

# 「こころの科学」 巻頭言

<2013-2024>

出版：日本評論社

著者：福田正人

## 目次

解説、著作権について	…	1
No.233 2024年 初 無理	…	2
No.229 2023年 春 薄れる記憶	…	3
No.226 2022年 秋 「人に届けるんだ」	…	4
No.223 2022年 春 お世辞	…	5
No.220 2021年 秋 「自分らしく生きられない」	…	6
No.217 2021年 春 からだことば	…	7
No.214 2020年 秋 「辛くない自粛」	…	8
No.211 2020年 春 「焼け跡」と未来の精神	…	9
No.208 2019年 秋 面接が下手になる	…	10
No.205 2019年 春 「初診に還る」—行動と意味	…	11
No.202 2018年 秋 カラダのキモチ	…	12
No.198 2018年 春 三角食べとバスの行き先	…	13
No.195 2017年 秋 「未来のあたりまえ」と三百昔	…	14
No.192 2017年 春 「そう言ってもらえるのは病院だけなんです」	…	15
No.189 2016年 秋 腹八分目に医者いらず	…	16
No.186 2016年 春 Ultimate endpoint の不意打ち	…	17
No.183 2015年 秋 「シャキッとできたら、一緒に日本に帰れる」	…	18
No.177 2014年 秋 安心・信頼・希望と「ジブンのトリセツ」	…	19
No.174 2014年 春 精神科医の「特権」	…	20
No.171 2013年 秋 症状にもとづいて診断する	…	21

## 解説

『こころの科学』は、心理や教育の分野に読者が多い一般向けの隔月誌です。特別企画の監修を精神科医が務め、医学の視点を踏まえていることが特色で、毎号の巻頭言を監修者が交代で担当しています。その一人が執筆した文章について、日本評論社がご厚意で公開をお認めくださいました。

精神科の臨床に携わるなかで思い巡らせたテーマが、短い文章にまとめられています。いくつもの話題が組み合わせられて、謎めいた内容となっていることもあります。添えられたイラストは、鄙びた画材を淡々としたタッチで描く日本画家の赤田美砂緒さんの手になるもので、さりげない郷愁で文章を彩ってくれています。

## 著作権について

このPDFは、「こころの科学」の出版社である株式会社日本評論社に、特別の許諾をいただき作成し、こころの健康図鑑に掲載しております。著作権は株式会社日本評論社にありますので、記載の文章・画像・写真などを無断で複製することは著作権侵害となりますのでおやめください。著作権法に従い適切な形で「引用」いただく場合は、以下の出典を明記ください。

-----  
出典：福田正人．巻頭言．こころの科学．\*\*\*（月）．\*\*\*（年）．No.\*\*\*（引用する巻頭言のNo）  
-----

## 無理

福田正人

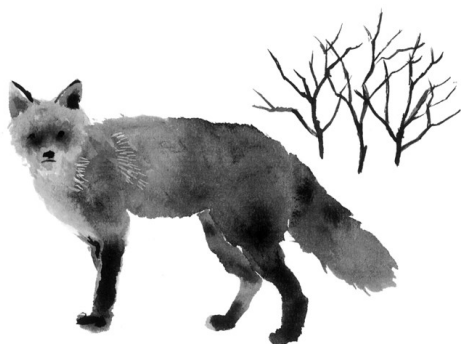
「無理を強いてしまった」、治療についてそう悔いることがある。自身の気持ちに気づく、その理由を振り返る、役立つ対処法を身につける、そうできるようになってほしいと願う。しかし、気持ちの面で抵抗がある人、知的な特性で苦手な患者にとって、それが無理な求めのことがある。治療者による無理強いの裏側にあるのは、理想の治療を求めたい専門職としての心理である。

どのくらい自分の気持ちに気づき対処できるようになれるだろうか、それをどうすれば見通せるだろう。普段の生活で、これまでの人生で、その人が実際にできてきた行動が大切な手がかりとなる。「これまでではどうしてきたのですか?」。周りの力があればできてきたことは、発達理論になぞらえれば「回復の最近接領域」である。回復を願う背伸びした言葉から、本人自身の無理が窺えることもある。

誰にでも、辛いこと苦手なことがあり、それに自分なりに対処している。社会や時代から困難を強いられることもある。そうした困難への対応の積み重ねが、その人の姿を形作る。依存症に自己治療としての意味があるように、訴えや病状には自己対処としての側面がある。人それぞれに異なるその対処から、人柄の特性だけでなく隠れて見えにくい強みも浮かび上がる。暮らしにおける心がけや生きるうえで的人生訓、信仰する宗派や支持する政治信条、それらは理性による選択である以上に人柄に裏打ちされた自己対処の特徴でもある。

専門職が選ぶ治療法や理想とする治療像にも、同じことが言えるだろう。自分の実感として納得できる治療手技、自分自身が求める人間像には、治療者の自己対処が反映されている。それらにもとづいて取り組む治療が、無理強いとなってしまうことがある。

「初診の時の話の通りだった」、長い治療経過を振り返りそう感じることが多い。「患者の訴えと行動を丹念にたどる」、それは当事者から困難と自己対処を教えてもらうことであるとともに、治療者自身の無理に気づくこともある。



## 薄れる記憶

福田正人

「だいぶ記憶が薄れてしまったなあ」というのは、福島県双葉郡消防士の言葉である（吉田千亜『孤塁』）。東日本大震災での「きつと特攻隊はこうだったのだろうと思った」体験についてである。過酷な葛藤の経験だったからこそなのかと考える。

