

医心 伝心

凹むことが多い毎日の中で

県医師会理事 渡辺 多恵

凹むことが多い毎日の中で、時には嬉しいことがあるのでなんとか生きている。嬉しいことは我慢や努力の末にだけ手に入るのではなく、突然降ってきたり発見したりもするので必ず出逢える公式がない。

凹んでいる時間の方が普通に長い。凹む、という言葉はここ数年仕事場でも実生活でもよく使うようになった言葉だ。凹む、にはこんなキモチが含まれている。「以前には凹んでなくて大丈夫だったし、今は凹んでいる以外の部分は大丈夫だし、いずれは凹みが戻って大丈夫になるだろう。」まあまあ前向きな感じがある。

凹むを方言とすると標準語はレジリアンス。レジリアンスの定義は「極度の不利な状況に直面しても正常な平衡状態を維持することができる能力」と礼儀正しいので患者さんや自分に説明する時には「凹める能力」とか「凹み戻り能力」とか、凹む、凹めば、凹むとき、凹め、と活用している。レジリアンス自体は東北の震災の時に取り上げられるようになったけれど、その前神戸の震災の後の人のためにと訳されたジュディスハーマンの本で心的外傷とその回復の有り様が紹介された。もともとはベトナム帰還兵やレイプ被害者の心的外傷からの立ち直りを研究した人である。

それからレジリアンスは過酷な環境で生き抜いて幸せになった子供達や、慢性の精神疾患に我慢強く対峙している人の性質を指すようにもなった。

外部からのストレスと対にしての内部からのレジリアンスというようにも使われるようになった。巷の本屋ではビジネス書として折れない心の作り方理論としても使われ、よく売れているようだ。

今年始まったストレスチェック制度でもその理論は生かされている。三分割のストレスチェックシートの一つは仕事の量や質について、一つはそれに反応しての自分の精神身体状態について、そしてもう一つは周りの人からの援助感と、満足度について尋ねている。この三つ目の環境からの援助感と自己満足感はレジリアンスの要素である。会社が見るべきものは個人の資質ではなくて仕事の量、質とレジリアンスに関わる環境要因ということになる。それまでうつ病になったら、なったのも治るのも本人だけの責任みたいなところがあったのが周りの力も発病の予防になるし治癒の手助けになるという視点が開けてきた。おもしろいことに細胞生物学者福岡伸一が言う。一幹細胞は人間と同じで1人で内在的にできる部分とその人を支える環境があつて初めてできる部分との両方がある、と。

凹む以外にも毎日には反省とか後悔がある。先日のストレス研修会で「後悔につぐ後悔です」と愚痴ったら、講師に「あなたはコロンブスですね～」と言われて、、、、しびれました。凹んだり反省したり、後悔（航海）のあとに新しい発見はある。