ちながら、なんとか生きてこれているような気がします。

ただ、繰り返しますが、これは私の勝手なお話なので、私以外の人には一切お勧めしません。

医学的な良し悪しなども含め、心療内科や精神科の医師やちゃんとしたカウンセラーさんなどにご相談の上で、自分の心さんとの向き合い方を工夫してもらえればと思います。

4 人生は勝ち負けではない

おうち入院カルテをもとに——Love Yourself

妻は、がんになった自分と、元気に生活している周囲の人を比べ、「人生に負けた」ような気持ちを長く抱えていました。私は、人生は勝ち負けでも優劣でもないよとソフトに繰り返しお話ししてみたりしています。BTSが好き（アーミー）な妻には、「Love Yourself だよ～」とも話してみたり…。

「こうじゃなきゃダメ」

「こうすべきなのに、こうできていないからダメ」

と、自分で自分を突き放すのではなく、自分自身をやさしくハグするって大切だと思います。

回復の後半で、私たちが向き合っていたのは病名だけではなく、「自分を大切にするとはどういうことか」という問いだったようにも思います。

妻ががんになった後、妻は周りの元気な人を見て、「人生に負けた」と感じるがあったようです。

病気になる前に、ごく簡単にできていたことができない…。

他人の、働き・遊び・旅行するキラキラ姿を見て落ち込む。

自分だけ取り残されたように感じる…。

その感覚は、

「比べなくていいよ」

と言うだけで消えてくれるものなら、お薬も医師もいらないくらい、楽なのになぁ～と思ったりします。

退院後、しばらくは、キラキラ姿にあてられて、妻は何度も落ち込んだり、自責の念にかられたりしていました。

しかし、「おうち入院」での療養を通じて、妻が少しずつ、

「人生は、勝ち負けや、優劣ではない」

と自然と感じてくれるようになりました。

自分を好きになる。

自分らしさを大切にする。

自分が好きなこと、愛することをする。

あるがままの自分を受け入れる。

ありのままに生きていく。（後に妻が作成することにした闘病イラスト冊子のタイトルが、「おうち入院」の中で芽生えたようです。）

私は、その

「あるがままの心の居場所」

が、

「心のリゾート」

なのかもしれないと思ったりしています。

「リゾート」というと、海やホテルを思い浮かべがちですが、「心のリゾート」は、どこか遠くに行かなければ存在しないものではありません。

英単語の「resort」の意味としては、「行楽地」や「人が集うところ」といった意味とともに、「（最後の手段として）頼ること・頼りにする人」といった意味もあるようです。

「ここでは、何もムリをしなくていい」

「ここでは、自分を責めなくていい」

「ここでは、弱っている時の自分も追い出されたりしない」

「ここでは、頼れる人がいる」

「ここでは、ありのままに生きて行ける」

そう思える場所が、「心のリゾート」なのだと思います。

第8章 「おうち入院」から社会へ

1 少しずつ広がる生活圏

おうち入院カルテをもとに——趣味が戻る、予定を自分で減らせる

フィットネスクラブ、短い外出、友人とのランチ、趣味でのナンタケット・バスケット作りなど…。妻にできることが少しずつ増えました。それ以上に大きかったのは、妻が疲れている時に、自分から予定を変更したり、キャンセルして、予定を「引き算」で心を最優先にして、セーブしたり休めたりできるようになったことでした。

以前なら「予約したから行かなければ」と自分を追い立てていた妻が、「今日は休む」を選べるようになったりしました。

それは、怠けなどではなく、心の回復で大切なステップアップだと見ています。

やがて、心の回復が進むと、妻は一人で外出できる時間が増えていきました。

フィットネスクラブへ行けた。

電車に乗ってひとりで大学病院へ受診に行けた。

自然と興味がわいた習い事に行けた。

何気なく友人と短時間ランチできた。

いいなあと思ったナンタケット・バスケットを習えた。

ひとつひとつは、ちょっとした、小さなことにも見えます。

しかし、妻の世界が、少しずつでも着実に、「おうち」の中から、外の世界へと、ムリなく自然に、少しずつ外へ広がっていきました。

退院してまもなくは、友人に会うのも、会って話したりがんにについて聞かれそうかもと思うだけで、グッタリしていたのに、自然と会話できるようになったりしました。

退院後からしばらくは、電車移動なども心への刺激が多めなので、私が車で送迎し、受診にも同席する日々でした。

それが、「今日は一人で受診に行けるよ〜！」と、心の回復につれて、「心のクッション」の厚みも積み重ねられて、心の刺激になることにも対応できるようになりました。

家族を支える際に、

「自分のサポートが必要なくなる」

ことは、喜ぶべき進展だろうと思います。

逆に、自分のサポートが必要なくなるとか、まだまだ自分がサポートをしなくては、という感じとか、家族を自分のサポート漬けにするなどは、「共依存」かもしれません。

「おうち入院」で、「共依存」を避けることも、とても慎重に気を付けていた点です。

相手を縛る・相手に縛られる関係性や、相手の自立心を損なうほどの過剰なサポート（もはやサポートというより害かと思われますが…）は、健全な関係性ではないでしょう。

そのため、「おうち入院」では、ムリなくできる・やれるというところは、見守りながらも妻にお任せしています。

また、ムリなく見守りながら、必要ならすぐに駆け付けられるようにしながらも、役割分担という形で、自立的に家族の役に立つ感覚も、しっかり持ってもらっています。

「育む」といことは、「支配」することではありません。

「育む」ゴールは、手を離れても自立できること。

私自身は、仕事柄、経営指導（アドバイザーや顧問など）もしています。

お仕事面では、最終的に、顧問やアドバイザーなどの外部の専門家がいなくなっても、その組織がちゃんと良き方向に自律的に進めるように支援しています。

究極のところ、

「戸村という顧問やアドバイザーが、いらなくなるよう指導する」

ことが、人や職場や組織を「育む」ことだと思っていますし、お仕事でもそう申し上げます。

家庭でしたら、親が子を「育む」とか、心のサポートが必要な家族の「心の回復」を「育む」とか、サポートする側の人が必要なくなるのが、ある意味で、最善策だろうと思います。