東日本大震災でも新型コロナウイルス感染症でも深刻な影響を受けなかった分、自分で経験した心理的な動揺さえ振り返れなくなり、手帳や記録を練り記憶を辿ってみる。

東北地方沿岸の光景をテレビで目にしても、最初の三日は意気揚々として作業の効率がよかった。続く一週間は混乱の時期で、不注意による失敗が多かった。単純作業を好んだのは、自己対処だったのだろう。混乱を乗り越えようと藻掻けるようになったのが次の二週間で、意識しての努力が必要だった。気分と自律神経が安定に向かい、日常を少し取り戻せたのは、その後の三週間だった。

『孤塁』とは比較にもならない体験で、よく知られた心理的影響だが、経過を振り返る気持ちになったのは、さらにその後だった。初期三日の高揚期、一週間の混乱期、二週間の努力期、三週間の回復期、その後の内省期、である。それぞれを、ドーパミン系過活性、ノルアドレナリン系過活性、グルタミン酸系の可塑的变化、辺縁系・後部連合野の安定化、前頭連合野の機能回復に結びつけ、知性化して自分の体験に納得しようとした。

より長期の心理的影響に気づいて、さらに驚く。震災前夜の「安全・安心の精神科臨床」の編集会議を手帳に見つけたのは二ヵ月半後だったが、実感としては思い出せなかった。震災で時間が途切れていた。四半世紀前の自分のロールシャッハを取り出したのは三ヵ月後だった。何を求めているのだろう。半年後に情緒的な歌を好むようになったのを、偶然だと思っていた。毎年末に数えるメール送信数は、震災の年だけでなく翌年も減っていた。

出来事への心理的影響の時間経過を、支援に活かすことはできないのか。そう改めて考えている今は、東日本大震災から一二年、ウクライナ侵攻一年である。





## 「人に届けるんだ」

福田正人

「場所に届けるんじゃない、人に届けるんだ」、ある運送企業理念を表す言葉である。「送り主の場所をお届けし、受取人に喜びをもたらす」と説明されている（要旨）。短い言葉から、荷物を運ぶという「行為」の意味が、異なって見えてくる。

身の周りの物はほとんど、誰かが作っている。わずか輪ゴム一本でも、誰かが考え、機能を洗練し、原料を集め、製造され商品となり、手元まで届けられ、便利に使っている。「物」には、多くの「人」の知恵と経験と働きが凝縮されている。

慌ただしい日々のなかで、そのことに気付かないことがある。そう言われても、「人」の関わりとしてではなく、「物」として見えることがある。同じ世界で暮らしているはずでも、その「見え方」は一人ひとり異なる。世界に働きかける同じ「行為」も、その意味は人ごとに異なる。

別々の世界に住んでいる人々が、ひとつの社会を作る。当たり前のように難しいそのことを可能にしている仕組みがある。そのひとつは言葉である。「場所に届けるんじゃない」と言われて、世界の「見え方」を少し共有できるようにする。もうひとつは社会の制度である。規則という形で「行為」のルールが決められると、世界への働きかけ方を揃えることができるようになる。

言葉も制度も、多くの人に担われ、時代を経て積み重ねられてきた。別々の世界に住む人々が、世界についての見方と働きかけ方を、時間をかけ擦り合わせ共有する。そうして初めて、同じ世界で暮らすことができるようになる。

人々の語りとその共有の大切さが、歴史や精神医学で、オーラルヒストリーやオープンダイアローグとして位置づけられてきている。それが「常識」となることが、三つ目の仕組みである。「助けて」と口にしにくい生き方をせざるをえない人でも、そう「言葉」を挙げるができる「社会の仕組み」と「常識」の広がり、人々が支え合える世界を可能にする。

「人に届けるんだ」と運ぶ荷物には、「希望をひとつ入れて」とあるという。私たちの毎日も、希望を届ける日々でありたい。

## お世辞

福田正人

「そう褒めていただけて嬉しいなあ」、患者さんから主治医にかけられる言葉を、素直に喜びお礼を返せることが増えてきた。「そんなことないですよ」と、以前は答えてしまっていた。

患者さんの褒め言葉には、率直な気持ちとともに、健康そうに見える主治医を羨む気持ちが籠められている。そしてもちろん、お世辞も交える。羨む気持ちやお世辞の内容は、その患者さんが大切に思っていることである。そうした患者さんの価値観に気づき受け止めたことを、言葉として伝えた。素直なお礼が、そのひとつにならないだろうか。

座右の銘や人生訓は、著名人の取材記事にだけでなく、診察のなかで患者さんとの話題にのぼることがある。どんな言葉を選ぶかは、その人が何を大切に、自分をどう振り返り、どんな夢を描いているかを表す。その人の人柄そのもののものであるし、そうでない自分を戒める言葉のこともある。

「本人や同胞の名前には若き日の親の価値意識が、子どもの名前には本人の価値意識がこめられている、本人や家族の名前をそう考えながら見つめる。例えば『誠』という名前は、他のさまざま価値以上に誠実であることが大切であるという、命名者の思いを表している。それは、本人や家族の生き方そのものを表していることもあるし、そう生きることができなかったことへの思いを表していることもある」と医学生向けの教科書に書いたことがある(『標準精神医学』第八版)。そう考えながら、これから顔を合わせる初診の患者さんの名前を見つめることがある。「名前負け」と自分で感じるのは、名付け親の価値意識と向き合う時である。

お世辞や座右の銘や名前という日常の言葉に、その人の人生を貫く価値観がひっそりと表されている。普段は口にしない、面と向かっては言いにくい、しかし人生の大切なことが籠められている。その思いを大切にしたい。自分自身についてそう振り返ることで、初めて気づけることがある。





