

心の健康について

小川 豊 昭

心の健康と言っても何かあやふやなもののように思われるでしょう。確かに心は見えませんからどんなに傷が付いても、疲れていても端からは分かりません。あるいは、客観的に示すこともできません。ですから、体の傷や病気に比べてどうしても放置されたり手遅れになったりしがちです。我慢すれば済むと思われがちです。あるいは非常に傷つくようなことがあっても、忘れてしまおうという対応をしがちです。つまり心の傷の部分を、切り離しておいたり、ふたをししたりするわけです。

ところが、心の傷は身体の傷や病気と大きく異なる性質があります。その第一は、身体の病気と異なり自然治癒と言うことがないことです。心の傷も日が経つにつれてだんだん忘れていくだろうと思われがちですが、そんなことはありません。たとえば子どもが自殺した母親はその心の傷は、10年経ってもその衝撃が昨日のこのように続きます。あるいは、虐められて辛い目に遭ったというようなことでもそれをだれにも言わないで、心の底に押し込んでおくと、その傷は自然には治らず、生涯続きます。

第二の特徴は、心の傷はどこかに押し込めたり忘れたり我慢したりして、意識から遠ざけると、すぐに形を変えて現れると言うことです。表のドアからその厄介者を追い出すとそのとたんに裏のドアから変装して入ってくるようなものです。一般には、心は何か袋のようなものでいろいろなものを中に抱えているとイメージされていますが、心には、蓄えておく容量というものはありません。何か辛いことを押し込めると、腹痛が起こったり、嫌な上司に怒鳴られたことを我慢して仕事に行こうとすると抑うつに成ったり、アトピーが出たりします。こうして身体症状に姿を変えて出てくる場合は自己完結的ですが、しばしば見られる例で、母親が何かを我慢している場合、その影響は子

にも出ます。子どもが重い強迫神経症に成ったお母さんは、「私さえ我慢すれば良いと思っていた」としばしば言いますが、これなども母親が姑のいじめを我慢したその気持ちが、いつの間にか子どもに伝わって心の病気を作り出す例です。

さて、心の傷の第三の特徴は、反復性です。身体の病気では、自然治癒と言うことと免疫と言うことがあり、自然に治るばかりではなく一度成ると次はかかりにくいということがあります。心の傷はその逆です。たとえば、小さな時に虐められそれを心の傷として抱えていると、次に中学生の時に虐められ、また次に大学でも虐められ、さらには、職場でも虐められ、結婚してからも奥さんに虐められるということになりがちです。幼いときに母親と生き別れた青年は、人生の中で何度も重要な人物と生き別れを繰り返します。あるいは、父親がアルコール中毒で苦しめられた娘は、どういう運命の巡り合わせか、結婚した相手の青年がいつの間にかアルコール中毒者になっているということになりがちです。この心の傷の強力な反復性は、実際驚くほどの力を持っています。これは、何も偶然でも運命でもありません。本人の知らないうちに、自分自身がいつの間にか虐められるような立場に自分を追い込んでいたり、周囲の人を刺激してそのようにし向けたりするのです。これはもちろん望んでそのような状況を繰り返すわけではありません。知らぬ間にそのようにし向けてしまうのです。

さて、心の傷を治し、そのような反復から脱出するにはどうしたらいいのでしょうか。それは、心の傷の感情を言葉にして出せば良いのです。心に対しては言葉にすることが思いがけないほどの力を持っています。しかしそれは、言うのは簡単ですが、実際は非常に難しい作業です。専門家が技術を駆使して、心のふたを開けて膿を出すのです。
(保健科学部)