相手の人権の尊重、個性や多様性の尊重、公正公平な受け入れあい、「おうち入院」や「育児」など…。

巣立つ力を育む。

やってあげる、というより、信じて見守りつつ任せてみる。

相手の可能性や回復力を信じて見守る。

手が離れるのを歓迎できる「勇氣」も必要かもしれません。

助けるがいつしか、相手の自律的な回復力や自主性を損なう状態で、助ける素敵な自分に酔う・助けられることから逃られない、という状況は、避けておくべきかと思われます。

何か当事者経験でもないと、急には、バランス感覚が難しいかもしれません。

だからといって、腫れ物に触るような接し方をされてもつらいですし、突き放されてもつらいです。

完全に理解できないとしても、わかった気になるでもなく、家族会や支援団体での対話などでも、相手のことを

「少しずつでも、理解しようと努める」

ことが、少しずつの歩みよりや寄り添いになるかと思われます。

「わからん！必要なことは言え！」

「私の寄り添い方が気に入らないのだな！」

「そんなこと、いちいち気にせず、やればいいんだ！」

といった感じだと、サポート側が寄り添っているつもりでも、近づいてきて突き飛ばしているようなものかもしれません。

2 誰かの役に立ちたい気持ちと、心の隙

おうち入院カルテをもとに——国際ロマンス詐欺を「一緒に解決する」

2023 年秋、妻は SNS 上で「アメリカ出身でシリアにいる医師」を名乗る人物とのやり取りに巻き込まれました。離婚して一緒になろうとか送金を迫られたり、家族への害をほめかされたりして、罪悪感まで植えつけられていたようでした。海外の銀行が閉鎖されてお金に困っている、とのこと。なのに、なぜか、見ず知らずのシリアにいる医師の送金指定先が、ザ・日本の銀行な感じの口座だとは…！銀行は閉鎖されていたら振り込んでも受け取れないよね。妻は特殊詐欺犯に精神的に揺さぶりまわれ、急性精神病性障がい¹の再燃・再入院となるかどうかの瀬戸際で、妻を緊急で車に乗せて、大学病院の主治医の受診へと向かいました。鎮静剤を緊急に注射してもらい、少し休息をとって少し冷静さを取り戻した妻が、正直に相談してくれました。「絶対詐欺だろ、これ」…振り込み寸前で食い止めることができました。

妻には、警察の相談電話「#9110」に自ら電話してもらい、警察にも情報提供しておきました。私は、詐欺師について根掘り葉掘り問い詰めたり、妻を責めたりしないようにしました。送金前に止められたこと、相談してくれたこと、そして

何より妻が保護されるべき「被害者」であることを、ゆっくり丁寧に伝えて、心のケアを最優先にしておりました。

その後、妻は自分の経験をSNSで共有し、「誰かが同じ目に遭った時に役立つなら」と考えるようになりました。

傷ついた経験が、「誰かを守る知恵」に変わり始めた瞬間でもありました。

妻は、もともと、人の役に立つことが好きな人です。

看護師であり、看護教員として看護師さんを育ててきた人でもあります。

回復してくると、「誰かのために何かしたい」という気持ちも戻ってきました。

ただ、心がまだ不安定な、隙のある時期に、その優しさが危うい形で利用されそうになったこともあります。

2023年秋、妻は国際ロマンス詐欺に巻き込まれました。

特殊詐欺犯が言葉巧みに妻を精神的に揺さぶりまくり、妻は、急性精神病性障がい¹の再燃・再入院（閉鎖病棟かも）の瀬戸際に立たされました。

「ともちゃんに、言えない秘密がある」

ムリには聞き出すわけではないのですが、取り乱し始めて心が危険な状態とわかり、緊急に主治医のもとへ…。

主治医より、鎮静剤の注射をしてもらい、少し休んで落ち着いたところで、妻に声をかけてお話ししました。

要するに、SNSを介して、妻が国際ロマンス詐欺に巻き込まれていました。

アメリカ人医師がシリアで医療の貢献をしている。

銀行が閉鎖されて帰国するお金がなくて困っている

といったところから、言葉巧みに進展し、

ダンナと別れて結婚しよう

というところまで来たようですが、幸いにも、妻に捨てられずに済みました。

離婚するのを拒否した妻に、特殊詐欺犯が、今度は、厳しい言葉で責め立ててきて、

人助けしないなんて、あなたはひどい人だ

などと、硬軟とりあわせて、精神的に負荷をかけまくってきたようです。

妻が、そんな、特殊詐欺犯の猛攻に心を乱したものの、ありがたいことに、妻が私を信頼して話してくれて助かりました。

アメリカ人医師でシリアにいるはずの人が、なぜか、ザ・日本の銀行、という感じの送金指定先の口座情報を伝えてきて、我を取り戻した妻も、「これ、詐欺だよね」と納得。

送金寸前で食い止め、警察にも相談・情報提供しました。

妻は、詐欺にかかったとか、ダンナに内緒でシリアにいるアメリカ人医師と一緒にどうかのやりとりをしていたことなど、ダンナへの裏切りを自分で強く責めていました。

妻は、特殊詐欺の被害者で保護やケアされるべき存在です。

悪いのは、妻ではなく、人の心隙につけ込む詐欺師です。

私は、被害者である妻の心のケアも含めて、

「妃美ちゃんは被害者で、悪くないんだよ」

と、慎重に言葉を選びソフトに伝えました。

後には、妻自身がこの経験をSNSで公表し、「同じような人の役に立つなら」と、警察相談の情報も紹介しようとするまでになりました。

つらい経験を、「心の傷」で終わらせず、「誰かを守る情報」に変えて行けたのも、心の回復が進んだ証かも…。

その姿に、次第に妻らしさが戻ってきたと感じでした。

おうち入院カルテをもとに 退院後から1年数か月して…

国際ロマンス詐欺の一件で自分を責め続けていた妻が、少し心の余力を取り戻したころ、「この話をInstagramに載せてもいいかなあ？」と自分から言い出しました。私は、笑い話に変えたり、同じ被害を防ぐため警察相談専用電話「#9110」のことも書いたりしたら、被害にあいかけている誰かの役に立つかもしれない、と話しました。

「国際ロマンス詐欺のお話を、Instagramで載せてみてもいいかなあ？」

翌日、妻はその出来事を笑い話にできるほど持ち直しました。失敗や被害を隠し続けるのではなく、また、変に歪んだ復讐心を芽生えさえるのでもなく、「誰かの役に立つ経験」に変えようとしたこと自体が、自己肯定感や心の回復を取り戻していく第一歩だったのかもしれません。

夫メモ： 詐欺に遭いかけた妻を責めるのは避けるべきで、「被害で心を痛めている人」として保護・ケアすることが最優先です。夫婦の愛情って、自分にとって都合が良いかどうかよ

