

躁うつを乗り越える

（前話「怠業を克服した少女」に続く）

校長先生の相談は、当時同じく中学1年生の、双極性Ⅱ型（当時は躁うつ病と呼ばれていたが）の女子生徒のことだった。

躁状態の時は、元気に登校しよくしゃべること、友達がその話に入り込めない。離れていく友達を追いかけては、話し続ける。ところが、うつ状態になると、能面のように全く表情が消え、気力も失せひきこもり、不登校になると言う。

ちょうど翌年の10月、それこそ私が勉強させて頂いてきた「交流分析」の杉田峰康・福岡県立大学教授（当時）をお招きして、1泊2日のワークショップを計画していた時だった。浜名湖畔にある日本商工会議所の研修所「キャリアック」で、県内外でカウンセラーとして働いている方々25名の受講生に、カウンセリング技法を教授して頂くワークショップであった。私にとっては初めて企画する専門的なワークショップで、当時16年間ほど「交流分析」を学んできて、初めて1泊2日という長きに渡って、杉田先生から直接教授を受ける機会だった。

年が改まったところで、中学校で養護教諭の立ち合いの元、本人と母親にお会いして話を伺った。内容の性質上、詳細は割愛させて頂くが、躁うつ病（双極性Ⅱ型）と診断されたが、まだ初期段階で軽い方だと言われたという。

早速杉田先生に時間を取って頂き、電話で詳細をお伝えし、先生からワークショップまでに、私たちができる対応を教授して頂いた。

1週間後、再び中学校で養護教諭と一緒に、本人と両親にお会いした。杉田先生に教授して頂いた私たちができる対応をお伝えし、本人と母親からの依頼の意思を確認させて頂いた。簡単に申し上げれば、躁うつ病を発症するに至るメカニズムを説明し（精神科で聞かれたと思うが）、心理学的アプローチでは、その起因となった精神的なショックの内容、未処理の感情を明らかにし、それを処理することによって回復を試みる旨を伝えた。当時16年間に渡って学んできたとはいえ、精神科にも関わる内容である。まだ初期段階で軽いことも幸いした。精神科通院を条件に、心理学的アプローチを試みる提案である。

両親と本人の依頼を受け、週2回のペースでアプローチを始めた。両親とは、2週間ごとに面談していった。カウンセリングについては、杉田先生の教授のワークショップ後に本格的に試みることにし、そのアプローチでは学習支援が中心になり、帰りの前15分程度の語らいの場を設けた。

勿論、感情の起伏があるため、欠席することもあった。次第に躁状態の激しさやうつ状態の落ち込みも落ち着いてきたが、時々思い出したように少し激しくなることもあった。お互いの信頼関係の維持の大切さを実感していった。

またその間に、15分の語らいの場と両親との面談で、その起因となった精神的なショックの内容の真偽、未処理の感情の真実を分析していった。

ワークショップでは杉田先生に、私も含め受講生の一人ひとりのカウンセリングを行って頂き、その技法を教授して頂いた。夜は先生とワインを飲みながら（これも気持ちをリラックスさせる技法のひとつと言われた）、私から彼女の近況を説明させて頂き、彼女のカウンセリングについて1時間半ほど特別にご教授頂いた。ポイントは、ショックからきた不安を徹底的に失くしていき、彼女が安心感を取り戻すことだった。その前提が、ショックの内容の真偽、未処理の感情の真実の分析である。

結果、彼女は奇跡的（？）の回復し、笑顔を取り戻し、学校の授業に楽しく参加していった。勿論、精神科での治療も続けていったからでもある。