

# メンタルヘルス通信

＜第 115 号＞

2022 年 5 月 19 日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課



## こころを守る

子どもの頃、「いたい、いたいやってー」と母にせがむと、カットバンを貼り終えた傷口にそつと手を添えて、「痛いー痛いー飛んでいけー」そう言うとおまじないをかけてくれました。母の言い回しが独特で、大笑いしながらいつの間にかケガをしたことも気にならなくなっていました。私にとってはまさに魔法の言葉でした。

大人になって、痛みや苦痛から回復しようとする心当たりの病院を受診するのが常です。外科や内科だと診察を受けるとたいていの痛みの原因がわかり、その症状を治療するための処置や処方を受けることができます。受診したことで気持ちも落ち着き、やがて処方された薬を飲むことさえ忘れるぐらいになっていきます。



ところが、心の病というものは、病気の原因がはっきりしません。いくらレントゲンや血液検査などで体を調べても心の中をのぞくことはできないので、客観的に病因を特定することが難しいと言われています。当方のメンタルヘルス相談でも、内科や神経内科、脳外科で検査を受けたが症状が治まらず、原因もはっきりしないと不安を訴える人は珍しくありません。症状があるのにはっきりと病気と診断されないというのは精神状態を不安定にさせます。何か重大な病気の兆候ではないかなど、不安が不安を呼ぶといった出口の見えない負のスパイラルに陥ってしまいそうです。

我々の日常に目を向けますと、はっきりしないことや、割り切れないものがたくさんあるように思えます。すぐには答えが出ない問題と直面させられた時に感じる「モヤモヤ感」というのは居心地のよいものではありません。どっちつかずの状況で身動きが取れず、ついには何もかも投げ出したくなるという人もいます。

心理療法は、どっちつかずのジレンマや葛藤に対して、その人にとって「ほどほど」や「まあまあ」など、ひとまず安全にやり過ごす方法を一緒に模索する行為なのかもしれません。「モヤモヤ感」を受け止めていくうちにやがて変化が訪れます。例えば、その人にとって人生の転機となる

ような人との出会いや出来事などです。しかしこれは意図して起こるものではないため、それまでの間は「モヤモヤ感」と一定の心理的距離を取りつつ、心を守ることを優先しなくてはなりません。これは、かつて聞いた魔法の言葉、「痛いー痛いー飛んでいけー」に励まされた頃の自分の姿とどこか重なっている気がします。

コロナや国際紛争など国内外で連日悲惨なニュースが報道され、やり場のない怒りや出口の見えない不安を抱えている方も少なくないことでしょう。こんな時世だからこそ、いかにして自らの心を守るかということを普段以上に意識しなくてはいけなくなっている気がします。もし、一人

では難しいと感じた時は、お声かけいただければ不全感を分かち合うこともできるかもしれません。相談室では、正しい答えを見つけようと急かすことはしませんし、あるかどうかかわからない結論に向かってぐいぐいと引っ張っていくこともしません。しかし私がかつて聞いた魔法の言葉のように、ささやかではあっても、今を生きるための何かしらの支えでありたいと思っています。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