り、相手を尊重し、相手にとってより良い道を一緒に考えることだと、私なりに思ったりしています。

3 職場復帰の希望と、PTAでの大きな揺り戻し

おうち入院カルテをもとに——「笑顔で引き受けた」末に…

2024 年、学校の PTA 活動を引き受けたことをきっかけに、妻の心は大きく崩れました。連絡が始まると、「締切までに」「これをしなければ」という義務が一気に押し寄せ、比較的保っていた状態から、急転直下、再入院を考えざるを得ないところまで悪化してきました。

私は仕事を全面的にストップして、数時間かけて妻と話し、学校側にも状況を説明して役割を辞退・交代して頂くことになりました。外から見れば「笑顔で引き受けた」ように見えても、その人が断りにくい状態ではないか、引き受けた後の負荷に耐えられるかは別の問題なのではないかと思います。

夫メモ： この時、私は妻に向かう負荷をなるべく自分のところで受ける「心の防波堤」になろうとしました。支援とは、本人の代わりに何でも決めることではありません。本人が自分を守る力を失いかけた時に、「いまは休ませてください」と社会に伝えることも、伴走の一つだと思います。

私は妻に向けられるプレッシャーなどを、なるべく自分のところで受け止める「心の防波堤」になろうとしてみました。

本人が横たわって動けない時まで、「やらなくちゃ」「自分が悪い」と自分を責める姿を見て、支援って、時に、本人に代わって「今は無理です」「申し訳ございません」と、社会へ伝えることでもあるかとも思ったりします。

妻には、看護教員として、元の大学へ戻りたいという気持ちがありました。

ありがたいことに、何度か復帰の打診を頂きましたが、私は妻の状態を見ながら、時期を遅らせる提案をしたこともありました。

でも、本人は働きたい。

そうはいつでも、調子が良い日の姿だけを見て復帰すると、調子が落ちた日に無理をしてしまう。

この判断には何度も迷いました。

2024年には、業務量を大幅に調整したうえでの職場復帰が見えてきた時期がありました。

ところが、同じころ、小学校のPTA活動で、「顔合わせだけみたいだから、私が行ってくるね」と、会合の次第には伏せられていた役員決めがある場に妻が行きました。

顔合わせだけで負荷のかからないことなら、とのことでしたが、予想外に周りからPTA役員を勧められる流れとなり、締め切りや義務の連続が、妻の大きな心理的負荷になりました。

妻は「やらなくちゃ」「自分が悪い」と自分を追い込んでしまい、またもや、急転直下で、一気に心の調子を崩しました。

私は仕事を全面的にストップして、妻と数時間お話しカウンセリングにあたりました。

次いで、私の方から学校側へ事情を説明し、PTA役員を辞退し、役員を交代して頂くことになりました。

そのあおりを受けて、あと日程調整くらいで、決まりかけていた職場復帰も見送らざるを得なくなりました。

寄せては返す波のようなのは、心のアップダウンだけではなく、強烈な出来事も寄せては返す波のように、繰り返して来るように感じました。

一度できるようになったから、もう何でもできる、は、周
りから見るとそう見えても、必ずしも、心の状態とイコールで
はありません。

回復期には、本人の善意や責任感や、周りの良かれと思っ
ての「悪意なき害」が、本人を追い詰めることがあります。

どうしようにもできない時は…

「連絡を入れて、断ってもいい」

「代わってもらって、途中でやめてもいい」

「苦しい時は、相談して、約束を変更してもらってもいい」

そんな社会の余白が多少なりともあったなら、病気や障が
いのある人だけでなく、誰にとっても暮らしやすくなるのでは
ないかと思ったりもします。

4 「自分を大切にする」旅へ

おうち入院カルテをもとに——「過去を清算したい」

妻は、誰かに嫌なことをされたことは許せても、自分が誰か
に嫌なことをしてしまったと感じると、自分自身を許しにく

いところがありました。予定が空けば何かを詰め、「暇でいる」ことに落ち着かなさを感じる時期も長かったです。

療養を通じて妻が探していたのは、単に症状を消す方法だけではなく、「自分を大切にする」生き方そのものだったのかもしれません。

「いろんな自分」をギュッとハグしてあげること、今の自分の疲れや負荷をちゃんと認めること、回復のために休むこと、好きなものを選ぶこと。

心の回復は、自分が自分との関係を結び直す旅でもあったのかもしれない。

大きく調子を崩したころ、妻との長い対話の中で、子どものころから「何かをしていなければ自分の居場所がない」と感じるような体験があったようなお話しをしてくれました。

学校生活で傷ついた記憶、予定を隙間なく埋めるような生き方を迫られたことなど、妻自身が少しずつ話してくれました。

妻が療養を通して、「自分を大切にするとはどういうことか」を、初めて学び直しているのかもしれないと思いました。

誰かにされたことは許せても、自分が誰かに嫌な思いをさせたかもしれないことは許せない…。

そんな自罰的な傾向もありました。

そんなこともあり、休むことにも罪悪感がある…。

何もしない自分を、そのまま家に置いておけない…。

私が、「あるがまま居場所ぐすり」を大切にしようとして
いることは、単に、妻をベッドで休ませることではありません
でした。

何もしていない自分でも、ここにいていい。

失敗してうまくいかない日があっても、愛される価値は減
らない。

その感覚を、日常の中で、毎日繰り返し、確認したり実感
したりしていくことも、妻の心の回復に必要なことだったよう
に感じます。

5 3年後の宮崎県への帰省

おうち入院カルテをもとに——故郷で、がんの話をして大
丈夫になった

退院から丸三年がたった2025年には、妻は家族とともに
念願の宮崎の実家へ帰ることができました。実家の近所の方

や友人に会い、がんや心の不調の話題が出て、それだけで大きく心を崩すことなく過ごせるところまで来ていました。

「帰省できた」という事実以上に、病気のことを自分の人生の一部として話せるようになったことが大きかったように思います。

妻が隠したいと思う過去から、語ってもいい経験へ…。

がんや心の不調などをなかったことにするのではなく、がんや病気があった自分も含めて、自分のあるがままに生きられるようになることなのかもしれません。

その後、妻は社会復帰への希望を持ちつつも、なかなか、妻の心の状態や妻のテンポに合わない面もありました。

世の中に、妻に合った職場や活動形態がなければ、作ってあげられないのでは？

そんな思いで、2025年7月から、私の会社の非常勤理事として、がん体験や心身の健康、家族・社会に関わる活動を、ムリのない形で夫婦一緒に進めることにしました。

非常勤役員であれば、出退勤は柔軟ですし、私がかバーできるところはかバーしながら、療養と仕事の両立を実現できそうだなあと思いついた次第です。

さらに、2025年9月、大学病院にて、心の面では一つの区切りとなる、急性精神病性障がい「寛解」との主治医の判断を頂きました。

心の面ではこれだけではないものの、精神科の閉鎖病棟に一時的ながらもお世話にならざるを得なかった、急性精神病性障がいで「寛解」は、心の回復の確かな自信になったようです。

