

「こころ」の壁

——精神科医の立場から——



阿部 裕

精神科医 明治学院大学教授

1 はじめに

今日、在住外国人は215万人を超えている。来日した外国人は、言語、文化、生活、習慣、コミュニケーションのとり方の違いなどから、常に異文化ストレスにさらされている。そうした異文化ストレスが外国人におけるこころの壁を築いているといっても過言ではない。こうした異文化ストレスに対処し、それを乗り越え、日本に適応していくには、在日外国人側と同時に、受け入れ国における日本人側との共同作業が必要である。そうした中、ひとつの試みとして、外国人無料専門家相談会や外国人無料検診会が各地で開かれている。しかし、この両者とも、必ずしも完成されたシステムの中で行われているわけではない。そこで、相談会および検診会において、具体的な外国人相談のこころの支援の在り方について、精神科医の立場から考え検討していきたい。

2 外国人におけるこころの在り方

外国人におけるこころの在り方は、連続する時間経過およびこころを取り巻く環境との相互的作用の中で変化していく。これはこころの acculturation（文化変容）ということができる。時間的な経過は、従来カルチャーショックと言われ、さまざまところで論じられている。異文化に接触し、最初の半年は新たな文化

の中で多少高揚した気分になるが、6カ月を過ぎたころから、異国で起こっている出来事がよく見えるようになり、その国の文化、社会、生活様式に批判的になってくる。しかし、そうした時間経過も3年、5年と過ぎ去っていくに従って、異国の文化も受け入れながら、自分の文化と統合し、異文化への新たな適応と自立が進んでいくとされている。そうした適応は必ずしも成功するとは限らない。ある人たちは、異文化に接して、間もなく、孤独感や郷愁にさいなまれ、またある人たちは、異文化の習慣や生活様式に耐えられず、不適応を起こす。さらに、10年、15年と経過するうちに、一部の人たちは、結婚し第二世代の子どもたちが育っていく。

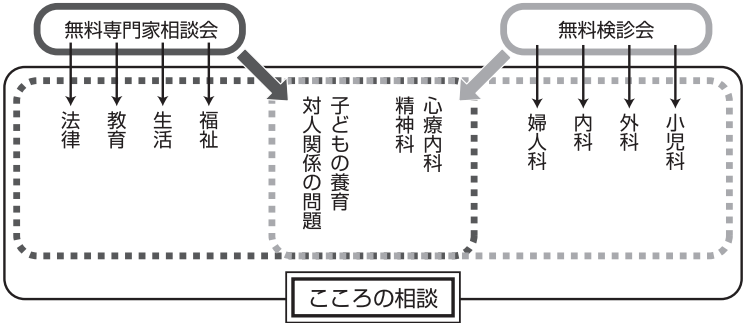
一方、環境的な問題としては、単身で仕事や学業のために異文化の中で生活していくのか、国際結婚のため異文化の中で生活していくのか、あるいは家族で異文化の中で生きていくのかによって、状況は異なっている。仕事や学業の場合には、日本の文化や社会を受け入れ、生活することが必ずしも必要でない。それに対して、国際結婚では、特に農村に嫁ぐ花嫁のように、自国の文化や社会的要素を捨てて、日本の伝統的な文化や社会の中に身を投げ入れ、日本の文化や社会を受け入れ、適応していかなければならない。また、家族で移住してきた場合には、家庭の中では母国の文化や習慣が通用するが、家庭から一歩出たときには、日本の文化や習慣を受け入れながら、生活していくことが必要となる。このように、外国人のこころの在り方は、どのような環境に置かれるかによって、日本の文化、社会、生活様式とのかかわりが変化し、新たな価値観の構築にも変化が起こる。

こうした在住外国人が、時間的な経過、および環境的状况の中でどのあたりに位置するのかを理解し、彼らとそのような状況を共有していないと、本当の意味で、彼らに対するこころの支援をしていくことは難しい。彼らの多文化葛藤は、具体的、現実的には、言語、教育、法律、健康、生活の問題という形をとって表れるが、その背後には必ずといっていいほど、多かれ少なかれ「こころ」の問題が隠されている。

