

一章 「心の健康」——うつを生き抜くヒント——

一・新人に襲い掛かる試練

四月。希望に燃えた新社員たちは若々しく、やや緊張気味の笑顔を浮かべながら入社します。初々しい人達を端から見守りながら「うまく一人前になってほしい」と心から願ってきました。新緑が厳しい陽光を受けて、緑が濃くなり、吹き抜ける風が葉の裏の白さを笑うように踊らせるようになる、多くの会社では新人達が研修期間中の緊張の疲れを出してくる頃です。

新たな環境で、新人はさまざまな試練にさらされます。親にかばってもらい、友達同士で守られた世界が一変するのですから、当然です。すぐには様々な新しい変化に追いつけるわけではなく、新しい環境に慣れたり、新しい仕事内容を覚えるのは難しいことが多いのです。厳しい社会や周囲は自分の方に近寄ってはくれず、自分から相手に近づき、道を切り開くしかないと、まず身にしてみても感じ取り、こんなはずではなかったと思うことが多いでしょう。一応、これまでの人生で合理的に判断し、自主的に行動することを学んでいるはずですが、仕事のプロの世界では「甘え」は簡単に吹き飛ばされてしまいます。

某企業で新人研修の一環として、メンタルヘルスについての講話をしたことがあります。会社幹部による二週間の詰め込み教育で、新人たちは疲れ果てていたのでしょう。彼らは当初、私にうさくささそうな視線を送っていました。

そこで私は「幹部といえども、自分の立場でものを言っている」という趣旨の話をしました。彼らの表情は次第にリラックスし、質問や意見も飛び交うようになりました。「状況を客観視する力」が彼らにゆとりや元気を与えるものだと言われました。

仕事を通じて組織の一員になるわけですから、新社員には協調性が求められます。しかし、いろいろな個性の人がいる場で、全員と協調するのは難しいものです。意見が異なることもしばしば起きますが、コミュニケーションを良くしようとする習慣が必要でしょう。

それでもお互いに了解しあえないことは多くあります。そのような時、常に自分を捨てて、いつも相手の言いなりになるのもしゃくの種です。不満は一応胸の内に抑え、全体の方針に従うしかありませんが、「周囲と協調しつつ、自分を見失わない」という、ゆとりと度量を持つようになりたいものです。そのためには、さきほど申し上げた自分や他人を客観視する力が必要になります。

新社員なら誰でも意気込みを持っているはずですが。しかし職場では人間社会の理不尽や不完全な面が目につき、人間関係でも気を遣うため、意欲をそがれることもあります。柔軟にしなやかに対応できれば理想的ですが、すぐにはそうはできにくいようです。私たちは子供時代より良い子競争の中に取り込まれていきますが、就職すると新しい次の良い子競争に入らざるをえなくなり、慣れない中で何とか組織の一員になろうとし、適応するために心身のエネルギーを使います。過剰なエネルギー

を使い続けて疲れてくると、昔のマスコミ用語ですが、五月病や六月病と言われる状態が起ります。朝起きるのが億劫になったり、食欲不振、不眠、しんどさなど様々な故障を自覚するようになります。多くは適応障害と言われるものですが、ストレスによりひき起こされた様々な心身の故障が自覚され、うつ病といわれるものに移行することもあります。

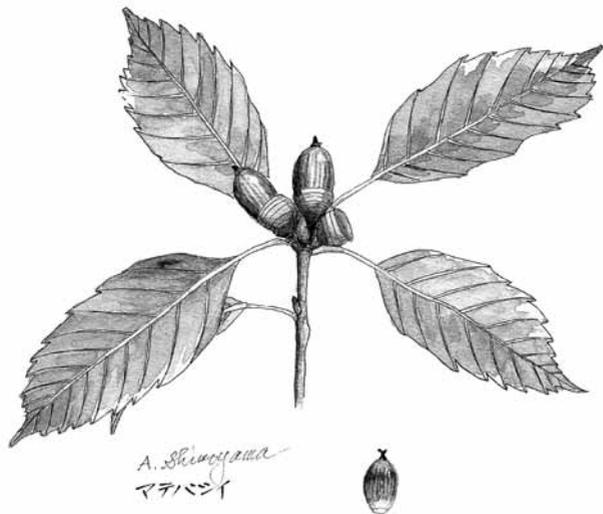
自分も含め、欠点だらけの人間と一緒に働くわけですから、お互いを許し合う心が必要です。攻撃ばかりしていても、何ら生産的ではありません。「人間を理解する」ということは一生を通じた仕事になります。

