

3周年の新しいメッセージ

おかげさまで開院3周年を迎えることができました。これもひとえに、お世話になったすべての方々、当院をご利用されている患者さんより、ご支援・ご賛同いただいた賜物と感謝しております。

さて、広島市シルバー人材センター発行『はた楽』の健康コラムでも触れた内容ですが、日々の診療の中で私が大切だと思うメッセージを皆さんにお伝えしたいと思えます。

自分のために

体の不具合、心の不具合が起こる背景には、「人に迷惑をかけないように」「人の役に立つように」「相手を助けるように」「相手を喜ばすように」といった気づかいや優しさがあります。

人と多く接するうち、それがいつしか癖のようになると、いつどんなときも「世のため人のため」「誰かのため」といった動機から行動することが当たり前ようになってきます。すると、「私があんなにしてあげたのに、これくらいのこともしてくれない」と、ささいなことで急に不機嫌になって怒りの感情を爆発させたり、逆に、「私はこれくらいのこともしない、まだまだダメだ」と自分を激しく責めたりします。

これが繰り返されると、人間関係がうまくいかなくなったり、自分の体が思い通りに動かなくなったりして、心と体のありとあらゆる変調・不具合によってますます追い込まれ、悪循環にハマってしまいます。

治療は、「自分のために」と割り切って、思い切った行動をとること。関わりの密な人やものごと、自分の決めごとから、勇気をふるって一度距離を置くことです。そこで問題となるのが、どうしても無意識・反射的・強迫的に「誰かのため」を考えてしまうので、自分の意思だけで気持ちを切り替えることがとても難しい点です。そんなときは一時的に薬の助けを借りたり、診断書を提出して休んだり入院するなどして、頭の中を一度空っぽにリセットし、しんどい状況から物理的に離れた方がスムーズにいきます。

現代のストレス社会を、明るく、楽しく、元気に生きぬく秘訣は、この「自分のために」という生き方にあるのかもしれない。

橋上 慎平