

医療ルネサンス5000回記念東京フォーラム 「こころの健康」

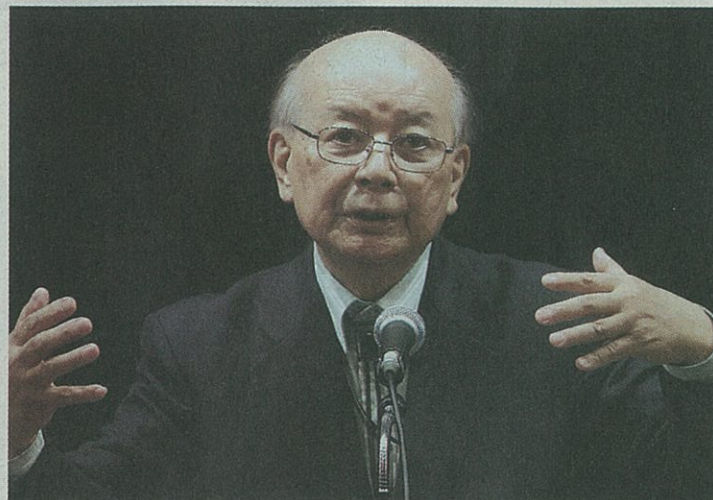
2008年のことですが、もう2年前ですが、東京・秋葉原の通り魔事件を皆さんに存じだと思えます。派遣労働をしていた青年が、多くの人を殺した事件でした。自分は容姿に恵まれない負け組で、しゃくにさわる。そんな不満を携帯サイトの掲示板に書いたが無視され、ばかにされたと思つてやった、という事件でした。

この青年は劣等感や不遇感、孤独感を持っているんですが、今の日本人は多かれ少なかれ、そういうものを持っているのではないのでしょうか。

わずか20年前は「日本は総中流、みんな豊かで幸福だ」という意識が広がっていました。ところが、だんだん日本は不幸になってきました。

私は小説家ですが、同時

基調講演 加賀乙彦さん(作家、精神科医)



かが・おとひこ 1929年生まれ。東大医学部卒。著書は「帰らざる夏」(谷崎潤一郎賞受賞)、「宣告」(日本文学大賞受賞)など多数。日本芸術院会員。

に精神科医でもありません。の患者さんが多いことで2週に1度、ある病院で患者さんを診察しています。彼らがまず問題にするのが、今一番驚くのはうつ病は自分の能力や顔形が人

劣等感・孤独感捨てよう

に劣っているという事です。私が見ると、立派な顔で体格もいい。自分と他人を比較して恵まれていない

と悪いこんでいるんです。現在の日本を考えると、雇用者全体の3割以上が非正規雇用者です。教育費に国家がどの程度支出するか、GDP(国内総生産)に対する比率でいうと、日本は先進国28か国の中で最低レベルです。

加えて景気の悪化。自殺者が急増したのは1998年の金融危機のときです。今年中国に追い越されそうですが、日本はGDPが米国に次いで世界第2位の豊かな国です。それなのに、社会保障関係の給付率は低い。公共事業にお金が回っている。こうした経済的な不均衡が、不遇感を招いている面はあると思います。

バブルの崩壊のときに日本人は目が覚めたはずですが、金もつけて幸福になるといふのは本当の幸福ではなくて、本当の幸福はもっと別なものだと……。なのに、やっぱり経済がよくないと不幸だという考えがしみついていて。

本当の不幸というのは、お金がないということではない。自分のやりたいことが何かよくわからないということが不幸なんです。多くの人は60歳で定年退職されます。その後何をするか決めておかないと不幸になりますよ。その不幸のまま20年か30年生きる。これは大変なことです。子供の自殺が今、問題です。仮にいじめの原因だとしたら、こう考えたらいいのではないかと思つていないんです。

私は小学3年生のときに父の転勤で地方の学校に行き、ひどいじめに遭いました。しかし、そのとき、時間軸を考えれば、いつまでも続くわけではないと考えました。空間的に考えても、ある教室の中という、ごく狭い場所の問題で、別なクラスとは関係がない。別の学校、外の世界とはもつと無関係だ、と。