3 無料専門家相談会・検診会における外国人のこころの支援

外国人のこころの支援に関する相談のシステムは今のところ、2つの方法がある。主に法律や生活の問題を相談する外国人無料専門家相談会と、内科、外科、小児科、婦人科といった身体の検診を中心とした医療的な無料検診会である。医療、司法、コミュニティーの3つの領域における通訳翻訳者を育成していこうとする日本パブリックサービス通訳翻訳学会では、身体的な医療を中心とした医療

通訳、法律相談や法廷通訳を中心とした司法通訳、日常の対人関係、生活の問題を中心としたコミュニティー通訳に分かれている。こころの問題を相談する領域は、この3領域のすべてに関係しており、そういった意味では、医療、司法、コミュニティーの狭間にあるともいえるし、また相談の基底を支えている問題であるともいえる（下図参照）。



無料専門家相談会では、法律や生活を中心とした相談会の一部として、こころの相談が設置されており、無料検診会では、内科や外科などを中心とした健康診断の一部として、こころの相談が設置してある。そうした無料相談会や無料検診会において、相談に来る外国人は法律的な相談や生活上の困りごと相談、また身体的な検診や病気の症状の相談としてやって来るけれども、それらの相談の中には心理的問題がかなり混在している可能性が高い。

家族の問題は、夫婦問題や親子の問題として表面化してくるが、それが法律の問題へと発展するのは、かなり時間を経過してからのことが多い。職場、学校、地域の中に暮らす外国人家族は、それぞれの場所で対人関係を持つだけで、既に多文化葛藤が生じている。言葉がうまく通じないために、職場における上司や同僚との間にトラブルを生じ、一度生ずると、言葉で誤解を解消することが不可能に近い。また、学校現場では子どもたちが抱える問題を、言語や学校のシステムが母国と違うために、両親が学校と協力して解決に当たることが難しい。さらに、地域の中では、ごみ出しなど、地域の約束事についてのトラブルが多い。

医療的な問題に関していえば、自分あるいは家族が病気になったときに、言葉の問題で、なかなか病院にかかりにくい。例え受診でき、治療や手術を受けられても、病気やその経過の説明を正確に受けることは難しい。

そう考えてくると、無料相談会や無料検診会では、一見、法律や身体疾患に限定して相談が持ち込まれるように見えるが、実際に外国人が求めている相談内容は、かなり心理的問題を含んでいるといわざるを得ないだろう。以下に、事例を示し、外国人のこころの支援を考えていきたい。

4 外国人無料専門家相談会での典型事例

ここでは、外国人無料相談会でしばしば見られる典型的な事例を取り上げるが、守秘義務のこともあり、すべてが現実の一個人に当てはまるものではないことをあらかじめお断りしておく。

〔ケースⅠ〕 アジア系出身Aさん（60歳女性）

訴えは以下の通りである。Aさんは長年連れ添った夫と離婚し、生活保護を受けている。夫は数年前、日本人の若い女性と不倫関係となり、Aさんと離婚することになった。夫はアジア系の出身で、母国で医師免許を取得し、その後留学生として、日本で医学を勉強するために来日している。Aさんも夫と同じ国の出身であり、Aさん自身は出稼ぎのために日本へ来ている。

夫は現在、日本において内科医として働いている。しかし、Aさんによれば、それは「偽医者」として働いているとのことであった。つまりAさんの話では、夫は日本での医師免許を偽造し、日本で医師として働いているということである。そのため、そのような不正行為を行っている夫を、Aさんは告訴したいということで、法律の専門家のもとへ相談にやって来た。

法律の専門家はその事実関係を丁寧に聞いていたが、なかなかつじつまの合わない点が多い。告訴をするだけの十分な材料はそろっていないようであった。しかし、Aさんの訴えたいという思いはとても強い。しかも、何度も何度も相談会に足を運んでは、訴えたい思いだけを話すようになっていった。そのため、専門家の連携ということで、Aさんはこころの相談にやって来た。