これまで、地元へ帰省したら、昔からの友人などと、がんの話などになったらつらい、といった感じで、心配してくれていたご両親のもとに、なかなか帰省できずにいました。

私としては、コロナ渦中で会いにこれないもどかしさや、がんに加えて心の不調でも大変な娘を思うご両親の気持ちを思うと、とても心を痛めていました。

これ以前も、私がすべて同行して付き添うから、もし良かったら、一度、宮崎のご両親のもとへ帰省してあげたらどうか、というお話しは、折に触れて、軽く打診していました。

紆余曲折がありながらも、妻が、妻の希望と意志のもと、宮崎の実家へ帰省できるところまで回復しました。

がん発見から長期間にわたり、元気な人を見ることや、がんの話をすること自体がつらく、人と会うことを避ける時期が続きました。

それが術後より3年ほどがたち、故郷で家族や近所の方、友人と会い、がんや心の不調の話が出て、心身の調子を大きく崩れずに過ごせるようになりました。

3年間、何度も

「もう、これで大丈夫かも…」

と思うシーンがありつつも、

「うまく行かず大波に飲まれてしまった…」

と、アップダウンを繰り返しておりました。

「寛解」という言葉は、「これでもう絶対に大丈夫」ということを意味するわけではありません。

再燃・再発の可能性はあるものの、これまでのところで見ると、安定的に過ごせている、といったくらいの意味合いで、

「アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず」

を、引き続き、この先も念頭に置いて過ごす感じです。

でも、確かに、「寛解」に至れるほど、これまでの日々に、いろんなことを積み重ねてくれたわけで、心のクッションも分厚く備えられたようで、家族の大きな希望と自信になります。

後日記 2025年5月～9月

術後・退院から約3年。2025年5月、妻は念願だった宮崎の実家へ、家族と一緒に帰省できるところまで回復しました。実家の近所の方や友人と会い、がんや心の不調の話題が出て、大きく崩れずに過ごせるようになりました。

同年7月からは、日本マネジメント総合研究所合同会社の非常勤理事として、無理のない働き方を模索しながら、がん体験や心身の健康について夫婦で発信する活動も始めました。そして9月12日の大学病院受診で、心の面では主治医から「寛解」という一つの区切りを得ました。

夫メモ： 「元通り」ではなく、病気を経験した自分も含めて、自分のペースで新しい日常をつくっていく感じ。回復って、そのようなものなのかも…。

第9章 がん患者を支える家族として伝えたいこと

がんとメンタル不調での闘病「おうち入院」の実体験を通じて、支える家族として大切だったことをまとめておこうと思います。

あくまでも、私の体験を通じたお話です。

病状や家庭環境などは、人それぞれですし、必要な医療や支援なども異なり得ます。

医師の治療アプローチや治療のねらいも様々あるかもしれませんが、医療機関でご相談の上で、本書はあくまでも体験談のひとつとして受け取って頂ければ幸いです。

1 正しさより先に、心の安心を

家族支援で最初に守りたいもの

相手が不安でいっぱいのに、事実や正論だけで無機質に伝えても、どれだけ正しく論理的な説明しても、相手に届かないことがあります。

まず、「ここは安全だ」「あなたの味方だ」と感じられることが大切です。

支援する側の家族が、医師などではない場合、サポートを必要とする家族にアプローチできるのは、声掛けや対話などによる「ことば」や、実際に行動で示すことくらいです。

信頼・安心感という土台ができて初めて、支援する家族のアドバイスやフィードバックが、支援を必要とする家族の耳に入るようになる感じです。

本書で示した「**信頼ぐすり**」は、治療に伴走する家族として、「**おうち入院**」において、とても大切な土台となります。

精神科病棟の医師も、初対面の患者さんに、ソフトな口調でのあいさつや声掛けなどから、信頼関係が築けるよう努めているように見受けられます。

心が大きく揺れているとき、事実と違うことを言われると、つい「それは違う」と訂正したくなるかもしれません。

肯定でも否定でもなく、相手が話すことに、

「あなたはそう感じているのね～」

という、頭ごなしの否定や拒絶ではなく、あるがままに話して大丈夫そうだなあ、というところから始めるといいかも…。

もちろん、対話をしたり様子を見守ったりする中で、安全・生命に関わることや、医療上で必要なことなどは、スムーズに専門家につなぐ必要があります。

一方で、家族の対話では、正しさを証明することより、

「怖かったね」

「不安なんだね」

「苦しいんだね」

といった、正誤や優劣や妥当性などではなく、感情に共感し寄り添って、お互いに安心できる土台をつくる方が、まず先に必要な場面があったりしました。

2 励ましすぎない

「頑張って！」

「元気を出して！」

「昔のことを引きずってないで忘れておきなさい！」

良かれと思っての励ましの言葉でも、本人がすでに頑張りが過ぎて苦しい場合は、追い打ちのようになりかねません。

相手と交わす「ことば」が、「ことばぐすり」として、心に浸透するには、「ことば」を慎重に選んだり、共感や信頼を誠実に伝えられる「ことば」で対話したりする必要があります。