今まで新人と呼んできましたが、実は若い新入社員のことばかりではなく、中途採用された方、配置転換された方なども含まれます。環境が変わることや職種が変わること、人間関係の変化などにより、いかにベテランであろうと新人と同じ状況になります。慣れない新人が入ってきて苦労するのは、新人のみならず、実は今までそこにいた人達、ことに上司も苦しむのが普通です。「若者を笑うな、自分も通ってきた道。ベテランをけなすな、自分が通る道」という気持ちでお互いに接することが必要でしょう。

途中で職種変更があるときは、新人と同じように、慣れるまでの援助が必須です。ベテランが新しい職場で働くようになる場合、「歳をとっています、新人です。よろしくお願いします」という挨拶があれば素敵です。最近、即戦力重視という非常にせつかなアメリカ的発想で、契約社員を採用する傾向がめだつてきました。経験者だからといって教育期間は必要で、十分な情報を得てから能力を発揮できるまでには時間がかかります。

繰り返しますが、対処の基本としては、苦しみは一時のことと思ひ、その上で新しい環境に慣れるまで、しばらくの間の辛抱と心得て、ゆっくりと慣らすことが大切です。緊張し頑張りすぎてへたばらないよう、適度に力を抜いてください。休養は必須で、気分転換を図るようにしましょう。仕事以外の楽しみも見つけましょう。

試練をうまく乗り越えれば、組織に受け入れられるでしょう。しかし、この新人の段階でつまずき、会社を辞める人が二割ほどいると言われていますが、辞めることを即断せず、苦しいときには身近な人や先輩に話を聞いてもら



いましょう。自分の能力に対する買い被りや思い違いが誰にでも起こりえますから、「誰もが試練を体験する」という思いで、穏やかに乗り越えてもらいたいものです。そのためには周囲の人も温かい目で見てあげ、新人をサポートしていただくことを切に願います。お互いにあせりは禁物です。一年ほど経つと周囲の状況が見えるようになり、落ち着いてきます。どうしてもうまくいきにくいと感じるときには、専門の精神科医にご相談ください。

二．人は心病んで生きている

どのような時代でも、どのような社会でも、人は生き抜くために一所懸命です。国はより良い社会を作り上げようとし、さまざまな脅威から国を守ろうと模索し、様々な分野の人が関わり続けます。企業は利潤を上げるのに工夫をこらしますが、そこで働く人はその負担を背負っていきます。家庭はお互いが協力し、信頼と愛情で結ばれながら、日常生活の中で喜びと苦勞を共有していきます。その中で私たちは様々な困難なことを何とか切り抜けようとし、理不尽な事だらけのなかで健気に努力を

し続けます。

さまざまな事情により人は生き抜くのに苦しくなると、心身のエネルギーを使いすぎてエネルギーが乏しくなったり、枯れ果ててしまいます。それを「うつ状態」とよびます。しかし「気分が憂うつだ」とか「元気が出ない」という「うつ症状」があるからといっても、「うつ病」であるかどうかはわかりません。風邪をひいたり、体調が悪かったり、痛みがあるときや、不安で心配な状態が続くときにも抑うつ気分を始めとする「うつ状態」は多かれ少なかれ必ず起こりますが、原因となるものがなくなると、それは消失してしまいます。このようなときには「うつ病」という診断にはならないかもしれません。本当のうつ病でも、軽症の場合は専門家でも診断するのが困難なことがあります。国際的な診断基準がありますが、専門的なことになりましたからこのコラムでは詳しくはとりあげません。話が込み入つてくるとややこしくなりますので、常識的なぼんやりとした範囲でうつ病とうつ状態をまとめて、とりあえず「うつ病」として説明します。

文明が高度に発達しその便利さを享受しながらも、複雑な社会で私たちは苦勞を重ねて生活しているので、どのような人でも心の病気になる可能性が高くなります。実際に心の病気が急速に増えてきているという統計もあり、診療していても生き抜くのに苦しい時代になっていることを実感します。そういう意味では、全ての人が心病んで生きている、という表現は言いすぎではないかもしれません。

