

「心の痛み」について

今回は、訪問看護の冊子で紹介されていた、壮絶な心の痛みを抱えた斉藤塔子さんの人生を綴った本の紹介をしたいと思います。

タイトル：「傷の声」絡まった糸をほどこうとした人の物語 斎藤塔子：著

～斎藤塔子さん～

1999 年、東京生まれ、2022 年、東京大学医学部健康総合科学科卒業。看護師。
社会的マイノリティーのウェルビーイングに関心を持ち、東京大学在学中より重度訪問介護やホームレス支援を行う。大学では精神看護学教室に所属し、依存症の研究を行った。大学卒業後、内科の病棟看護師を経て、精神科、児童思春期精神科のクリニックの看護師となる。享年 26 歳。（原稿を書き上げた後、この世を去る）

●過酷な家庭環境に育ち、複雑性 PTSD を抱えた斉藤さんは、希死念慮に苛まれながら、自傷行為によって辛うじて生きていました。家族との葛藤をたどり直す辛い旅を綴り、遺した。「物語を持つ 1 人の人」として、精神科疾患患者へのケアを医療者へ問い掛ける貴重な教科書となっています。

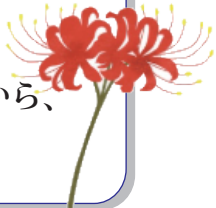
●本書の中で衝撃的なメッセージを抜粋しました。

心の痛みがあまりにもひどい時、腕を切って、体が痛みを感じてくれると、そちらに意識が向いて、心の痛みを一時でも忘れさせてくれるのだ。

血の赤さや温かさは、心は焼け焦げて死にかけでも、体が生きていることを教えてくれて、自分は生きているのだと、やっと息を吹き返すような感覚もする。

ざっくり開いた傷は自分の中にある邪悪なものに強烈な罰を与えることができたという感じがして、神様にやっと許してもらえるような気持ちになる。

血が流れるのが止まってしまったら、再び燃えさかる心と向き合わなければいけないから、止まらないように、止とまらないように、エンドレスに行方は続いていく



●斉藤さんの同級生の宮本有紀さん（看護師、東京大学大学院医学系研究科、精神看護学分野、準教授）のメッセージ
「この本を読んだら、もう今までと同じ自分ではいられない。目の前にいる人のあるかもしれない傷、言語化できない痛みが無頓着にはなれない。感じないふりをすることはできない。

心の湯船のひび割れ（トラウマ）に絆創膏を貼れる人との出会いを重ねられる医療や社会でありたい」

「傷の声」の本を今回読ませていただくことで、改めて、一人ひとりの抱えている「心の闇」について考えさせられました。また、私自身、過去の体験やトラウマがえぐり出される思いもしています。

人の心に効く薬は、人の優しさや、自分をわかってくれる人によってしか救われない。

そんな気がしています。

猛暑の中、今月も心と体を保ちながら頑張ってくれたスタッフに感謝いたします。

2025 年 9 月 10 日

呉静恵