「今日は、しんどいね」

「ちょっと、休もうか」

「明日にしとこうか」

そういったことだけでも良いケースもあります。

よくありがちな声掛けとして、

「大丈夫？」

というパターンも見受けられますが、迷惑をかけないよう、心配をかけないよう、ついつい、心をカモフラージュしてしまう場合、

「あ、大丈夫。」

みたいな感じで反射的に返答しがちだったりもします。

私の場合は、家族に心配をかけないよう、心をカモフラージュして、

ちょっと疲れてるのかな？

ぐらいに思われる範囲に、目に見える行動で、相手が想像する心の状態をカモフラージュしておき、その実、心の調子はかなりグッタリというか苦しい時もあったりします。

「大丈夫？」という、ある意味で大雑把な言葉ではなく、

「疲れてない？」

「しっかり眠れた？」

「食欲はある？」

などといった、少しでも、具体的な声掛けにしてみてもいいのかもしれないと思います。

3 本人の役割を全部奪わない

病気だから何もさせない。

ただ、寝かせておけばいい。

そういったことが、もしかすると、優しさのように見えることがあるのかもしれませんが。

でも、腫物を触るような対応は、

- ・共感を得られていない

- ・家族からの疎外感がある
- ・理解しようとしてくれないのではとの思い

などが生じやすいかもしれません。

逆に、腫物を触るような対応でもなく、休むべき時にムリにやらせるのでもなく、

「自分がここで役に立っている実感」

を通じて、

「自分がここにいることに、引け目を感じなくていい」

といった要素もあると、「おうち入院」で過ごしやすいように思います。

また、家族の交流や社会性のもとでの療養として、

朝食を準備してくれたら「ありがとう」。

息子をお風呂に入れてくれたら「助かったよ」。

ハグしてくれたら「嬉しいよ」

など、ほとんど寝て休んでばかりだから、ちょっとくらいやって当然だろ、ではなく、やってくれたこと・取り組めたことに対して、感謝の「ことば」をちゃんとかけましょう。

できることをお願いし、できない日は代わる。

本人の希望や意志を尊重して、ムリにはやらせない。

大きな役割でなくとも、ちょっとしたことでもいい。

そんな感じがします。

4 予定より心の調子を優先する

予定を詰め込んだり、心を押して予定をこなしたりする

「足し算」から、心に合わせて予定を変更する「引き算」へ。

「おうち入院」を通じて、妻に、よくお願いしたことです。

「～しなければならぬ」

「～すべきだ」

といったことは、心の負荷が高まりやすい面があり、療養は仕事とは違って、予定や期日ではなく心を最優先にしているものですので、

予約していてもキャンセルする。

旅行に出ても無理なら戻る。

予定を変更することをためらわないようにしてみる。

もちろん、サポートする家族として、各所にご連絡やお詫
びが必要になるケースもあります。

それでも、何か自分の心の内側からやってみたいことが湧
き出て取り組もうとしたことは、回復へ向けての前進なのだと
思ったりします。

また、あるがままの心で生きるための、ひとつの練習とし
て、「ちゃんと心の状態に合わせて予定を変更する」という
ことに、あえて取り組んでみるのも良いかもしれません。

5 「ガードレール」になる

「監視」ではなく「ガードレール」

精神科の閉鎖病棟では、安全管理のためか、病室内に監視カ
メラがついていたようです。

しかし、「おうち入院」で家庭においては、監視カメラで看
守のように監視するわけではありませんし、そうすべきだとも
思いません。

セキュリティ対策面では、ネットワークカメラの場合、室内
を撮影するカメラが、ハッキング等でのとられ、世界中に自
宅の室内映像がさらされるのは、防犯上の良くないでしょう。

「おうち入院」では、妻の行動を細かく制限したり監視したりすることは避けています。

なにより、ずっと、監視していたら、私の睡眠時間や休息時間がなくなって、私の心身が持ちません。

私の心も自分で守るために、隙あらば「盗眠」したい私としては、そもそも、そうするつもりもそうする余裕也没有ありません。

もちろん、普段から、妻の表情や声のトーンや、ちょっとしたしぐさなど、「あ、髪切った？」くらいに変化に気づけるよう、**見守り・気かけ・声もかける**、という感じです。

本人の意思を尊重しながら、明らかに危険な方向へ大きく逸れそうな時などは、必要最小限の介入をする。

私の造語で、ダイバーシティ関連の指導の際に話していることですが、向かうべき方向性を示し、懐深くいろんな歩み方を受け入れながら、危険な方に逸脱するときはストップをかける。

そんな、「ベクトル・ガードレール・アプローチ」と私が呼んでいる取り組みも、「おうち入院」の日々でよく意識していました。

ベクトル： こっちの方向に行くといいよ～、と示す。

ガードレール： ここから先はガケだからストップだよ～。

左右のガードレールの間で、柔軟な歩み方でいい。

もうちょっと、言い方を変えたとしたら、自動車教習所の
教習車の助手席に乗る感じかもしれません。

進み方は本人に任せる。

速度も本人が決める。

家族はハンドルを奪わない。

ただし、明らかに危険なときは、助手席のブレーキを踏む。

イメージ的には、そんな感じのようにも思います。

妻が、国際ロマンス詐欺と特殊詐欺犯からのプレッシャー
で、精神科病棟への再入院が心配されるほど、心の状態がかなり
乱れた時などは、「見守るだけ」では済みませんでした。

だからといって、医師ではない場合、家族が勝手に診断や
確定的な判断をして、医療につなげないといったことは避ける
べきでしょう。

妻の場合は、国際ロマンス詐欺の被害にあった際は、車に
乗ってもらって大学病院の主治医につなぎ、その後、家族だか
らこそそのサポートを意識して、妻が回復していきました。

支援では、「あえて何もしない」ことが尊重になる場合も
あれば、何もしないことが危険になる場合もあります。

状況判断も大事ですし、何より、サポートする家族の側の心が、なるべく偏りなくクリーンでないと、状況判断の出発点から避けるべき方向に進みかねません。

なるべく偏見・固定観念・思い込みや、我田引水というか自分の都合に相手を合わせるようなことがないようにしておければ、より良いことだろうと思います。

その状況判断や「これでいいだろうか？」と迷うことが多くなりそうです。

家族内の常識だけで考えず、孤立を避け、主治医や専門家や支援団体などで、聞いてみたり学んだり他のご家族と交流してみるのも、視野を広げ、心を癒す上でも良いかと思われます。

6 本人の人権・意思・希望を真ん中に置く

夫婦でも、親子でも、親戚でも、あるいは、あかの他人でも、お相手は、あなたの「所有物」ではありません。

同じ人権がある者同士、いろんな感情や価値観や個性のある人間同士です。

上下や優劣ではなく対等です。

病気になったからといって、本人の意思を全部取り上げて
良いわけではありません。

私は自分にとって都合が良いかどうかではなく、妻にとっ
てより良いかどうかを考えるようにしています。

本人がやりたい/やりたくないこと。

本人が話したい/話したくないこと。

本人がこう接してほしい/接してほしくないこと。

それらを尊重しながら、安全に関わるところだけ支える感
じです。

振り返れば、妻の産後3年間くらいは、妻がストレスを減
らして健康に過ごすため(?)に、妻のサンドバッグ状態にな
るようにしてみたこともありました。

変に夫婦間で感情をエスカレートさせないでいて、自分
でも産後でイライラしやすい時期だし、まあ、妻がスッキリし
てもらえたらいいか、うん「サンドバッグ」だね、みたいな…。