三・焦りは禁物 心身の療養を

現実の世界は自分の希望や思い込みとはかけ離れたことばかりです。折り合いをつけるのは本当に難しいものです。この現実の世界と個人の内面の問題が複雑に絡まり合って起こるのが心の病気と言えるでしょう。

うつ病という病気があります。心身のエネルギーが枯れてしまった状態をいいますが、現実を非常に厳しく見つめ、何事も悲観的に受け取られ、苦しくて将来がないという思いにとられます。考え方が悲観の世界で堂々めぐりをして、心身の働きにブレーキがかかって様々な故障が起こり、永遠にこの苦しみが続くように思われ、そこから抜け出せません。死んでしまいたいと思いがちです。この病気から抜け出すためには、ゆっくり心身の休養をとることが最も大切です。精神科を受診し、医師によく話を聴いてもらい、抗うつ薬という、いいお薬もありますからそれを利用されるといいでしょう。しかし良くなるまでには時間がかかります。あせってはいけません。憂うつで苦しいときには、不安で我慢できずに私達はあせってとんでもないことをしてしまいがちです。暗い長いトンネルに入ると、永遠に出口がないのではないかと思いがちになり不安になりますが、入り口があるからには必ず出口があるわけで、うつ状態のときにも全く同じことがあてはまります。それを思い浮かべること

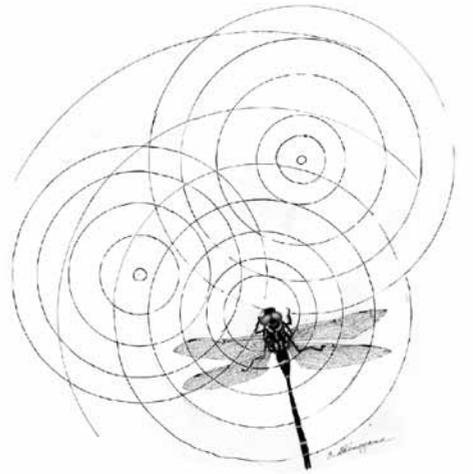
ができると持ちこたえられます。このような苦しみの世界は必ずいつかは解消すると思ひ込むことが最も大切です。必ず良くなると信じ、人間関係の力添えがあれば、不思議なことに良くなるほうに向かいます。専門医にかかり、治療を受けられると、自分はひとりぼっちではなく、自分をサポートしてくれる人がいるとわかり、それだけでも改善に向かうこともあります。どのような治療が良いかを判断するのは担当する医師の裁量ですが、必要ならば自分に合う抗うつ薬などの処方も受けられるでしょう。薬は便利で手助けになりますが、ありとあらゆる情報が氾濫していますので、惑わされすぎないようにしましょう。

四・「こだわり」が波紋に

森に囲まれた静かな池があります。風もなく、清らかな鏡面のような水面に木々が緑の影を落とし、青空が映しこまれています。とても落ち着いていた、心安らぐ風景で、明鏡止水といった風景です。しばしそこにたたずみます。

波紋の全くない水面に突然ポチャンと音をたててトンボが落ちてきました。その周囲に波紋が広がります。鏡面の美しさが損なわれたと思い、何とかしてその波紋を消したいと思います。波紋が沸き起こる源のそばに、もう一つ波紋を作れば波が消えると思い、石をそこに投げ入れました。すると同心円状に新しい波紋が次々と広がっていきませんが、消そうと思った前の波紋は消えません。あわててもう一つ石を別のところに投げ入れました。波紋は消えるどころか、池の表面は別々の波紋だらけになりました。收拾がつきません。これは子供の頃の思い出です。そのままにしておけば波紋はエネルギーを失い、やがて消滅し、池の表面は再び静かなものになっていくことでしょう。ところがその波を自分の力で消してしまいたいと思って、余計な計らいをしたのが混乱のもとでした。しかし好奇心の強い子供ならこのことを試みた経験が必ずあると思います。

私と同じ体験をされた禅僧が昔、「一波を消さんと欲せば、千波万波こもこも起こる」というきれいな言葉でそのことを表現しています。万事が順調に思うようにいつているときは何も問題は起こりません。ところが何か問題が起こったとき、例えば、失敗をしたりトラブルが起こった場合にはとて