「いじめはいじめ」ときれいに言うだけでは解決しないのが現実です。「時が過ぎ、場所が変われば終わる」という考え方を教えることも大事ではないでしょうか。人生は長い、のです。

1992年にスタートした本紙の連載企画「医療ルネサンス」が来月、5000回を迎えるのを記念した東京フォーラム「こころの健康」が今月1日、東京・有楽町のみどりホールで開かれ、約800人が参加した。作家で精神科医の加賀乙彦さんが「うつ時代の幸福論」と題して基調講演。パネルディスカッションでは、大野裕・慶応義塾大学教授(精神科医)、海原純子・白鷗大学教授(心療内科医)、女優の音無美紀子さんが「心を元気にする生き方」について意見交換した。冒頭、老川祥一・読売新聞東京本社社長があいさつに立ち、「今後もより良い医療の実現に役立つ報道に取り組んでいきたい」などと述べた。

■増える「うつ」

——うつ病患者が10年間に2.4倍と急増し、現在は100万人を超えましました。うつ病とは、どんな状態をいうのでしょうか。

大野 心のエネルギーが低下し、活気がない状態をうつ状態といいます。その中で特に、日常生活に支障が出てくるものをうつ病と呼び、医療的な支援が必要だと考えます。

——うつ病では、どのようなことが一番つらいのですか。

音無 自分のやりたいことが何なのか、分からなくなるのが特につらいですね。頭の中が空洞になってしまったかと思うほど、考えることができなくなります。それまで料理は得意だったのに、子どものお弁当に何を入れたらいいのかも、分からなくなってしまう。スーパーでかごを手にしても、何を置いたらいいかわからず、かごを置いて一目散に逃げ帰ったこともありました。せめて家で本を読もうと

■開いても、字は見えない

文章が頭に入らない。眠りたのに眠れず、横になっても、立っていても落ちつかない状態が続きました。

——それは大変つらいですね。一方で最近、仕事の日は落ち込んでいて、休みになると元気になるという、新しいタイプのうつ病が増えていると言います。これはどういったものなのでしょうか。

海原 それは気分変動症という病気で、うつ病と非常に似ていますが、違ってくる病気で、若い人に多いのが特徴です。うつ病の患者さんは自責の念が強いのですが、気分変動症の患者さんは、自分はいのだけれど社会が悪いというように、周囲の責任にする傾向があると言われています。ただ、その人たちが怠け者なのかという、そうでは

■不安に付き合う

不安障害も増えていると言われます。不安はだれでも抱くものですが、これは病気なのでしょうか。

大野 不安は必要な側面もあり、不安を感じるから、失敗しないための準備ができます。緊張するから、集まることができるんです。しかし、行き過ぎてしまつとますますつらくなり、自分を縛つてしまふます。準備をし過ぎてしまつたんですね。

——少し動悸がしただけで、「心臓発作で倒れてしまつ」と怖くなり、外にも出られなくなるパニック障害が、代表的な不安障害です。人

■達成感が大切

——日々の生活で、ストレスから逃れることはできません。どのように付き合ったらよいのでしょうか。

大野 つらい、悲しいといった自分の心の動きを否定するのはなく、受け入れて、家族や友人とつらさを共有することが大事です。それとも一つ、つらさが軽くなることをしてください。つらい時ほど、頑張らなくちゃいけないという発想になりがちですが、つらい時こそ、休んで楽になることが必要です。

音無 失敗するかもしれないからやめておこうというのではなくて、失敗するかもしれないけど、やってみようという気持ちを持つと、生きることが楽になります。自分で一歩踏み出して達成感を積み重ねていくことが大切だと思います。私



おの ゆたかさん 1950年生まれ。慶応大医学部卒。マイナス思考に陥りがちな患者の考え方を修正する「認知行動療法」の第一人者。

「うつ」克服へ

「心臓発作で倒れてしまつ」と怖くなり、外にも出られなくなるパニック障害が、代表的な不安障害です。人

つらい時こそ休んで

こころの健康

医療ルネサンス5000回記念東京フォーラム

自分を大事に

■不幸の原因
—日本は今、大変な格差社会だと言われている。勝ち組にならないと、人生は楽しくないものなのではないか。

海原 私には診療で、勝ち組なのに心身の調子が悪い人々をたくさん拝見しています。お金の地位が人を幸せにするにはあまり関係ないです。宝くじが2億円当たっても、幸せを感じられるのはせいぜい3か月ほどで、それ以降は、持っているのがあたりまえになってしまっ