妻に伝えるべきことがあれば、妻の心情を慮って、ちょっ
とオブラートに包んでソフトに伝える（アサーティブ・コミュ
ニケーション）で、しっかりと伝えればいく感じですよ。

7 サステイナブルに、レジリエントに

戸村流・家族の危機管理

仕事で危機管理なども指導している私としては、家庭でも「リスク・ゼロ」を目指しませんでした。

よくある誤解で、リスクはゼロにしなければ、というのは、究極のところ、**どんなリスクも厳密にはゼロにできないか**、ゼロにするためにすべてを捨てるかしかなかったりします。

会社で業務上のリスクをゼロにしなければ、という、よくある反応では、本当に厳密に業務上のリスクをゼロにするには、会社を解散して業務がなくなること以外になさそうです。

リスクは、前に進むために、余計なつますきをなるべく少なくしていったり、致命傷を負って、前に進めなくなったりするのを避けるためのものです。

「おうち入院」でも大切な3つのポイントとしては、

- ①ダメージを少しでも小さくする
- ②悪化してもできるだけ早く立て直す
- ③次にまた同じことが起きる時に備えて、備えを積み増す

これらの3つのポイントを、「おうち入院」では意識しておくようにしました（レジリエンス 3 つの要素でもあります）。

こういったことは、災害対策やBCPなどにも通じることで
すが、家庭では、もっとやんわりとふんわりとしていて良いよ
うにも思います。

家族は会社のプロジェクトではないですし、家族同士で気分
のアップダウンもありますし、管理するというより、しなやか
に臨機応変に支えあう家族のレジリエンスという感じかと…。

私は仕事柄、「サステイナブル」「レジリエンス」という
言葉を、戸村流のかみ砕き方でよくお話しします。

「おうち入院」でも、これらの考え方を意識するようにし
ました。

私なりのサステイナブルは、環境保護だけでなく、生き方
働き方や商習慣や社会の慣習なども含めたお話しとして、

- ① ムリなく
 - ② ムダなく
 - ③ 長続きする
 - ④ 理にかなって
 - ⑤ お互いに幸せになりあう取り組み
- ということです。（振り返りまでに…）

支える側が全部を犠牲にして消耗しつくされると、なかなか長続きしません。

本人だけが我慢し続けても、やはり、長続きしません。

家族全体として、「スムーズに続けられる状態」に整えることが必要です。

レジリエンスについては、

- ① ダメージをできるだけ小さくする
 - ② できるだけ早く立て直す
 - ③ 次に同じことが起きたときに備えて、備えを積み増す
- という三つを意識してきました。（振り返りまでに…）

心の不調をゼロにすることだけを目標にすると、少しの落ち込みでも失敗に見えます。

「落ち込んでもOK。前よりダメージが浅く、早く立ち直り、次に活かせればOK」と見れば、確かな回復の歩みです。

8 家族だけで治そうとしなくていい

最後に、これは強調しておきたいことです。

「家族の愛情」「献身的な看病」「無償の愛情」だけで、サポートし続けなければと思い込まなくても良いと思います。

「家族の愛情」と言って変に言動を縛ったり負荷がかかったりし続けては、とても長く持たなさそうです。

重い愛情より、心も軽くなるサステイナブルな愛情の方が良さそうです。

「献身的な看病」というと、「こんなに献身的に尽くしてるワタシ、すごい」みたいな、共依存の入り口に立つような、あまり良い状態ではない可能性もあり得ます。

献身的な看病をする際は、ご自身の心身にも献身的にセルフ・ケアをしておく方が良さそうです。

「無償の愛情」の何がいけないのか！と、お叱りを受けるかもしれませんが、ちょっと言葉の使い方の違いであって、要するに、有料の支援サービスも活用していくのもアリなのです。

家族だけがサポートしなければならないわけではなく、必要に応じて、また、余裕に応じて、医療スタッフや支援団体や家事代行など、有償サービスを活用してムリのないように…。

