



欠かせないエッセンス 春はピンチの季節？



三重大学大学院医学系研究科・教授 岡田 元宏 ©kada, Motohiro

医学部臨床実習終了後の懇談の様子



春、大学進学や新社会人として、新天地で張り切っている諸君にとって、思春期・青春期と呼ばれる充実した時期ですが、逆に最も多くの精神的にピンチに出会う時期でもあります。



今日は、精神科の岡田教授にお話を伺いました。

【えっくす】
岡田教授、最近なにかと言うと「うつ」って聞きますが「うつ」って何ですか？

【岡田教授】
簡単に言うと、「嫌な気分」ですね。

【えっくす】
例えば？

【岡田教授】
「嫌な気分」は、誰でも味わったことがあると思いますよ。ほら、「初恋の人に思い切って告白したら振られた。」「試験の点数が悪かった。」その時の気分を思い出してみ？普通の生活の中で、よくある気分でしょ。と、言うことは、「嫌な気分」つまり「うつ」とはいつも出会っているとと言えるかもしれませんね。

【えっくす】
僕もよくお母さんにしかられて「嫌な気分」になります。えっ!もしかして、僕は、「うつ」？

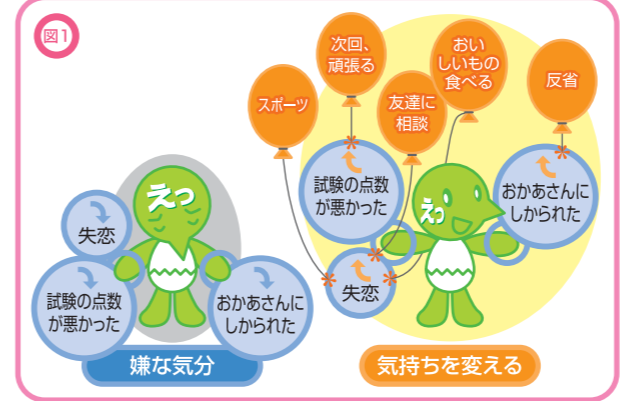
【岡田教授】
うーん…
図1のような事が起き「嫌な気分」になっても気持ちを変えることによって、いつのまにか、「嫌な気分」は少なくなっていますよね。でも「うつ」は、何をしても「嫌な気分」が続いている状態のことかな。

【えっくす】
へえ〜。「嫌な気分」が続くのですか…。ところで、五月病もよく聞きますが「うつ」と関係あるのですか？

【岡田教授】
本当は、五月病という病名はないです。お医者さんは「適応障害」や「気分変調性障害」と呼んでいますよ。

【えっくす】
何だか、一気に「重病」って感じになりますね。

【岡田教授】
一般的な話をすると、「合格したら、あんな楽しいこと、こんな凄いことをしたい!!!」と夢を抱き、大変な受験勉強の末、目標の学校や会社に入りました。「頑張るぞー」と思ったものの、それまで想像していた「楽園」とのギャップがあり、新しい環境に対するストレスややる気が失せ、なんとなく体調も悪くなってしまふ。



このような状態を五月病と呼んでいます。これも「うつ」と同じで「嫌な気分」ですね。

【えっくす】
それは、大変!!僕の友達がこんなピンチに陥ったらどうすればいいですか？

【岡田教授】
いつものように励ましたり、慰めてあげればいいですよ。

【えっくす】
えっ?うつ病の人を励ましたらいけないって、聞いたことありますか??

【岡田教授】
でもね。ピンチの時は、友達に助けてほしいと思うでしょ。自分でもピンチから抜け出せるように頑張るよね。だけど、頑張っても「嫌な気分」が続いて、それなのに「もっと頑張れ」と言われても、もう頑張れないですよ!!

【えっくす】
僕にできることは、ありますか？

【岡田教授】
そんな時は、静かな気持ちになって話を聞いてあげたらいいですよ。

例えば、真っ暗な夜に一人していると、寂しくて不安な気持ちになるけど、誰かが近くにいてくれるだけで、ホッとするでしょう?一緒に「嫌な気分」を解ってあげることは、穏やかな気持ちにしてあげることですね。

【えっくす】
これなら、僕にもできそうです。

人が成熟するには、精神的な苦痛(ストレス)は、欠かせないエッセンスです。

でも、そのストレスが「ピンチ」となってしまった時は、どんなことをしてもらいたいのか?また、どんなことをしてあげたらいいのか?十人十色ですが、「ホッとすること」は、とても大切です。