も嫌な感情が起こります。その感情や苦い思いを自分ですぐに処理するのは難しく、自分の欲望と現実とが折り合わないということに苦しみます。しかし、嫌な思いはそのままにほおっておけば、必ずいつかは気になるというエネルギーを失ってしまい、穏やかになります。ところが「こだわり」が強い人の場合は何度も自分の心の傷を再確認し、自分を守る薄皮ができるのを待たず、何とか気にならないようにしようと努めます。そのたびに嫌な思いが押し寄せてきます。待つという思い切りかたができれば、楽になるはずですが……。

五. できることからやる

高校時代、数学の試験に悩まされました。試験問題が用紙に並べられていましたが、まずやさしい問題から取り組み、難しい問題は後にまわしました。最初から難しい問題に取り組むと、それが解けない場合、こだわると時間がなくなってしまう、やさしい問題を解く時間もなくなり、泣くはめになります。教師の方たちもそのことを配慮し、やさしい問題から順次難しい問題になるように意図的に

順番に並べられていました。大学入試も同じようになっていきます。子供たちの実力が発揮できるように、周囲の人が無言のうちに配慮していたのです。

学校の勉強の世界から離れ、社会に出ると様々な試験が待ち構えています。しかし、やさしい試験から順番に難しい試験になるようにという配慮は誰もしてくれません。様々な課題が次々と無秩序に出てきますが、今やれること、今はどのようにしてもやれそうにないこと、難しいこと、やさしいこと、ということを見極めていかねばなりません。これが難しいのです。今できることから始めればいいのですが、それを見極めるためには知恵と経験が必要です。それがないと誰でも迷ってしまいます。そのようなときは人生の先輩や仕事の先輩の何気ないアドバイスがあれば救われます。経験を積んでくれれば知恵や自信もつき、判断しやすくなり、あとは勇気をもって踏ん切りをよくすればいいのです。今はとてもできそうにない事に対しては、普通の場合「今はできない」と割り切れればいいと思います。しかし特別な能力のある人は周囲より不可能なことを要求されることが多いので、その負担を甘んじて背負っていかねばならないことになります。

困難な状況に陥って、うつ状態になったときは、今はすぐには解決できないということを見極めて、それを認める勇気が必要となります。「しょうがない。待つしかない」とふんぎることがしばしば必要です。「待てば海路の日和あり」という諺はうつ病の人には適切な言葉です。

六. あてにされる強迫性格

私たちの周囲には「あの人に任せたら大丈夫」という人がいます。真面目で几帳面、謹厳実直という方たちです。ミスしないように配慮し、細部にまでこだわって熱中し、物事をおろそかにしないため、他の人より信頼される雰囲気を持っています。このような傾向が特に目立つ場合、強迫性格と呼びます。本来は環境や文明社会に高度に適応した性格で、社会にとってありがたいのですが、物事を良いかげん（良い塩加減）にできない場合、本人には厳しいことになり、生き抜くのに心身のエネルギーを沢山消費します。他人からはあてにされやすいのですが、本人はそれを意識すると苦しくなりやすいようです。気を遣いすぎて休養や睡眠がとれなくなると、窮地に陥ります。トラブルに出合ったり能力以上のことを背負い込むとき、危険を感じとって完璧をめざし、よい加減ができないため、心身のエネルギーを消耗しすぎ、ダウンしてしまいます。責任感と気が済まないというこの後押しがあり、へたばつても、なお頑張ろうとするので、困ったことになります。時には自分がどう思われるだろうかと過敏に気をまわし、うまくいかないと心傷つき自分を責める傾向が出やすい人もいます。

頑張り屋でのめりこみやすい強迫性格の方が心の健康を保つうえで大切なことの一つは客観性を身につけることと、沢山のリラクゼーションの方法を身につけ、自分をほどほどにコントロールすれば

良いわけです。客観性というのは非常に多くのものを含みます。普通は物事を適度な距離を置いて見られることを意味しますが、その過程では、自分の思い通りにはいかない、自分の内部に潜んでいるものもろの非合理的なものやこの世の矛盾や理不尽さを理解し、悲しんだり、しようがないものとして受け入れたり、笑いとばす、などもろもろのことが含まれます。そして、人に目立たない程度に良い加減をすること覚え、あるがままにやる勇氣を持ち、力を抜き、ほどほどを心得え、へたばらないようにすることです。これがうつ病予防の方法ともなります。