助けを求めることは、家族としての敗北ではありません。

医療従事者や支援団体などにつなぐことも、大切な人を守る愛情ある行動です。

医師の診療、看護師さんのケア、お薬、検査、各専門家の判断や支援、場合により、有料サービス事業者のサポートやケアなど、それらと共に、家庭での支えがあります。

家族は医療の代わりではなく、日常生活をベースに、医療と日常生活の間もつなぐ伴走者なのだと思います。

終章 がんと心のリゾート

「リゾート」は場所ではなく、心の安全基地

タイトルに「リゾート」の言葉が入っていますが、何かお気楽なお話しとか、物事を軽んじてのことではありません。

病気や心の不調に向き合う日々が厳しいからこそ、安心して力を抜いて、あるがままにいられる場所が必要だと感じています。

何となく、「リゾート」というと、海辺のラグジュアリーなホテルとか観光地を思い浮かべがちかもしれません。

確かに、英語の「リゾート」の意味として、人が多く集う場所や観光地という意味はあります。

それ以外に、「リゾート」の意味として、最後の手段として頼ることや、最後の手段として頼りになる人、という意味もあります。

「がんと心のリゾート」は、そんな、「リゾート」に含まれた意味も踏まえながら、ふと、思い浮かんできた言葉です。

なにも、観光地に出かけなくても、病気・メンタル不調などでの頼れる居場所は、ごく身近な「おうち」にもあります。

ソファで横になれること。

苦しい時に、予定の変更をお願いしても責められないこと。

泣いてもいいこと。

好きなものを食べてもいいこと。

助けてと言えること。

何もできない日にも「ここにいていい」と思えること。

そういったひとつひとつが、「がんと心のリゾート」という感じがしています。

そして、そういった頼れる「心の安全基地」があるからこそ、だんだんと外へ出られるようになり。旅に行けるようになり、友人に会えるようになったりします

仕事をしたいと思えたり、故郷へ帰れたり、病気のことを自分の言葉で話せたり…。

休む場所は、人生から退く場所ではなく、自分らしく「あるがままに生きていく」人生の安全基地でもあります。

「おうち入院」は、病院と同じ環境を家庭で再現することを目指すものではありません。

病院には病院の、家庭には家庭の、それぞれの良さがあると思います。

家庭だからできる療養を探すことでした。

朝、起きられなくてもいい。

予定を変更したり延期したりしてもいい。

何もできない日があってもいい。

家族の誰かができる時にできる人がご飯を作ればいい。

作れなければお惣菜とか買ってきてもいい。

話したい時は、気軽に話していい。

話したくなければ、同じ部屋でそばで黙っていてもいい。

そんなふうに、「おうち入院」での生活の中で、「～しなければならぬ」を少しずつ減らしていきました。

つい、誤解しがちかもしれないのは、「回復」は、元の同じ状態に戻るのではなく、心身の安定を取り戻しつつ、新たに自分らしくあるがままに生きて行ける状態に至ること…。

病気になる前と、同じ状態でなくていい。

以前のように、バリバリと何でもこなせなくていい。

以前のように、ムリができなくなってもいい。

むしろ、

以前のままだったら、新たな道に踏み出せてないかも？

以前と同じだったら、自分らしさを見落としていたかも？

以前とは違って、あるがままに生きていけばいい！

病院でも「おうち」でも、療養期間は、心身の回復と併せて、人生観のバージョンアップ期間かもしれません。

どこか遠くの国に、「自分探しの旅」に出かけなくても、自分の心や家庭の中で、自分なり・家族なりの「答え」を見つけられるかもしれません。

以前と同じように、自分のことを嫌わずにいられること。

自分が疲れている・負荷がかかっていると気づくこと。

そして、しっかりと、心身をセーブして休めること。

SNSでキラキラして見えるような、どこかの誰かと比べなくても、自分の人生を自分のペースで歩めればいい…。

それも、しっかりと着実な回復なのだと思います。

妃美ちゃんは、がんをきっかけに、一度、自分自信を見失いました。

しかし、その後の回復への日々は、「自分を大切にする」ということを、ひとつずつ大切に学び直す時間になりました。

私は、講演・経営指導・メディア出演などで、危機管理、ガバナンス、レジリエンスなどをお話ししてきました。

しかし、一番身近で、一番大切な妻の危機に直面したとき、一番大切だったのは、高度な理論でもなく、

そばにいること。

話を聞くこと。

休める場所を守ること。

必要なときに専門家へつなぐこと。

今日をムリなく終えること。

そして、明日も、また、一緒にいること。

「がんと心のリゾート」という言葉で、病気やメンタル不調などを美化する意図はありません。

がんもメンタル不調も、本人にとって、とてつもなくつらい面があります。

だからこそ、そんなつらい日々の中にも、リゾート地でのバカンスくらいに、ゆったり心が休める居場所が必要です。

病気を忘れるためというより、病気や不調に振り回されないで、人生を歩んでいけるように…。

大変な状況にあっても、その状況に心が振り回されないでいられるように…。

泣いてもいい場所。

疲れたら横になれる場所。

笑えるときには笑っている場所。

好きなものを好きと言える場所。

「自分のペースで大丈夫」と言ってもらえる場所。

その「心の居場所」のひとつが家庭であり、「おうち入院」なのでした。

そんな経験を「がんと心のリゾート」として、同じように、がんや心の不調と向き合う方々に、お伝えできれば幸いです。

誰かの人生を代わりに歩むことはできません。

でも、隣で寄り添って歩むことはできます。

ペースも、合わせることはできます。

転びそうなときには、そっと手を差し出すこともできます。

そして、立ち尽くす人に、「急がなくていいよ」と言うこともできます。

自分のペースで、大丈夫

アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず

これからも、一緒に歩んでいこう

「おうち入院」を通じて、深いところで、家族の絆が深められたように思います。

（妃美ちゃんがイヤでなければ、これからも、一緒に歩ませてもらえたら嬉しいなあ〜。）

<付録 1>

「おうち入院」 8つの薬と3つのアプローチ

8つの「薬」

- ① ことばぐすり——軽々に励ますより、寄り添い共感する言葉を交わす。
- ② 味方としての傾聴ぐすりと「伴走」膏——頭ごなしに否定せず、同じ方向を向いて横を歩く。
- ③ 信頼ぐすり——家庭を安心・信頼できる安全基地にする。
- ④ あるがまま居場所ぐすり——何もできない日でも、そのままえられる居場所をつくる。
- ⑤ 役割ぐすりと感謝ぐすり——できる役割を奪わず、してくれたことに感謝を伝える。

⑥ 啐啄同時な自立保護バランスぐすり——手を出

す時機を見極め、自立と保護のバランスをとる。

※啐啄同時（そったくどうじ）： 戸村流のまとめ方とし

ては、過剰でもなく不足もせず、ほど良きタイミングと

バランスで相手を尊重しながら接するといった感じです。

⑦ 生活リズムと日にちぐすり——安心して過ごせる

日を少しずつ重ねる。

⑧ 穏やかゆったりぐすり——「～しなければならない」

「～であるべきだ」を減らし、予定で心を無理やり押すの

ではなく、心の状態に沿って予定を組み替えたり減らした

りして、心の状態を予定よりも優先する過ごし方。

3つのアプローチ

① ベクトル・ガードレール・アプローチ——進む

方向は共有しつつ、本人の進み方を尊重し、危険なときだけ最小限に支える。

② 多様性の公正公平な尊重と受け入れあい——

夫婦でも一人の人間同士として、本人の意思・希望・個性を尊重する。

③ 家庭や夫婦でのサステイナブルなレジリエンス

対応——無理なく長続きする支え方をつくり、ダメージを小さく、回復を早く、次への備えを厚くする。

付録を読む際のお願い

以下の「8つの薬」と「3つのアプローチ」は、うつ病や認知症の罹歴経験・当事者経験のある私（戸村智恵）なりに、おうち入院で妻を支える際に大切にしている自分なりに考えたり感じた中で生み出した言葉です（医療用語ではありません）。特定の病気・病状への治療法・医療上の推奨事項などとして医療の教科書に載っているようなものではありません。症状や治療方針などは一人ひとり異なるため、実際の医療については主治医など医療の専門家にご相談の上で対応下さい。

<付録 2>

我が家の「おうち入院」の主な歩み

2022 年 4 月 妻・妃美に大腸がんが見つかる。大学病院で
検査、手術予定が決まる。

2022 年 4～5 月 手術直前に心の状態が大きく崩れ、精神
科病棟へ入院。

2022 年 5 月 16 日 精神面を整えたうえで大腸がん手術。
腹腔鏡手術が無事成功し、人工肛門も
不要だった。

2022 年 5 月 31 日 退院。「おうち入院」を開始。
6 月には海釣り、7 月には家族での
「旅行リハビリ」を試し、生活の中で
回復の自信を少しずつ積み重ねる。

