CloseUp 私の天職

海原純子

ラクになる方法を一緒に考え伝えるメッセンジャーが私の仕事です

医学博士 歌手
文筆家

JUNKO UMIHARA

1952年横浜生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。84年女性のためのクリニックを開設。白鷗大学教授、米ハーバード大学客員研究員を経て、日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授に。産業医や日本生活習慣病予防協会理事も務める。ジャズシンガーとしてはライブ活動の他、アルバムをリリース。近著『こころの深呼吸』(婦人之友社)他、著書も多数。

各分野の第一人者に仕事観や哲学をうかがう本コーナー。今回は心療内科医の海原純子さんにご登場いただいた。約35年前、日本で初めて女性の心と体を総合的に治療するクリニックを開設し、以降、女性の健康教育に尽力。産業医としても、ストレスを抱えるビジネスパーソンの診療にあたっている。さらにはジャズシンガーや文筆家の顔も。そのマルチな活躍の根底にある一貫した思いとは？コロナ禍で心を軽くするヒントも、あわせてうかがった。

――もともと内科医だったとか。

そうです。内科の研修医でした。

ある日、当直をしているときに、重度の鉄欠乏性貧血の女性が救急車で運ばれてきました。その方は子宮筋腫があったのですが、仕事と子育てに追われて自分の健康管理は後まわしになっていたようです。また女性であっても内科などと比べるとハードルの高い産婦人科を受診できなかったともいいます。お話を聞いて、女性が不調を抱えたときにすぐに相談できる場所があればと思いました。

同時にそのころの私は男性社会の医局の中で働きにくさを感じていました。自分らしい医療ができないかと考え、科の垣根のない、女性がかかりやすいクリニックを開業することにしたわけです。

――ではなぜ心療内科をご専門に？

開業ほどなく男女雇用機会均等法が施行されました。すると仕事と家庭の両立を頑張りすぎたり、考え方の違う女性との間にトラブルを抱えたりして、ストレスから体調を崩す女性が多く来院するようになったのです。そんな患者さんたちを治すには、症状をとるだけではとても間に合わない。心の面からケアしていく必要があると痛感し、心療内科に力を入れるようになりました。

――その後、大学で教壇に立つようになったのは、どうしてですか。

クリニックには高学歴の女性が多くいらっしゃいましたが、みなさん自分の体や心についてほとんど知識がありませんでした。習ってこなかったから仕方がないのですが、これはまずいと思いました。知らなければ自分の健康を守ることができません。

それで全国の大学の学長あてに、女性の心と体の健康を考える講座を開設しないかとお手紙を書きました。本当に全大学に書きましたよ。うち2校から返事が来て、講座を受け持つようになりました。

――2008年からは、ハーバード大学ルスコミュニケーション研究室客員研究員を兼任し、帰国後は国内で健康教育の普及にいっそう尽力されています。

一方でジャズボーカリストやエッセイストとしてもご活躍です。そのエネルギーは、どこから来るのでしょう。

そうですね。もったいないという思いでしょうか。医師をしているときに使う脳や体の機能って、全体のごく一部です。それ以外の部分を眠らせたままで死ぬのは、もったいない。精いっぱい、全部生かしたいと私は考えています。

――何足もの草鞋（わらじ）を履いておられます。気持ちの切り替えがお上手なのですね。

そんなことはないですよ。嫌なことは引きずるタイプです。でもだからこそ、人に伝えられるものがあるのだと思います。私自身がたくさん傷ついて無念な思いをする中で、どうしたらもっとラクに、気持ちよく生きられるのか必死に考えてきました。それを、文章にしたり歌ったり、治療をする中で伝えています。

ですから、天職は何かと聞かれたら、メッセンジャーだと思っています。傷ついている人のそばにいて、一緒に考えながら、私はこうするとラクになったよと伝えるのが私の仕事だと思います。

悩みの解決は自分自身にしかできないこと。周囲ができるのは、解決に向けた支援と語る海原さん。「直接支援、情報支援、そして共感支援。サポートの方法はさまざまあります」

コロナ禍の今、管理職者こそ自分をいたわってほしい

――産業医も務めておられますね。

はい。やはり今はコロナ禍の影響が強いですね。会社の経営が厳しいからリストラに合わないように無理をしてしまうとか、感染が怖くても通勤しているとか、逆にリモートワークで人と会えず孤独だとか。さまざまな要因からストレス過多になっている人が非常に多くいます。管理職層も心配です。業績や従業員に気を配って、自分のケアをおろそかにしている人が目立ちます。現に、管理職の適応障害が増え始めています。来年あたり、もっと増えるのではないでしょうか。

――どうしたらいいでしょうか。

セルフコンパッション、つまり自分自身をいたわるようにしてほしいものです。特に他の人の世話をすることが多い管理職者は、自分自身を表現する場所を持つことが大切です。一番簡単なのが、体を動かすこと。歩く、ストレッチをする、深呼吸する。もちろん日記を書く、絵を描くというのもいい方法です。五感を使った表現を実践してほしいですね。

PRESENT

海原純子氏のアルバム「ゼン・アンド・ナウ」を3名様にプレゼントします！

応募要項

○募集期間　令和3年11月1日～11月25日
○応募方法　医歯協ホームページにログインし、「会員限定特典・プレゼント」のバナーからご応募ください。
○医歯協ホームページ　https://www.ishikyo.or.jp/
※Web会員への登録が必要です。
詳しくは医歯協ホームページをご参照ください。
○注意事項　当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(ご当選されている場合、令和3年12月中の発送を予定しております)。

QRコードを読み取ってホームページにアクセスいただけます。