七．ユーモアと笑い

心地よく笑うことは心にとつてとても大切です。笑えるということは、物事や抽象的なことと自分との距離感をつかむことで初めて可能となります。笑えない、という状況は強いストレスがかかっている証拠かもしれません。笑うと緊張感が柔らぎ、心身をリフレッシュします。楽しい笑いは心の底から気分の良い感情が湧きおこり、人は救われます。そして、この世の馬鹿馬鹿しさと人間の理不尽

さを十分体感できずと、ゆとりが出てきます。同時に、お互いに笑うことができると、人と人との垣根がとれ、コミュニケーションがうまくいきます。

自己主張型社会で、個人個人が精神的に未熟であれば、相手に何かをいつも求め、他人の責任を追究し、攻撃し、交渉、妥協を求める場合が多くなりますが、ゆとりがないとユーモアを忘れがちとなります。まじめ一方ではうまくいかないところを、ユーモアを交えよううまくいきやすいことも多いのです。しかし昔から、「人を見て法を説け」という言葉がありますので、気を付けてください。笑い話をしたりユーモアを混ぜると、不謹慎だといって怒る人もいます。自分を馬鹿にしていると思う超まじめ人間も多くいるのです。

同じユーモアや笑い話でも、私たちが属している社会や会社や団体や人間により千差万別の反応となります。どのような文化的背景をその場の人が持っているかを汲み取っていければよいのですが、理解していないと、「しらける」ということになります。

一方、冗談やユーモアと縁が無い社会では、あらゆるところで理不尽さや矛盾したことがぶつかり、うまくいかないことが起こり、システムのほころびが出てきて、悲喜劇が起こります。

さらに、いろいろな文明や文化が衝突するところでは、妥協できない場合、過去も現在も常に戦いによって決着をつけようとしてきました。人間は攻撃性を強く持ち、生き抜くために必死なのです。自分たちに正義があると皆思っているのです。「勝ったほうが自分たちの正義を唱えられる」と、ある外国の指導者がかつて言っていました。その後悲惨な戦争が始まりました。

八．心は心で癒される

人は一人では弱い存在ですので、生まれおちて以来、孤独との戦いで、一人ぼっちであることの恐ろしさやさみしさを身にしみて感じています。そのため安全さと依存するものを求め、愛し、愛される対象を求めつづけています。しかし現実の世界はそう簡単に自分の思うようにはいかず、安全が脅かされ、不安に満ちています。そして苦しい状況では誰も救ってくれないという孤立感や絶望感が起こりがちです。孤独に耐えうる能力が高い人ほど柳のようなしなやかな生き抜く強さを秘めているようです。

この孤独感をどのように調節していくかの課題を、私たちは子供の頃よりずっと抱えてきています。苦悩している人は強い孤独感をひしひしと感じ、孤立し困惑していますので、これを癒すことを求めます。そのようなとき、幸運にも自分を救ってくれる人が出現したとき、私達は至福の境地となります。この体験をしたとき、住むことのできる世界が急にひろがります。

機械やテクノロジでは苦しんでいる人の孤独は根本的には解決できません。癒されようとしてコンピュータゲームにのめりこんだり、多量の酒に頼ったりすることもありますが、ストレス解消を図ることがかえって新たな問題をひき起こすこともよくあります。普段誰もがよく理解しているはず

なのに忘れがちな「人の心は人の心で癒される」という大切な発想を思い出して下さい。つまり、安心できる人とのコミュニケーションで、お互いに相手の話に聴き入ることができると穏やかな気持ちになります。自分が受け入れられる温かい人間関係によって孤独感を癒すことができれば、再び頑張ろうという気持ちになるかもしれません。そのような人間関係が持てるよう、私たちが自ら魅力的な人間になろうという普段からの心がけが必要になるでしょう。自分が受け入れられると気持ちのあり方が変化してきます。弱点や欠点を持つていても、これらを含めてこれが自分だということを受け入れ、そのような自分を大切にしていけることに繋がれば理想的です。

