保 健 だ よ り　３　月　号

茨城県立水戸第一高等学校
保　健　室　Ｒ６．３．１

皆川邦直先生

保健だよりの連載も最後となりました。この間、ご意見や感想をお寄せいただいた生徒の皆さんと先生方に感謝申し上げます。心の発達と成熟について特集を組むことができたのは、児童期思春期青年期を専門とする精神科医で精神分析医でもある、皆川邦直先生からの教えのおかげです。不安な気持ちで混乱した私の質問に、いつも明晰な内容を丁寧な言葉で返してくださいました。私にとって先生であり、メンターであり、もっといえばアタッチメント対象であり、先生に出会えたおかげで自分の精神状態を安定的に保つことができました。

人生では、多くの人との出会いと別れがあります。皆さんにとってもこれからの人生の中で、よき人との出会いがあることをお祈りしています。

◆◆ 対象喪失とモーニング　◆◆

「断念の術さえ心得れば人生は結構楽しいものです」と、フロイトは語りました。断念の中で最も辛く悲しい体験は、愛する人、身近な人を失う体験―対象喪失（object loss）です。心の究極の課題は、別れや喪失の体験をどのように受け止めるかという、悲哀の仕事―モーニングワーク（mourning work）の営みといえましょう。

◇ 手紙のやり取りを通して ◇

フロイトは、父親を亡くした悲しみの最中にたくさんの夢を見ました。友人との往復書簡で夢を書き送り、自己分析したことから精神分析が始まりました。畏敬の念を抱いていた父を慕う気持ちだけではなく、心の奥では恨み、競争心、優越感、罪悪感などのさまざまな感情が沸き起こり、愛と憎しみのアンビバレンスを体験しました。そして、人が愛する対象を失った時に、そのかかわりを再度心の中で整理し直し、安らかで穏やかな存在として受け入れられるようになる過程をモーニングと呼びました。

◇ 変化の時期としての思春期青年期 ◇

喪失というと死を思い浮かべるかもしれませんが、死だけが喪失ではありません。自分や家族が病気に罹る、親の離婚、引っ越し、部活のレギュラーに選ばれなかった、などなど…。子ども時代が去って、大人へと向かう成長の過程そのものが、喪失とモーニングともいえます。幼いなりに築いてきた自己イメージを解体し、変化する自分自身を模索しながら、家族や友人との関係も変わっていきます。これらの体験は、さまざまな形となり豊かな流れを形成しています。思春期、青年期、成人期、老年期と人生の各段階において、繰り返しながら成熟し、深まっていく側面を持っています。これが人間の自己感の流れであり自我の営みです。

人間の人生には、たくさんの喪失とモーニングの流れが複雑にあやなしているのです。

写真は『思春期青年期精神医学』第 26 巻第 2 号 2017 年より転載

◇ 悲哀の心を排除する社会 ◇

喪失が生じると心身の変調をきたします。それは、すでに対象そのものは無くなっているのに、私たちの心の世界では、まだその対象に対する憧れやこだわりが残っているため、無いものへエネルギーを向け続けるという無理が生じ、報われない心の営みが苦痛を呼ぶのです。喪失感を認めて対処していくには、自分だけの時間が必要です。喪失感は、人と比べることができませんし、この作業に慣れている人はあまりいません。どれくらい時間がかかるかは人によってさまざまです。

現実社会は、どちらかというと「躁的な文化」で、心の中で悲哀の仕事に入っていくよりは、つい目に見える刺激に逃避してしまいがちです。この心理を「躁的防衛」といいます。失ったものの代理をすぐに見つける、仕事や忙しさなど外の世界に没頭することで、痛みや悲しみに直面するのを避けようとする心の状態です。悲哀の仕事は、憂うつになったり、罪の意識を持ったりする経過をたどるものです。苦痛に耐えつつモーニングを達成する能力を備えている人が、実は心の健康な人といえるのでしょう。

森田療法の流れ

◇ 生き方を模索する森田療法 ◇

森田正馬(まさたけ)（1874-1938）は、フロイトと同時代を生き、「神経症」の治療法を編み出しました。森田は子どもの頃に寺の地獄絵図を見て以来、身体に違和感があると大病で死んでしまうのではないかと恐怖におびえる幼少期を送りました。大学医学部に進学してからも、健康に対する神経質な傾向は続きますが、ある日、親から仕送りが途絶えたのをきっかけに、自暴自棄で試験勉強に打ち込んだところ、思いがけない好成績を修めたうえに不調も軽快したという経験が、森田療法のヒントになったといわれています。

神経症は、現在ではパニック障害や社交不安障害、全般性不安障害、恐怖症といった不安障害や強迫性障害などの疾患が該当します。森田は、これらを発症しやすい性格傾向を「ヒポコンドリー性基調」と呼びました。ギリシア語でヒポコンドリーは、胸の下（心窩部）の意味です。不安が強まると胸の下あたりが苦しくなる感覚に襲われることがありませんか？ 心配性、神経質、完璧主義、こだわりの強い性格の人がこのような状態になりやすいとしました。

そもそも不安や根底にある死の恐怖は、私たちにとっては避けることのできない普遍的な感情です。そして、その裏にはよりよく生きようとする人間本来の生の欲望が存在します。森田療法はこのような観点から、患者さんが症状へのとらわれから脱して「あるがまま」の心の姿勢を獲得できるよう援助します。

◇ 日本人に合った心の健康法 ◇

森田療法では、人間が本来持っている自然治癒力を生かし、臥辱(がじょく)や各種の作業を通じて、感情のこだわりやはからいをコントロールする入院治療や外来での治療があります。症状にとらわれたり原因を探ったりすることなく、目の前のやるべきことを実行することを目標にしています。

現在は、前述した不安症などの神経症に限らず、慢性化したうつ病、慢性疼痛などの心身症、PTSD、がんの患者さんのメンタルヘルスなどにも森田療法が広く応用され、世界各国でも実施されています。

図は『図解 臨床心理学』ナツメ社 2003 年より引用