## 「自分らしく生きられない」

福田正人

「この人はこう生きているんだ」、そうわかり謎が解けたと感ずることがある。患者さんの病状の悪化や回復だけでなく、一緒に仕事をする仲間の思いがけない振舞いにも、背景にはその人の生き方がある。日々の暮らしのなかの行動は、生き方という大きな物語のなかにある。

『人はその人らしく生きる』、論理的には意味をなさないこのことばは、しかし『生きる』ことの実感を示している」と書いたことがある（笠井清登他編『人生行動科学としての思春期学』。普段に接して感じる人柄の「その人らしさ」が、生き方に結びついていることを不思議に思った。

毎日の規則正しい過ごし方、協調的な人付き合い、室内楽の趣味、中間色の服の好み、そうした隣人に接すると、いずれにも共通する穏やかな人柄に気付く。その生き方は、本人が意識して選んだつもりでも、人生に向き合う姿勢としての「穏やかな人柄」に規定されている。「そう生きるしかなかった」という必然の感覚の背景には、自覚していない「その人らしさ」がある。

「自分らしく生きられない」悩みは、多くの人が抱えている。家庭の条件や抱えた障害や経済的な状況のために、自分らしく生きられないことがある。そうした環境の要因だけでなく、自分自身由来して自分らしく生きられないこともある。体力や才能によるだけでなく、それが自分の人柄によることに気付いた時、「人はその人らしく生きる」ことの意味が実感される。

もっと違った生き方ができたのではないか？ どうして別の生き方ができないのだろうか？ そうした思いが、「自分らしく生きられない」ことへの自己嫌悪に結びつく。自分の理想が実現できない無念がある。理想は実現できるはずだ、と思い描くその人らしさがある。

「この人はこう生きているんだ」、自分自身についてそう気付けると、自分の人生の謎が解けてくる。自分も「人はその人らしく生きる」と気付くことで、自己嫌悪は穏やかになる。





## からだことば

福田正人

「頭に来る」「ムカつく」、そう怒りをぶつけたくなるのが思春期である。「腹が立つ」のは、もう少し年長になってからだだろうか。体の部位を用いるこうした比喻表現を「からだことば」と呼ぶことがある。「手を焼く」「腕を振るう」のように手や腕は意識できる行為に用いられ、「胸が痛む」「腹が太い」のように胸は気分を伴う体感に根差した表現のことが多い。

こうした身体部位詞を用いる比喻表現が自然に感じられるのは、言葉を使う私たちの実感に合っているからで、そのことを「カラダのキモチ」として書いたことがある（本誌二〇二号巻頭言）。体言葉は、しかし自分のキモチを自分に気づかせてくれるだけではない。

「体が悲鳴を挙げているということですね」、体の症状がストレスに由来することをなかなか受け入れてもらえない時、そう伝えると納得していただけることがある。体は気分を伝える役目だけでなく、「体の悲鳴」「一息つく」というように、みずから動きを起こしてもくれる。

ストレスの反応は、「気もち」か「行動」か「体」のいずれかに表れる。うつや不安など気分の変化は理解しやすい。そうした精神の反応を飛び越した「キレル」行動化も、わかる気がする。身体化について医学生に話をする時、「人間がうつや不安になるのは、精神があるからです。精神の働きが十分でない子どもや動物では、ストレスは行動か身体に出るしかないのでしょうか」と伝えると、心身相関という説明よりも納得してもらいやすい。

小さな子どもの人物画に、頭と足だけを描く「頭足人」がある。胸は頭や足に一体化した存在と感じられているらしい。思春期を迎えてカラダが大きく変化すると、その体が意識にのぼるようになる。キモチを伝え声を挙げてくれる体の言葉に、腰を据えてしかし肩の力を抜いて素直に耳を澄ますことの大切さが、さまざまな精神療法で見直されるようになってきている。



## 「辛くない自粛」

福田正人

「大切なことが見えていなかった」、そう気付かされたのは東日本大震災の体験だった。「当たり前暮らし」に隠れている、生きることの中心を見つめる生活を心がけよう、そう思った。

その切実さがいつの間にか薄らいでいた九年後に、もういちど思い出すことを迫ったのが新型コロナウイルス感染症である。街中に出る、人と会う、仕事や学校に行く、食事をしながらお喋りをする、そうした他愛のないはずのことが暮らしを支えていることを、改めて考えさせられた。

世界中のすべての地域が見舞われたことで、社会として大切なことも浮かび上がった。「公衆衛生」とは抽象的な制度であるだけでなくマスクや手洗いのような具体的な行為であり、それを支えるのは「国民の意識」にもとづく一人ひとりの振舞いで、医療は「社会的な営み」である、そうしたことが誰にとっても実感として明らかになった。「喪失はめざまめである」(島崎敏樹)。

その影響が思いもかけない分野にまで広がったことで、社会の仕組みも露わとなった。人々の暮らしはどんな仕事に支えられているのか、社会のなかでどんな営み同士が結びついているのか、その絶妙で危ういバランスがどう築き上げられてきたのか。社会は、人々の永い工夫と知恵の成果である。

「エッセンシャル・ワーカー」「不要不急」という言葉の意味は、上滑りせずに考えたい。

「自粛は辛くない」と控えめに口にするのは、引きこもりの人だけではない。人と交わることが支えではない生活、楽しみではなく使命を果たすことで得られる生き甲斐、危機感によってようやく意欲を高められる人柄、そういう生き方にとって強がりではなく自粛は辛くない。