話を聞くと、法律の専門家に話していた内容とほぼ同じことを話していた。偽医者をしている元夫を訴えたい、訴えるにはどのようにすればよいのかという話に終始する。しかし、更に聞いていくと、やはりつじつまの合わない個所が出てくるのである。事実関係以外の、Aさんの気持ちに焦点を当ててみると、どうやらその訴えたい気持ちの背景には、夫が不倫をして家を出て行ったことへの恨みや、夫がいなくなってから生活が苦しくなったことへの怒りが存在するようであった。そのような気持ちが、いわば好訴妄想*という形を伴って、夫を訴えたい

という行動になったと考える方が自然であると思われた。そのため、夫への恨みや怒りの気持ちをお互いに確認することに重点を置いて、相談を進めていった。そうすると、Aさんの訴えたいという強い思いが不思議と和らいできて、最後には、訴えなくてもよいということで話がまとまったのである。

〔ケースⅡ〕南米系出身Bさん（40歳男性）

Bさんは、おなかが痛くなって、近所の内科の病院を受診した。Bさんは来日して間もないため、日本語がまだたどたどしく、日本語でうまくコミュニケーションをとることができない。そのためか、内科医に自分の状態をうまく説明することができず、内科医も腹痛ということは理解したようであるが、それ以外のBさんの話にはほとんど耳を傾けなかった。Bさんによれば、その内科医はほとんど話を聞かず、腹痛の診察をし、数回分の薬を処方しただけだったという。

問題は、その薬を飲んでからであった。薬を飲むと腹痛は治まったが、代わりに頭痛が起り、湿疹が出てきた。Bさんによれば、その頭痛や湿疹は薬を飲むことをやめてからもずっと続いたということである。Bさんは、その頭痛や湿疹は、たいして話も聞かずに薬を処方した内科医に責任があるとして、損害賠償請求をしたいというのである。

法律の専門家は、そのようなBさんの話を聞いて、損害賠償請求は難しく、単にお金が欲しいだけなのではないかと判断をした。もちろん頭痛と湿疹についてはしっかり精査する必要があるのかもしれないが、その症状とその内科医の処方とを結びつけるのは難しいと考えたようである。しかし、Bさんの憤りは強く、損害賠償に対する要求も強いため、こころの相談を受ける運びとなった。

Bさんの訴えの中核にあったのは、まさに自分に合った薬を処方してほしい、自分の話にしっかり耳を傾けてほしいという強い不満であった。その内科医を訴えたいという気持ちは、内科医にもっと話を聞いてほしいという気持ちの裏返しなのだと思う。Bさんは、自分の気持ちをひとしきり話すと、すっきりしたような表情を見せた。そして、頭痛や湿疹に関しては、ひどくなるようであれば病院に行くようにというアドバイスをして、相談は終わった。

これらの事例は両方とも、外国人無料相談会における専門家同士の連携の重要

* 好訴妄想…現実の中で自分が受けた敗北に対して、自分の個人的権利要求とその獲得を執拗に追求しようとする。Aさんの場合は、不倫で受けた敗北感に対し、自分の尊厳回復のため、夫を訴え犯罪者にしようと執拗に追及したこと

性を示していると思われる。Aさんの場合、訴えるという行動よりも訴えたいという気持ちを誰かに理解してもらいたいということの方が重要であったようである。もちろん、Aさんの話が事実であるという材料がそろって、話のつじつまが合っていれば、そのまま法律相談の中で完結したと思われる。しかし、Aさんのニーズは告訴することよりも、自分の気持ちを誰かに理解してもらったことだと考えられる。



相談者の話に耳を傾ける筆者

同様に、Bさんの場合も、損害賠償請求をしたいという訴えの裏には、もっと話を聞いてほしかったという不満があった。つまり、BさんのニーズもAさん同様に、自分の気持ちを理解してもらったことであったと思われる。

