

疲れたな感じたときこそ 私らしく生きるチャンスです

苦勞とは思いませんでした。

大学を卒業した年には、テレビドラマの主題歌を歌うことになり、レコードも1枚出したんです。でも研修医になって、歌をはじめ音楽に関わる活動をすべて断念しました。当時はまだ女性の医者は少なく、医学部の同期100人のうち女性は8人だけ。患者さんも「女の医者は嫌だ」なんて平気で言う人が多く、男性の医者が100やるところを女性は120やらないと信用してもらえませんでした。ましてや「歌を歌う医者なんて信用できない」という世間の目が怖かった私は、歌いたいという自分の思いを抑圧したわけです。

壁にぶつかって見つけた 新しい生き方

大学で働きながら、日本で初めて女性のためのクリニックを立ち上げたのが1984年。2年後に男女雇用機会均等法が施行され、働く女性が増えると、仕事も家庭も完璧を目指してメンタルの調子が悪くなり、体に症状が出た人たちがわんさか押し寄せるようになりました。私は本当にいいクリニックにしよう

と、管理栄養士や臨床心理士など専門スタッフを増やし、経営は自転車操業。土日に当直の仕事をして何とか人件費を払っていました。

海原さん自身の体が悲鳴を上げたのは、95年、阪神淡路大震災の後でした。夫の実家が被災し、すぐに駆け付けたと思って、クリニックを休めない——。蓄積した疲労とストレスが重なって、顔面まひで口が開けられなくなり、声も出なくなりました。その後2年半のリハビリを経て、海原さんが再開したのが大好きな歌うことでした。

人生で壁にぶつかったり、体調を崩したりするときは、これまでとは違う新しい生き方を見つかるチャンスなのだと思います。壁があるからこそ、どうにか心地よく生きたいと強く願い、少しずつでも進化していける。私も時間はかかりましたが、再び歌うことで、

人と比べる生き方や、がまんする自分を手放すことができたんです。

自分の中で喜びを つくり出すすべをもつ

現在のコロナ禍もまた一つの壁であり、新しい生き方を見つけるチャンスなのではないか、と海原さんは言います。

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出や外食をひかえ、家の中に長くいることがストレスになるといふ声をよく聞きます。でも、こういうときにこそ、自分の中で喜びをつくり出すすべを見つけてほしいと思うんです。例えば、買い物に出掛けたり、映画に行ったり、おいしいものを食べたり、そういう一瞬の喜びを哲学用語で「ヘドニア」といいます。

す。これまで刺激を外に求め、ヘドニアで楽しんできた人ほど、家にずっといることがストレスになっていのではないのでしょうか。一方、じっくり本を読む、一つのことを調べる、絵や文章を描く、刺繍をするなど、自分の中で何かを深めたり、表現したりすることで生じる幸福感を「ユーダイモニア」といいます。そういうものをもっている人は、背すじがしゃんとして目の輝きが違います。もちろんヘドニアも楽しめばいいんですが、今のようになんかできないときもあります。たとえ新型コロナウイルスが収束しても、また別の感染症が拡大するリスクがありますし、病気で外に出られなくなる時もあるでしょう。そんなとき自分の中で喜びをつくり出し、蓄積していけるようなものがあれば、どんな状況

でもしなやかに前向きに生きる力になります。みなさんにも必ずあるはずですよ。もう一つ、大切なのは体を味方にする。人間は、頭で体をコントロールしようとしがちですが、体がやってくれることってすごく大きいんです。例えば、ゆっくり深呼吸をするだけで、頭も心もゆるめることができます。ちゃんと付き合えば、体は裏切りません。私はフランスの哲学者アランの「人間の目は遠くを見るためにできている」という言葉が好きです。近くのスマホやテレビばかり見ないで、遠くの水平線や地平線、それができなければ空を見ていると、目が休まると心が休まるんです。みなさんも、そういう簡単なことから体を味方にして、自分の心地よさを保ってほしいと思います。

先の見えない日々の ストレスをなくすQ&A

Q

家にいる時間が増え、家族とずっといることや、食事の支度に追われることに何だか疲れてきました。どうしたらいいのでしょうか？

A

自分の時間と人の時間を きっちり分けよう

家族がいても自分の時間はつくれます。スーパーの買い物は一人で行き、急いで帰らず散歩をすれば、一人の時間が持てます。食事の支度も自分の仕事と決めつけず、負担を考えましょう。

Q

コロナ禍がいつまで続くのかわからず不安です。テレビのワイドショーなども暗いニュースが多くて気分が落ち込みます。

A

まずワイドショーを やめることです

テレビのワイドショーは間違った情報も多いので不安なら見るのをやめること。必要なニュースだけ見て、調べたいことは厚生労働省、日本感染症学会などの一般向けの情報で確認しましょう。



うみはら・じゅんこ
1952（昭和27）年、神奈川県生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。心療内科医、産業医。日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授。『気持ちがずっと軽くなる ころ深呼吸』（婦人之友社刊）、『アサーティブトレーニングガイドブック』（金剛出版刊）など著書多数。ジャズ歌手としても活動し、2019年オリジナル曲を加えたアルバム「Rondo」をリリース。