コロナ時代という同じ世界が、一人ひとりには異なる世界として見えている。突然一斉に新しい世界に投げ込まれたことで、人々の体験としての世界の多様性が浮き彫りとなった。そうした多様性にもかかわらず、皆が一つの社会で暮らしていけることの不思議が、自粛から見えてくる。

## 「焼け跡」と未来の精神

福田正人

「子どもの頃からの育ちの『焼け跡』を、今こうして目にしている」、豊富な臨床経験にもとづいてそう語るのは司法精神医療のベテランである。犯罪行為が精神疾患によるものであっても、幼小児期からの育ちの積み重ねが、その背景にある。トラウマや小児期逆境体験ACEは、精神のあり方に深い刻印を残す。堀川恵子著『永山則夫』や青島多津子著『少年たちの贖罪』は、犯罪行為におけるその具体的な様子を教えてくれる。

そうした個人的な体験だけでなく、育ちを過ごした時代の社会の様相もまた、精神に影響を与える。原爆や東日本大震災や新型コロナウイルスのような社会を揺るがす出来事は、鮮明な記憶を残す。給食の脱脂粉乳、高度経済成長やバブルの世代、少子高齢化や人口減社会、という社会全体の構造や雰囲気は、意識にはのぼらなくても気分として精神の基盤に静かに影響を与え続ける。

心理にだけでなく脳の働き方にも影響を与えるのは、科学技術の進歩である。夜間の照明が当たり前で、食べ物が容易に手に入ることを可能にした技術の進歩は、人の生理を越えた環境を社会にもたらし、動物の基本としての睡眠覚醒や摂食にさまざまな影響と困難をもたらしている。

インターネットにより、膨大な情報にアクセスでき、世界中の人々と知り合いになれ、LINEやTwitterの短い言葉だけでコミュニケーションが済んでしまうことは、人の脳機能の限界を遙かに越えた状況である。成長してからはなく、子どもの頃からそうした技術を利用し続ける経験は、脳機能にどう影響するだろうか？ その影響を受け、脳機能はどこまで変わりうるだろうか？

精神は、脳機能を基盤として、育ちのなかで個人の体験・社会の様相・科学技術の進歩の影響を受け形作られる。「最近の若者は」という愚痴は、そう口にする世代が担った二〇年前の社会の「焼け跡」である。それを豊かな大地に変える「こころの健康社会」が、未来の精神を創る。



## 面接が下手になる

福田正人

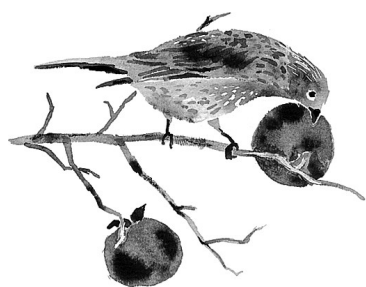
診療から一週間遠ざかると、面接が下手になる。患者さんの話に耳を傾け、そこに籠められた意味に気づき、気持ちに添う言葉を返す、そうした普段のやりとりがどこかぎこちない。自分でも気づいているが、何日か経たないと元に戻れない。だからと言って、診療に毎日携わっていても、面接が格別上達するわけではない。昨日と同じことを、今日も繰り返している。

職人やスポーツ選手や芸術家が一日も欠かさず精進に励むことと、通じるところがあるのだろうか。行動としては同じことの繰り返しに見えるが、ここでは脳には毎日変化が起きている。行動の質を高め、意識に上らせることなく実行し、周りの変化に柔軟に対応するためには、ここでは脳の働きの地道で弛まぬ毎日の更新が不可欠である。鍛練や修行と呼ばれる。

そうした更新は、こころと脳の働きの向上の方向についてだけでなく、ストレスやトラウマのような逆境についても積み重ねられる。「慣れて平気になった」「過去のことだ」と思おうとする努力が、毎日打ち消される。そのことが逆境の困難となる。

記憶は思い出すたびに变化する。思い出す時の、安心や信頼や希望という全般的な状況、体調として感じる自分の体からの信号、周りの人からの働きかけ、そうしたことの影響を受けて变化する。コンピュータとは異なる、人の記憶の特徴である。逆境の事実は変えられなくても、「安心して思い出す」ことを促してその記憶と意味の更新を図ることが、ケアの基本となる。

こうした日々の更新は、特別な技能や逆境についてだけではない。私たちの暮らしの大部分は、基本をなす基底生活行動や、それを支える学習や、それらを導く主体価値から成り立っている。行動を起すたびに、記憶を読み出すたびに、価値に触れるたびに、それらの脳の仕組みに毎回変化が起る。それが生活である。面接が下手になるのは、毎日の更新が途切れてしまうことによる。



「初診に還る」——行動と意味

福田正人

患者さんとの付き合いが長くなると、病気についても人柄についても少しずつ特徴の理解が深まり、その人に相応しい支援ができて始める。ようやくそう感じ始めた頃に、書類を作る必要から初診のカルテを見返して、驚く。永年の付き合いがあったからこそと思ったことが、自分の手で書いてあるからである。たとえば、「ネットで調べた医学知識にこだわり、体験を率直に話せない」。

初対面のお互いにぎこちない会話と振舞いのなかで、印象に残ったこと、気になったこと、違和感を覚えたことを、素直に書き留めるようにしている。たとえば「診察室外の物音をずいぶん気にする」。初診の時には意味がわからず、忘れてしまうことも多い。しかし、会話や振舞いという行動には、病気と人柄の特徴が表れる。初対面だからこそ、それに気づく手がかりもある。