Aさんの場合もBさんの場合も、法律相談からこころの相談への紹介であったが、外国人無料専門家相談会には生活分野からこころの相談へ紹介されてくことも多い。最近では、やはり近隣住民とのトラブルである。言語文化的な食い違いからトラブルに発展するケースは多いが、中にはそのトラブルが外国人の持つ被害妄想に端を発している場合もある。場合によっては、適切な医療機関への紹介も必要であるが、特に東南アジアの人々は精神科を受診することに対する激しい偏見があるため、そのような場合には、外国人無料相談のこころの専門家に紹介するのが適当と思われる。

このように、一領域の専門家のみならず、多分野の専門家が協働して相談に当たれることは、外国人無料専門家相談会の大きなメリットである。本人がどのようなニーズを持って、どのような支援を求めているのかを、さまざまな視点を持って、探っていかなければならない。もちろん、こころの相談の場合も、法律相談が中核にあって、そのサポートが必要なのであれば、法律の専門家への紹介を行う。また、外国人無料専門家相談会内の専門家の範囲に収まらないときには、他の心理相談や外国人相談センターのような外部の機関への紹介も行う。つまり、各専門家の視点を持ち寄り、ネットワークという観点からのサポートが重要な

だと思われる。

5 外国人無料検診会での典型事例

同様に、外国人無料検診会での典型的な事例を紹介したい。

〔ケースⅢ〕中東系出身Cさん（40歳男性）

Cさんは、頭痛やめまい、吐き気、腹痛などを訴え、無料検診会の中の内科医のもとを訪れた。話を聞いていくと、胸が苦しくなることや夕方になると手足がしびれることなどを語った。レントゲンなどの身体的な検査を行ったが、身体的な異常は見つからなかった。どうやら、職場の日本人の上司との関係があまり良くなく、うまくコミュニケーションがとれていないようである。また、最近になって、些細なミスでも上司から強い叱責を受けるようになり、コミュニケーションがうまくいっていない点も加わって、仕事に行きたくないと思うようになったようである。内科医は、職場でのストレスが、現在の不定愁訴につながっていると考え、こころの相談部門へ紹介を行った。

Cさんの話を聞いていると、朝、億劫な気持ちが強くと生じること、さまざまな身体的な不調があることなどから、軽いうつ状態と推測されたため、心療内科や精神科を受診するようにアドバイスをを行い、相談は終了した。

このように、身体的な症状がこころの問題とつながっていることは多い。これらは、内科だけに限らず、眼科や耳鼻科、婦人科、小児科などでも同様であると思われる。特に小児科では、外国人の子どもたちが不定愁訴や言葉の遅れ、多動ということで相談に訪れることが多いようである。これらの症状の背景には、こころの問題もさることながら、親子関係の問題、親と子のコミュニケーションの問題、学校での対人関係の問題、さらに発達障害の問題というさまざまな視点を持って、子どもたちの相談に当たることが必要である。

6 こころの問題の予防的観点

外国人無料相談会、無料検診会はずでに予防的な役割を果たしていると考えられる。外国人の精神疾患の予防的観点からも、相談会や検診会は意味のあることである。外国人は、移住に先立って、①社会的経済的地位の低下、②移住国の言葉が話せないこと、③家族離散や家族から離れること、④移住国の友好的態度の欠如、⑤同じ文化圏の人に会えないこと、⑥もともと持っている外傷体験や持続的ストレスの問題、⑦老年期や思春期の問題など、精神障害の危険因子

を抱えているといわれている。また日本に住むことによって、以下、10個の異文化ストレスが想定されている。

- ①異文化、異言語の中での葛藤や混乱
- ②異なる習慣や生活様式からくる不適応
- ③対人コミュニケーションにおける葛藤
- ④コミュニケーション不足による職場でのトラブル
- ⑤失業や経済的悩み
- ⑥親子間のコミュニケーションのギャップ
- ⑦学校における子どもの悩み
- ⑧家族の病気に対する悩み
- ⑨母国に残してきた家族の心配
- ⑩将来に対する悩み

