

メンタルヘルス通信



時間を味方につける



＜第 118 号＞

2022 年 8 月 8 日
香川県教育委員会事務局
健康 福 利 課

年を取るごとに 1 年という時間が速く過ぎているように感じる場合があります。年齢に伴って時間が加速する現象について、フランスの哲学者ポール・シャネーは、ヒトが体験する時間と、時計や暦で計ることができる時間との対比から、時間が年齢にもなって加速されると説明しました。「シャネーの法則」です。つまり 20 歳の人にとって 1 年は人生の 20 分の 1 に相当しますが、60 歳の人 1 年は 60 分の 1 でしかない、というのです。このように「年を取るほど体感時間が短くなる」という現象は加齢による時間の速さを説明するための 1 つの考え方ですが、しかし全ての人がこのような感じ方をしているわけではありません。

例えば、病気休暇を取得したばかりの頃というのは、仕事のことが気になって時計ばかりを見て 1 日を過ごすという人がいます。1 ヶ月が過ぎる頃にはもう二度と復帰できなくなるのではないかとという考えが巡りはじめ、さらに病状の回復も芳しくないと、休むこと自体がストレスに感じられるようになっていきます。こういう人にとって 1 日は長く、時間の経過も遅く感じられているのではないのでしょうか。

時間の流れが遅く感じられることで復帰への焦りは強くなり、回復に必要な時間が阻害されることがわかっています。これが再発や再燃を繰り返す要因とも考えられています。以前、私が医療現場で働いていた頃も、何度も再発を繰り返す患者さんがいましたが、毎回、診察の中で「もう戻ってもいいですかね」「サボっているみたいで落ち着かないんです」などと訴えていました。院長は「もうちょっとは休んではどうですか。サボるって本来は楽しいことなんですよ」と、繰り返したしなめていたことを覚えています。この患者さんにとって仕事を休むということは、辛く長い時間との闘いだったのかもしれませんが、しかし、だからといって仕事ができる体調ではないことは本人もわかっていたはずですし、どっちつかずの思いを抱え折り合えなくなっていたように見えました。まさに精神科治療の難しさを実感した瞬間でした。そんな時に目にしたのが次の一節です。



「精神疾患は、統合失調症を始めとして自然回復力に富んだものである。しかし些細なことから慢性化へと向かうものでもある。だからできるだけこじらせずに、回復を阻害するものを取り除き、回復していく条件を整えるという発想が大切となる」*

精神疾患の治療では服薬が中心というイメージがありますが、回復を阻害する要因を取り除くという発想は、目からうろこでした。そして今、改めて時間という観点に立って精神疾患からの回復を考えたとき、一刻を争うような時間の使い方をするのではなく、むしろ味方につけようとするのが、自然な回復力を引き出していく上で欠かせない条件なのではないかと思っています。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）