治療を進めるために日々の暮らしを知ることが大切だ、と生い立ちや生活史を尋ねる。生き方を十年単位でたどると、行動にどんなパターンが一貫し、大きな決断をどのように進め、人生物語に誰が登場するか、それが自然に浮びあがる。自分の生き方は、偶然に左右されながらも意識的に選んでいるつもりだが、実は無意識の価値観や脳機能の特徴に大きく規定されている。

病気や人柄や生き方の特徴は、初対面の場でも本人がみずからの行動を語る言葉に表れる。しかしその意味は、その時にはわからないことが多い。それは、初対面だからというだけではなく、垣間見られた行動の特徴にもその意味にも、本人自身が気づいていないからである。

行動は外在化された精神であり、意味は価値として精神に表象化された脳機能である。「初心に返る」本人と「初診に還る」支援者とが、行動の特徴に気づきその意味を探るための作業を共同で進めること、それがこころの不調からの回復の基盤であり、新たな人生の出発点となる。



## カラダのキモチ

福田正人

「体の気持ち」という言葉を、時々耳にするようになった。体調への気づきを促す工夫や機会について使われることが多い。聞き手の実感に合っているようで、違和感なく受け止められている。

普段、体調は意識にのぼらない。体調に気づき目を向けるのは、病気や怪我で症状があったり、加齢による衰えを自覚するようになってからである。体の内側の調子だけでなく、姿勢や歩き方、呼吸や話し方も、意識をしない日常の行動なので、改めて学ぶと初めての思わぬ気づきが多い。

しかし体調は、不良でなくてもまったく意識していないわけではない。体の感じとも気分とも言いがたい漠然とした感覚として、私たちは体調から無意識に影響を受けている。それを、伝統的には生命感情、脳科学の言葉ではソマティック・マーカと呼ぶが、一般の人にとってはカラダのキモチという表現がしっくりする。無意識であるぶん、「気づき」が必要になる。

その気づきが難しいことがある。夢中で何かに取り組んでいる時、困難な人生を必死に生きている時、ゆとりがないと体調の声は聞こえてこない。失感情症と対にして失体感症と呼ぶ提案もある。

体は自分だろうか？ 普段は当たり前前にそう思っている。体を動かす時、体は自分そのものである。いっぽうで体は、自分の「入れ物」でもある。自分という大切なものが、体の中に入っている。自分は、体を通じて外の世界とやりとりをする。入れ物に不具合がないように大切にされる。

自分が入れ物から出てしまうことがある。重い体の病気やトラウマを体験し、そこから逃れることも助けを求めることもできない時、自分は体から出て行き、外から体を静かに見守って辛さを凌ぐ。そうした臨死体験や幽体離脱は、自分を守ろうとする自己定位の脳機能の働きによる。

自分であって自分ではないカラダ。その調子を自分にそっと知らせしてくれるキモチ。暮らしの中の「カラダのキモチ」は、体と気持ちを自分に取り戻す、脳科学の最前線の取り組みでもある。



## 三角食べとバスの行き先

福田正人

「給食の主食と汁物とおかずを順番に食べる三角食べが難しい、と同級生が言うのがピンと来なかった」「バス前面の表示が行き先で、出発地でないのが不思議だった」「心臓移植のために渡米するというニュースに驚いた」。診療と関係のない子ども時代の話に、戸惑うことがあります。

話の文脈とは関係しない昔の記憶がどうして思い出されたのか、ご本人も説明できません。しかしそうした無意識な言葉だからこそ、それは深いところで人柄と結びついています。三角食べは認知のバランスの良さと行動の自己制御、バス表示は実用性よりも形式を重んじる志向性、心臓移植は生きることへの淡白な態度と。こうした人柄に根ざした生き方が、病状の背景にあります。

給食もバス交通網も心臓移植も、私たちの身の回りの物や制度はすべて、誰かが考え誰かが作りあげたものです。どんなにささやかであっても、人の手によらないものはありません。物や制度を作り出す精神と行動という人類の社会の歴史、人格の発達の具体化としての子どもの頃からの個人の歴史、その二つの歴史の交点で人は暮らし生きています。

物や制度として外在化された精神の歴史は、人類については文明への信頼、集団については地域との一体感、個人については養育者への愛着、そうした人のこころの基礎となる感情として一人ひとりに内在化されます。それら重層的な感情に相補われて、私たちの生き方は支えられています。

子どもの頃の話は、症状の意味への手がかりでもありません。行動の自己制御は不安の、形式を重んじる志向性は強迫の、生きることへの淡白さは抑うつ、そうした症状の本人にとっての意味を示し、またそのいずれをも語るひとりの人が生きることを支える価値意識を映し出します。

子ども時代の思い出話は、その人にとっての症状の意味と、生きる根源となっている価値に結びついた自伝です。そうしたすぐれた伝記文学に耳を傾けることが、人を支えることとなります。





## 「未来のあたりまえ」と三昔

福田正人

「当たり前のことを話しているだけだなぁ」、診療のなかでそう感じることがある。今の病状やこれからの治療について、ごく常識的と感じられる内容を気負いなく話す。患者さんや家族には、「それはそうだ」という表情で、すんなりと説明を受け入れていただけ。そうした、心理も脳機能も自然な流れに沿った「当たり前」感覚の診療は、お互いに無理のない理想の姿である。

精神科医として駆け出しの頃、処方箋には商品名をアルファベットで手書きしていた。薬の名前や量を本人に知られないためである。今からは想像もしにくいだが、それが当たり前前時代だった。精神医療の歩みは遅々としているようでも、当たり前前は少しずつ変わってきている。

