

当論文内に掲載されているすべての文章の無断転載、転用を禁止します。

第3 教程（精神病理分野に関する心理カウンセリング）

飯島 崇

「こころと身体の法則」（ジョン・A・シンンドラー＝著）

医者が診断する病気の多くが、実は心で起きているからだの病気—つまり心因性のからだの病気である。しかし、医者は「あなたは病気なんかではありません。心理的な要因で病気が出てきているだけです」とは言わない。

そんな事を言ってもなんの治療にもならないだけでなく、患者を怒らせ、不信感を抱かせ、別の医者のもとへ走らせるだけであり、また、心因性の病気の治療を行なうとなれば、1人の患者に20時間もの時間を掛けて診断と治療をする必要があるが、現在においても1人の患者にそれだけの時間を掛けることなどとても無理な話である。

それならば専門の精神科医に診てもらえばいいのではないか。

しかし、心因性のからだの病気を患う多くの患者を診るには、精神科医の数もとうてい足りず、ほんのわずかな数の患者しか適正な治療を受ける事が出来ないのが実情である。

そして、多くの病の原因はストレスであり、このストレスを解消しなければ病は改善しない。

また、注意しなければならないのは、ただ、何か一つの激しい感情が原因で心因性のからだの病気が起こる事はほとんどなく、悲劇的な事件が重なったというケースも多くない。むしろ、単調で一見どうでもよいような不快な感情が少しずつ溜まってきた場合に起こるという事である。

そして、その影響は、肩こり、胃潰瘍、慢性的なげっぷ、皮膚炎、偏頭痛、過換気症候群など様々である。

この病の原因となっているストレスの元を探し、排除する、または、忘れさせる事が最も有効な治療であるはずで。

つまり、不快な感情から心地よい明るい感情に変える事。また、感情をコントロールさせる事である。

このコントロールも自分がインテリだから感情もコントロール出来ると思っている人ほど危険があり、頭の回転が速い人は、人の十倍もの心配ごとを見つけてしまう。

私は、この事実を知る事で、如何に身体と心のバランスを取るかが病を治し、よい人生を送るうえで欠かせないキーワードであると感じました。

ではバランスはどのように取ればよいのか。

バランスとは本来、ルールとして型にはめたり、固定かしたりできるものではない。

バランスとは静止の中に生まれるのではなく、均衡を取ろうとする行為のなかに生まれるのであり、もっといえば、バランスとは、それが取れている状態であるのではなく、バラ

ンスを取ろうとする行為の中にあるはずです。

単純な理由で継続していた行為がやがて習慣化すると、その他の選択肢について思いを巡らす自発性と想像力が、いつの間にか損われ、思考は一定のルートを辿るだけとなり、視野が極端に狭くなる。ときには感性のドアを全開にして、世界のあらゆる物事を寛容に受け入れ、未体験のものにも積極的にチャレンジする、柔軟な心も人間には必要である。

「一体、バランスとは何か」「バランスをとるために何をすればいいのか」など、小難しい理屈を考えなくても、心と身体が何をすべきか、ちゃんと教えてくれる。

ひとつ物事に真正面から向き合う熱意や集中力は、確かに一途で素敵だ。しかし、その一所懸命さは、ときに諸刃の剣ともなりかねず、やがて病に侵されてしまう。いつでも自分の手の中にたくさんの選択肢を集めておき、何かしたいと思った時に、それらの選択肢をぐるりと見渡しながらか、「今日はどんな気分」「何がしたい」と自分に尋ねる余裕を持つ事が大切で、ひとつの出来ごとに固執せず、気軽に、気楽に、心や身体が反応するまま、「これ」と思うものをその時々で選ぶこと。

それこそ、「一所懸命」の心持ちであり、このような状態を「バランスがいい」と呼ぶのではないか、そして、そうした「バランスの良さ」がすこやかで均衡の取れた身体と心を生むのではないかと、つい、視野が狭く自分自身への反省を込めてそう思います。