2023 年 3 月 療養を続けながら大学を卒業。

2023 年 検査への不安や心の揺れを抱えつつ、外出・旅

行・フィットネス・趣味など生活範囲を広げる。大学教員としての職場復帰は、心身の状態を優先して見送る。

2023年11月 国際ロマンス詐欺に巻き込まれかけるが送金前に食い止め、警察へ相談。心の状態も大きく揺れる。

2024年春 自立範囲が広がり職場復帰が見え始める一方、PTA活動を契機に心の状態が急落。役員を辞退・交代し、再入院を避けるため「おうち入院」を再び手厚くする。職場復帰もいったん見送る。

2025年5月 術後・退院後約3年を経て、宮崎の実家へ家族で帰省。

2025年7月 療養と仕事の両立支援のため、日本マネジメント総合研究所合同会社の非常勤理事に妃美ちゃんを迎え入れ、がん体験や心身の健康などについての啓発活動・社会貢献活動を開始。

2025年9月12日 大学病院の主治医より、心の面で「寛
解」という一つの区切りを得る。

本書の記録について

本書は、妻本人の意思と了解のもとで公開した記録等によるものです。医療機関・医療従事者・学校関係者・親族・知人などについては、プライバシー保護のため匿名化・一部表現の整理を行っています。また、診断名・入院形態・薬剤・検査・治療に関する記述は、当時の記録と私の理解に基づく体験記です。読者のみなさまの診断・治療・服薬その他の医療上の判断は、必ず医師などの専門家へご相談ください。

<おまけ>

「おうち入院」の中から生まれた夫語録

- ・アップしても油断せず、ダウンしても悲観せず
- ・堂々とラクをする
- ・心の余力を貯める、心のクッションの厚みを増やす
- ・心の非常用バッテリーを使い切らない
- ・プラス方向に全力で逃げよう
- ・前に進むために、こまめに、「ピットイン休憩」しよう
- ・薬は心のアシスタントさん
- ・心のカイロプラクティックで物事の見方のズレを修正
- ・支援する家族が、「心の防波堤」「ガードレール」になる
- ・予定に心を合わせるのではなく、心の調子に予定を合わせる
- ・三步進んで二歩下がっても、一歩進んでいる
- ・アップダウンしながらも、大きくみると右肩上がりの回復
- ・自分を大切にする。そして、自分を大切にするのと同じように、自分の大切な人のことも大切にする。

妻が大腸がんの闘病記をイラスト冊子にまとめました

私のままで 生きていく



39歳で大腸がんを経験した
看護師であり、一児の母の
小さな想いを綴った冊子



ファッションで心を明るくする：妻による社会貢献事業（例）

Fashion Shopping Together

あなたらしいおしやれを、
一緒に見つけませんか？

ファッション 同行サービス

「何を着たらいいかわからない」「いつも同じ服になってしまう」
そんなお悩みを、まるごと一緒に解決します。
あなたの「好き」やライフスタイルを大切にしながら、
自信が持てるおしやれをサポートします。

自分を大切に
する時間、
明日をもっと輝かせてくれる。
♡

あなたの
「好き」を大切に
心を込めて
サポートします

こんな方におすすめです

- ✓ 何を着たらいいかわからない
- ✓ いつも同じ服ばかりになってしまう
- ✓ 自分に似合う服を見つけない
- ✓ 通勤・休日・イベントなど、
目的に合わせて選びたい
- ✓ 忙しくて、ゆっくり服を選ぶ時間がない

サービスの流れ

① 事前ヒアリング

LINE・メール・Zoomなどで、
お悩みやご希望をじっくり
お伺いします。

② お買い物同行

一緒にお店を回りながら、
あなたにぴったりの服を
選びます。
(90～120分程度)

③ コーディネート提案

ご購入いただいたアイテムを使った
コーディネートイラストで
ご提案します。

料金

5,000円（税込）

ご本人のお買い物代・飲食代などは
含まれません。

交通費は
別途実費を頂戴します。
交通費については、
事前にお伝えします。

大切にしていること

- ♡ 無理にすすめるしたり、購入を強制することはありません。
- ♡ あなたの「好き」や「心地よさ」を大切にします。
- ♡ おしやれを通して、あなたの毎日が
少しでも輝くお手伝いをします。

Message

「おしやれは、特別なもののじゃない。」

戸村 妃美

す。
♡

ご不明な点やご相談は、
お気軽にご連絡ください。

QRコード

リード(下記URL)のご相談専用フォームから
www.jma.co.jp/PersonalStylistForm.html

＜著者プロフィール＞

戸村 智慧（とむら ともりのり）

大阪市出身。早大卒。米国MBA修了時に学業評価/人物審査で学長推薦にて全米トップ0.5%のみに授与される全米優秀大学院生を受賞。米国 PhD 博士後期課程中退。

国連勤務にて、国連内部監査業務の専門官、国連戦略立案専門官リーダー、ESG・「ビジネスと人権」関連の普及啓発・広報業務などを担当。退官後、学術では、経営行動科学学会理事や岡山大学大学院非常勤講師など、経営ではJA長野中央会の顧問、上場IT企業JFE システムズのアドバイザー、IT 商社(株)アシストの顧問や、業界団体の会長・役員等を歴任。テロ対策指導で警察本部より感謝状受領。

著書 34 冊。代表作に『企業統治の退廃と甦生』（中央経済社）など。NHK「クローズアップ現代」TV 出演や、日テレ日曜ドラマ「ブラッシュアップライフ」に主演の安藤サクラさんとセスナの教官役でのドラマ共演・航空監修など、TV・ラジオ・寄稿連載など多数。

プロフィール詳細



<奥付>

がんと心のリゾート

がん患者のメンタルケアと闘病を支援する家族の視点

2026年9月28日 初版発行

著 者： 戸村 智憲

発行人： 戸村 智憲

発行所： 日本マネジメント総合研究所合同会社

東京都港区赤坂2-16-6 BZMARKS 赤坂1階

Website： <https://www.jmrico.jp/>

I S B N： 9784908850080

お問合せフォーム



手術は成功。 自宅療養へ…

39歳で大腸がんとなった看護師の妻。
がんの衝撃からメンタル不調となり、
精神科病棟への入院を経て、
夫である著者は『おうち入院』の院長として、
家族で寄り添いながら心の回復を支えてきた。

これから、
きっと、
いい日が待っている。

本書は、がんそのものだけでなく、
がんをきっかけに揺らいだ心に向き合い、
回復への道のりを歩んだ日々を、
夫目線で綴る手記である。



著者 戸村智憲

日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長

どんな時も、
一緒に生きていこう。

日本マネジメント総合研究所合同会社

弊社ウェブ
サイトへの
QRコード
はコチラ→