日々の生活の大半は、当たり前前のことから成り立っている。蛇口から安全な水が出る、朝食の準備を電子レンジで済ます、電車は時刻表どおりにやって来る。しかしそれらはいずれも、長い年月を地道に積みあげられてきたもので、多くの人の見えない努力と工夫で実現されている。

社会の仕組みも、今となっては当たり前前ことが多い。しかし、一人一票という選挙制度が受け入れられるまでには、長い歴史を要した。どこの職場にもある暗黙のルールは、集団で仕事を進めるための自然な知恵だが、その当たり前前が少数派の発達障害には躓きのもととなる。

新しい物事が当たり前前になるのは、それが精神の変化をもたらしことによる。そうした精神の変化のもととなる「未来のあたりまえ」の創造こそが、人と暮らしの発展と社会と文明の進歩の根本にある。当たり前前を社是に掲げるのは、社会のインフラを担うことを誇りにしている企業に多い。

体験として実感できる十年一昔という時間で数えれば、アルファベットの処方箋は三昔前の話である。十年後の「未来のあたりまえ」に向けて、私たちに何ができるだろうか？ 弥生時代を迎える前の古代から現代まで、わずか三昔前にすぎないことに気づき、そう考える。





「そう言ってもらえるのは病院だけなんです」 福田正人

同僚に被害妄想を抱いているスーパーで、家計のためにレジのアルバイトを続けている当事者が、月一回の診察のたびに語る言葉である。本人の努力を労う気持ちの余裕が家族にはなく、職場の様子を尋ねる主治医の何気ない言葉が、仕事を続ける励ましになっているという。

専門職として当事者や家族や支援者を励ますことがある。症状のつらさに耳を傾け、暮らしの困難を尋ね、人生を静かに見守る。できることはせいぜいそのくらいのことが多いが、一ヵ月に数分だけでも本人のことを気にかけてくれるのは、主治医しかいないという言葉は何人からも聞く。

人は人を、励まし支えることができる。生活を具体的に援助するだけでなく、「応援している」「信じている」という言葉が気持ちを励ます。暮らしをともにする人、苦勞を分かち合う仲間の言葉に励まされることは日常の普通の出来事だが、改めて考えると不思議な経験である。言葉による励ましの力の秘密は、乳幼児期に日々の生活をともにする養育者との体験のなかで言葉を学ぶことに遡る。

言葉がなくても、自分を見守る眼差しは人を支える。信頼している誰かが自分にかけている姿を感じることで、安心し勇気をもって生きていけるようになる。乳幼児期に養育者への社会的参照として始まる信頼感は、成長すると脳における他人の表象として内在化され力を発揮する。

科学技術が発展し経済が豊かになり、人々が助け合わなくても暮らしていける社会が実現した。農業も工業も機械化し、必要なものはすべてネットで手に入る。苦しい状況に至ると、それが幻想であることに人は気づく。人は、人の中で生きていく。物も、誰かがそれを考え作っている。

人は、互いに信頼し励まし支え合うことで、生活し人生を送ることができる。物が溢れ独力で暮らしていると錯覚しがちな時代だからこそ、人の絆の相互性を忘れないでいたい。専門職の人生は、「そう言ってもらえるのは病院だけなんです」という当事者の言葉に支えられている。

## 腹八分目に医者いらず

福田正人

若い頃は食べ過ぎの戒めと理解していたが、年を重ねてその背景にある意味を実感できるようになった。加齢により少食となることに合わせて、自分の食事量のイメージを修正できないことを踏まえた諺である。意識しても修正が難しいので、八分目という具体的な目安が示されている。

イメージする自分と実際の自分を一致させておくことは難しい。幼稚園の保護者リレーで足がもつれる姿は、身体運動についての自己イメージを筋力の衰えに見合うように修正できていないことと表れである。摂食障害におけるボディイメージの障害は、身体感覚についての自己イメージの症状である。性別違和の苦悩は、性別についての自己イメージと実際の身体的な性の不一致に基づく。

精神的な能力や性格の特徴や人柄の魅力のような目に見えない特性の自己イメージについては、一致を保つことがさらに難しい。認知症で対応に苦慮するのは、知的能力についての本人の自己イメージが、機能低下と合致しない時である。虐待やいじめのために、養育期に自己価値観や自己効力感を健康に育む機会に恵まれないと、「フラットな自分」への気づきには長い期間を要する。

ひとは、過去と現在と未来の自己イメージを不断に修正している。自分一人での修正は難しいが、似た体験を聞き、周囲から指摘され、諺や格言として教えられることで修正できる。ありのままの自分を素直に受け入れられると穏やかに暮らせるようになるが、それは誰にとっても難しい。

他人の自己イメージを知る機会は、身近な人の話か読書体験に昔は限られていた。SNSの普及はその機会を広げたが、困難を増した面もある。一流スポーツ選手やノーベル賞受賞者が、別世界の存在ではなく自分と同列になったからである。それは、受け手の自己イメージを脅かす。

精神疾患の苦悩の多くは、自己イメージの低さと関連している。健康とされる人は、実際よりも良い自己イメージを抱くことで精神的健康を保っているのである。そのため治療者は、自己イメージが少し低い時のほうが、上滑りをせずに相手の自己イメージに丁寧な耳を傾けることができる。