問するなど病院外で活動する体制を早急に整備する必要がある。

豊かな高齢期

最近ではアンチエイジング(抗加齢)という言葉がはやい、いつまでも若くいることが良いという考え

年をとるのは怖くない

が広まっていますが、豊かな高齢期を迎えるにはどうしたらよいのでしょうか。

海原 いつまでも若くいたいという気持ちは大事ですが、やってもだめなものはできません。相手が気持ちにならな

おかげです。人生の残り時間を意識すると、人の悪口などで貴重な時間を浪費したくないと思えてきます。私は今、「驚くほど売れない」とプロデュサーに言われてもめげず、歌のCDを出したり、あこがれたアメリカのハーバード大学で研究活動をししたり、若いころにはできなかったことをしています。あとも何年できるかなと思つと、寂しくなることもありますが、残りの人生を少しづつ、そういうことで充実させていきたいと思っています。

大野 何歳になっても、自分を取り戻せる時間をどこかにつくるのが大切だと思います。私は忙しい時、「仕事をしなければならぬ」と罪悪感を抱きながらも、ぐっと我慢してソファでだらっと過ごすことがあります。すごく気分転換になるんですね。時間の流れに逆らって、自分の時間をつくるのが大事なのだと感じています。

音無 目標は100歳です。私も50歳くらいの時、これ以上老けたくないと焦りましたが、しわがでたり、しみができたり、老眼になったり、白髪になったりは仕方がないですね。ですが、



海原 純子さん
1952年生まれ。慈恵医大卒。女性とストレスなどが専門。読売新聞「人生案内」回答者。講演、執筆のほか、歌手活動も。



音無美紀子さん
1949年生まれ。映画、舞台、テレビドラマなどで活躍。夫は俳優の村井国夫さん。38歳で乳がん手術後、うつ状態を経験。

挑戦が自信につながる

音無 目標は100歳です。私も50歳くらいの時、これ以上老けたくないと焦りましたが、しわがでたり、しみができたり、老眼になったり、白髪になったりは仕方がないですね。ですが、



音無美紀子さん

私がつつになったのは、38歳で乳がんの手術を受けてからでした。当初は「元気にやらなきゃ」と意欲満々で、看護婦さんに止められるくらいハビリも頑張り元気でいた。ところが、退院した途端、いろんな場面で「私は元気じゃないんだ」と思い知らされた。子供を抱けな

小さなこと一歩ずつ 音無さん
「子供たちの将来を考えてあげられない自分は母親失格だ」と落ち込みました。そんなとき、娘に「ママが笑った顔が見たい」と言われ、その一言で「笑わない自分」を自覚しました。

海原さん
社会的、家庭的、いろいろなものがブレーキになっていることがありますが、ブレーキを踏む原因の一つに、人生の目標設定があると思います。収入とか、地位とか、自分の外に人生の目標を設定すると、なかなかうまくいかないもので

レッテル貼りやめよう

海原さん
「才能がない」「もう年だ」と自分にレッテルを貼るのやめ、一歩踏み出すことが大事だと思います。

パネリスト3氏の冒頭講演

大野さん
「自分を客観視」大切
私たちがみんな同じ現実を見ているのではなく、それぞれ違った見方をしています。そして、その考えに縛られてしまつてしまつていきます。そうするとつらくなつてくるんですね。



大野さん
私たちがみんな同じ現実を見ているのではなく、それぞれ違った見方をしています。そして、その考えに縛られてしまつてしまつていきます。そうするとつらくなつてくるんですね。



音無さん
小さなこと一歩ずつ
「子供たちの将来を考えてあげられない自分は母親失格だ」と落ち込みました。そんなとき、娘に「ママが笑った顔が見たい」と言われ、その一言で「笑わない自分」を自覚しました。

音無さん
小さなこと一歩ずつ
「子供たちの将来を考えてあげられない自分は母親失格だ」と落ち込みました。そんなとき、娘に「ママが笑った顔が見たい」と言われ、その一言で「笑わない自分」を自覚しました。