これらの要因のため、在日外国人は日本人に比べ、家族、職場、学校、地域などで、言葉や生活様式、コミュニケーションの違いからくるトラブルをより起こしやすくなっているということがいえる。こうした多文化葛藤からくるトラブルが解決できないでいると、例えば、夫婦間トラブルが離婚に発展したり、職場トラブルが離職に発展したり、近隣トラブルが犯罪に発展したりする可能性が高くなる。そうした事態を予防するために、地域の中に随時あるいは定期的に開かれている無料相談会があることは、彼らのトラブルの解決を助け、彼らが日本に適応しやすくなるという意味で非常に重要なことである。

一方、最近の外国人の感染予防という観点から見ると、在日外国人に結核などの感染症が増加していることが指摘されている。在日外国人が定期的に無料検診を受けられるということは感染症対策という視点から見て、非常に意味のあるものと考えられる。ほとんどの外国人は日本の医療システムを全く知らない。そのため、本人自身あるいは家族が病気になると、かなりの不安が生じる。そうした緊急時においても対応できる無料相談会や無料検診会があることは、彼らが日本で生活していくことのこころの支えになっていると推測される。

今日、東京都内には1カ月に1回から2回の無料の「都内リレー専門家相談会」が設けられている。そして、必要な場合には、専門家相談会に紹介されるシステムになりつつある。こころの相談は、必ずしもすべてのリレー相談会に設置されているものではないが、こころの問題の予防的観点から見ると、法律や生活相談の根底にかかわっている部分もあり、今後リレー相談会の中に、こころの相談部門が設置されていくことが望ましいと考えられる。

7 おわりに

外国人相談におけるこころの壁は、外国人側に限ったことではなく、支援する側にもある。外国人無料相談会や検診会で、こころの問題を相談されるときに、支援する側とはかく外国人の持つこころの問題が、日本にることだけで起こっている事態としてとらえやすい。しかし、外国人は、来日時



子どもの相談も増えている

に、前述した移住に伴う危険因子を背負い、また母国の文化や生活様式を背負って日本に来ている。そのため、支援者側の理解は、単に日本にることによって起こっているものと限定せず、外国人が母国で生きてきた母国の家族背景や文化・社会背景を読み取ることが必要であり、そうした文化の文脈を取り込んだ視点がないと、彼らのこころの問題を理解することは困難である。無料相談会や検診会において、こころの相談を受けるときに、支援者自身が外国人と同じような地平に立って、言語、文化、社会の壁を持っていることを常に意識しながら、相談に乗っていく必要があるだろう。こうした会で、こころの問題を扱うことは、非常に困難をきわめることが多い。しかし、彼らが日本で生活し、日本で生きていくため、こころの支援を必要とするなら、私たちはこころの支援の領域において、できることとできないことをわきまえた上で、彼らを気長に支援していく必要がある。

最後になるが、相談会や検診会に「こころの問題」を担当する精神科医らにどのようにして参加を求めるか、あるいは依頼するかのアプローチの方法を記しておきたい。

リレー相談会や検診会に参加している精神科医は、多文化間精神医学会に属していて、たいてい多文化間精神保健専門家アドバイザーの資格を持っている。学会の会員のほとんどは海外在住経験者であり、この学会は日本に住む外国人と、外国に住む在留邦人の研究や支援を行っている。相談会や検診会に参加する精神科医をオーガナイズしているのは、この学会の中の外国人支援委員会である。相談や検診を主催する団体から、この支援委員会に依頼があれば、要望に合わせて、時間的に都合のつく精神科医が参加することになっている。

阿部 裕 (あべ・ゆう)

1976年、順天堂大学医学部を卒業し、自治医科大学精神科で臨床に従事。89～90年、スペイン政府の給費留学生として、マドリード大学精神科に留学し、日本人とスペイン人のうつ病の病前性格の比較について研究。97年から順天堂大学スポーツ健康科学部、03年からは明治学院大学心理学部教授。一方で、06年3月に「四谷ゆいクリニック」(東京都新宿区)を開業、「多文化外来」を開設して、多言語による外国人診療を実践。多文化間精神医学会理事。「イベロアメリカこころの支援研究会」代表。NPO法人国際活動市民中心(CINGA)理事ほか。