## Ultimate endpoint の不意打ち 福田正人

二〇歳の誕生日の前日だった。注察念慮を苦にしていた女性が、ビルの屋上から身を投げた。直前の外来を振り返っても思い当たることはなく、戸惑いつつカルテを遡った。「二〇歳までには治る」、前医から告げられたという言葉が初診時の記載にあった。転医しての治療に賭けていたのだろうか。元日のことだった。大晦日に電話で娘と楽しく会話を交わした母親が、独居の布団で冷たくなっていた。一過性精神病を繰り返していたが、体の持病はなかった。母娘二人で苦労を重ねた人生だったが、専門職の資格を得た娘が社会的地位のある伴侶に恵まれ、ともに喜んだ年末だった。「娘の幸せの足手まといにはなりたくない」、そう覚悟したのだろうか。

日本で一年間に亡くなる一二七万人のうち、二万四三九八人が自殺で命を落とす（厚生労働省・人口動態統計、二〇一四年）。暗数を含めなくても、日本人の五二人に一人がみずから命を絶っている。男性に限れば、三九人に一人である。この自殺こそが精神医療の究極の評価指標（ultimate endpoint）ではないかと、サイエンスライターの編者は提起している（*Nature Medicine* 18: 190, 2012）。治療者にとって、自殺は不意打ちのことが多い。気づけないのは、「死にたい」に向き合えていない時である。本人が訴えないために見逃して、訴えが多いことに目を奪われて、治療がうまくいっていないことを直視できなくて、「死にたい」に向き合えていない時に不意打ちとなる。

気づけない治療者の姿は、しばしば本人の気持ちの反映である。「死にたい」を抱えていながら向き合おうことができないと、精神科を受診してもみずからの気持ちに気づけず、相談もできない。そうした「死にたい」に向き合えない本人の姿が、向き合えない治療者として表れる。

茫然とした様子での「脳が壊れちゃいました」、淡々とした表情での「死にたいほど辛いです」、かろうじて絞り出されたその言葉を、切迫したものではないと見逃した後悔がある。そこに籠められた「生きたい」を掬いあげることができなかった。（症例は実際の経験をもとにした創作です）





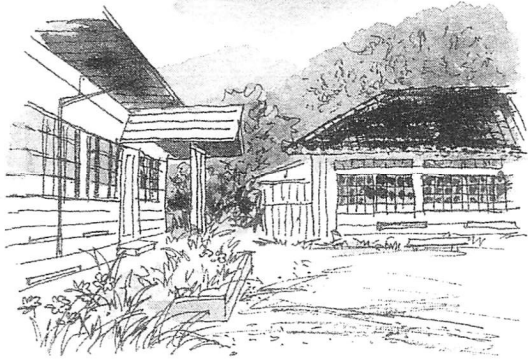
「シャキッとできたら、一緒に日本に帰れる」 福田正人

主治医として担当していた女性が、海外旅行先で混乱状態となり、言葉の通じない国の精神科入院となったことがある。精神科医は、行動を観察するだけでその混乱の理由、つまり本人にとっての行動の意味を知ることができるだろうか？ 同じ行動の反復が、不安にもとづく当然の動作のこともあれば、強迫行為や発達障害のこだわりのこともある。その理由の推測は、病院の診察室だけでは難しいことも多い。もう少し時間をかけて生活場面の行動の様子を知ることができると、わかることが増える。行動の意味は、現実の世界で毎日の暮らしを送る姿から明らかになる。

言葉が通じれば、行動の意味は明らかになるだろうか？ みずから意図しての行動や振り返りができる行動はそうだが、行動は「無意識」であることのほうが多い。少し内省すれば無意識であった理由までわかることもあるが、自分にとって大切な意味がある行動ほど振り返りは難しい。さらに、そうした個々の行動以上に、人生という長い時間における行動の意味はしばしば謎である。今の仕事に就いた動機、好みや趣味の理由、友だちや伴侶を選んだ経緯、それが偶然や気まぐれや周囲の影響である以上に、自分自身に由来することに気づくのは、人生後半になってからである。

そうした言葉による振り返りが、子どもには難しい。言葉でのコミュニケーション能力が十分でないからではなく、自分のところを自覚し調整するという言葉の機能が発達が不十分だからである。行動は言葉と結びつくことで意味を獲得する。周囲にとってだけでなく本人にとってもそうであることは、心理療法の基本である。身体的な欲求の解消から心理的な理想の実現まで、行動は本人にとっての価値を目指す。その価値の言語化により、行動は本人にとっての意味を獲得する。

「シャキッとできたら、一緒に日本に帰れる」。入院となった女性は、迎えに向いた妹が日本に帰れることの意味とそのために必要な行動を言葉で繰り返すことで、出国審査のゲートと搭乗口を無事通過できた。現実根ざした明解な言葉で相手と丁寧にかかわる、それが人間の精神の基本である。



## 安心・信頼・希望と「ジブンのトリセツ」

福田正人

どんな心理療法でも、個別の技法の前提として治療関係を強調する。そこに共通するのは、治療場に安心を覚え、治療者を人間として信頼でき、治療の効果に希望をもてることである。安心・信頼・希望は、心理療法の有効性の非特異的な基盤である。

精神疾患の治療法の効果をメタ分析した結果を総合すると、効果量の平均は0・50で、心理療法と薬物療法の差は明らかでないという(Huhら、二〇一四)。精神療法の有効性の要因は、治療法に固有のもの一五%、治療関係三〇%、患者側の期待一五%、患者要因と治療外の出来事四〇%からなるとされている(堀越、二〇一二)。精神療法の治療効果の八五%は、非特異的な要因にもとづく。

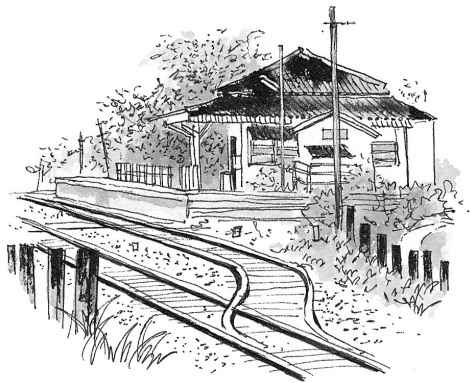
安心・信頼・希望は、そうした非特異的な要因の代表である。これらは、治療場面における礼儀としての「お作法」や倫理的な態度としての「リスペクト」ととらえられることが多い。しかし臨床の実感にもとづく、非特異的な要因の重要性は薬物療法にも共通するよう思う。「お医者さんで苦労します」(『こころの元気+』の特集タイトル)という治療関係においては、薬も効きにくい。

安心は扁桃体の機能を安定化させ、信頼にもなつて社会脳の機能は高まり、希望に向けて意欲の脳基盤は活性化されるだろう。プラセボ効果にも脳機能の変化をとまなうと報告されてきているように、「実効果」についても非特異的な要因が脳機能におよぼす影響が基盤になっていると思う。

忘れてならない非特異的要因に、治療における能動性と主体感がある。治療に前向きな気持ちになり、治療法を自ら選択し、効果を自身で確認するという、治療の中心に自分がある感覚である。「自らの困難をメタ認知し、仲間と対処法を自己発見し、それを言葉として外在化し、自分で活用する」というリカバリーの取り組みを、増川ねてる氏と仲間は「自分の取り扱い説明書『ジブンのトリセツ』」と表現している。こうした、自我の脳機能を高める自己対処の意義を、大切にしていきたい。

## 精神科医の「特権」

福田正人



精神科医には、一定の条件のもとで本人の意志に反して、他人の人身の自由を制限する権限がある。日常診療では普通の業務だが、法治国家において司法以外に認められるのはきわめて例外的な、精神科医の社会的特権である。その根拠は、社会から、医療と医学の専門家と認められることにある。

精神科医にもうひとつ与えられているのは、心理的特権である。診療のなかの話の多くは、本心を語るプライベートな内容であり、時には身近な人にさえ打ち明けられない秘密である。普段の人間関係のなかで耳にできることの少ないそうした真実の言葉をさまざまな境遇の方から聞くことで、人間の心理を深く理解できるようになる。それが生活と人生にどのように影響するかを知るようになる。

さらに精神科医には、働きかけを行う特権がある。診察室で言葉を用いてこころに働きかけ、生活や仕事の場を通じて行動に働きかけ、さらに治療薬を処方して脳を変化させる。そのことを通じて、こころや脳について、その両者の関係について、抽象的ではなく具体的な体験として理解していく。その不十分さは、診療の結果という個別の事実として明らかに、修正の機会を与えられる。

日常の仕事が特権に恵まれていることを自覚する義務が、精神科医にはある。特権に気づかないゆえの自己評価や自己効力感の低さは、提供するサービスの量と質の低下を招く。

一般に特権は、なくすことが望ましい。権利を制限することによってではなく、権利を活用しそれを広げることによって。社会的特権について多くの職種の関与を求め、心理的特権を通じて体得できた理解をこころの健康を守る社会の制度として広げることが、その例になる。

精神疾患に携わるなかで直面するのは、生きる意味、人生の価値、社会のあり方といった、人の存在と成長、社会の発展についての普遍的な理念である。自分の実践について「人間にとって一番重要な医療だという誇り」（家族の言葉）をもてることが、精神科医としての人生の特権である。

## 症状にもとづいて診断する

福田正人

精神疾患は症状にもとづいて診断する。本号の特別企画の「成人期の発達障害」も同じである。六月に発表となったDSM-5が期待に反してその範囲に留まったことについて、*New York Times*は「semi-science」と批判したという。精神疾患が一般から理解してもらいにくい大きな理由である。

そうした状況がもたらす困難のうち最も目立つのは、判断の確実性についての疑問である。疾患診断や重症度評価や治療効果判定において、客観性や定量性が乏しいのは残念ながら事実である。結局はその多くを、体験症状についての本人の訴えに頼らざるを得ないという、皮肉な現実がある。

専門家がこうした現状を良しとしているわけではない。「血糖値が測定できない糖尿病治療、それに似た困難を精神科スタッフは強いられています」、他科の職員にはそう説明するようにしている。「半科学」という言葉には一理あるかもしれないが、それを言い訳に治療を放棄できないのが臨床家である。

この現状はまた、本人や家族の納得や信頼が得にくいことにも結びつく。話をただで検査結果も示されずに、「うつ病だから一カ月の休職を、その間は薬の服用の継続を」と言われて納得できないのは無理もない。症状が現れる前に行う取り組みである予防は、その考え方が難しくなる。

さらに、治療効果を指標にもとづいて判断できないと、サービスの評価が困難になる。自分が提供するサービスを評価できなければ、その質の向上は図りにくい。質の低いサービスを提供しているのに、誰からも指摘されないし自分でも気づかない、そういうことが社会問題となってきた。

そもそも、精神症状とは何だろうか？ 統合失調症の幻聴と同じように、発達障害のこだわりも症状と呼べるだろうか？ 症状にもとづく精神疾患の診断体系は、「脳機能変化の多彩な表現の観察により脳機能変調の本質にどこまで迫れるか」についての壮大な実験である。脳科学の成果をバイオマーカーとして実用化することで、そこに何が加わるだろうか？ 前進は意外に小さいかもしれない。

