

『中年期のこころ模様』 伊藤 明著 (三)

Ⅲ 「居心地のよさ」

十 家庭内のコミュニケーション

「家庭内交信障害」

私の外来には、うつ的な症状を訴える中年の女性が多く来られます。体がだるく、しんどい、頭痛がするといった身体の症状を訴える方でも、よく話を聞くと家庭の問題、夫婦の問題をかかえて悩んでいる場合が多いのです。

そのなかで、よく出会うのが「家庭内交信障害」とでも言いたいケースです。家庭の中で、夫婦の間や親子の間で、意志や感情をうまく伝え合えていないのです。

ありふれた例では、妻が夫にお茶をいれてあげた時、夫が「ありがとう」とも言わず無反応な場合。これは単に習慣の問題に過ぎないと言う方もいると思いますが、こういうことの奥にはかなり大きな問題がひそんでいるのです。

というのはこの場合、意志（愛情）のキャッチボールが一方通行に終わってしまったからです。妻が投げたボールに夫は返球してこない、少なくとも妻にはそう思える。一方が相手のために何かをしてあげても、言葉で反応が返ってこないことが積み重なると、「私がなにをしてあげても、夫は何も言ってくれない。いったい何のために私はやっているのかわからない」ということになり、「夫にとって自分の存在は何なの」との疑問がわい

てきます。

言葉によるコミュニケーションの大切さ

このような例で夫の言い分をたずねてみると、「当然感謝はしている。それはあたりまえでわかり切ったことだ。取り立てて口に出して言うこともないと思っている」というような言葉が返ってきます。ここには照れくささや気恥ずかしさ、あるいは妙なプライドというようなものが感じ取られます。

しかし、あいさつの言葉、ねぎらいの言葉、感謝の言葉、あるいはほめ言葉をお互いにかけて合い、これによって相手を認め、評価しているということを表現するのは日常生活に不可欠なことです。

これは改めて言うほどのことではないかも知れませんが、職場など家の外では実行している人でも、家族に対しては言わない人（男性に多いのですが女性にもあります）は案外と多いものです。

言葉によるコミュニケーションに対して、身ぶり、表情、しぐさ、雰囲気など、言葉以外のコミュニケーションというものも確かに存在します。これらはときとして、言葉よりも雄弁に語る場合もあります（「目は口ほどに物を言い」）。

しかし一般的に言うと、これらは言葉によるものと比較して、あいまいで受け取る人によっていろいろな意味にとれる（多義的）という特徴があり、うまく気持ちが伝わるとは限らないのです。

この夫婦の場合、夫は自分の気持ちがすでに「察しられている」とみなしてしまっているのに対し、妻は全くそのようには感じていないこととなります。

日本の（男性）文化の中では、言葉以外のコミュニケーションに重きがおかれることが多く（黙ってオレについて来い）あるいは「以心伝心」、言葉によるコミュニケーションに対する軽視がいまだに根強く残っており、それがプライドともつながっている場合が多いようです。しかしその結果、「交信障害」を生むことになるのです。

言葉の少なさが生む「こころの習慣」

子どもに目をむけてみると、言葉のコミュニケーションが少ない家庭、あるいはそれがあっても大人から子どもへ一方的に行われている場合、子どもは大人のこころの動きを表情やしぐさなどで読むことを必然的に訓練させられることとなります。

このような状態が長く続くと、相手のこころを先読みする習慣がついてしまいます。これは例えば、相手が不機嫌そうな顔をしているのは、自分に対して何か悪く思っているに違いないと「察して」しまうようなたぐいです。しかし実際には、相手は体調が悪くて、さえない顔をしていただけかもしれないのです。

このように相手の顔色を読み、気もちを「察して」先取りしてしまう習慣（これはどちらかといえば弱い立場におかれた人に多いのですが）、「うつ」になりやすい「こころの習慣」となるのです。

言葉によるコミュニケーションが多い少ないというのは、家庭内の文化とも言えます。この文化は、家庭内をつくる夫婦がそれぞれのような家庭で育ってきたかに大きく影響を受けていると想像されますが、これは少しの努力によってかなり改善することができるようになります。

感謝の言葉、あいさつ、ねぎらいの言葉などがうまく使えないと感じる場合は、その言葉の使用基準を下げる。出し惜しみしないで気楽に使うことがポイントです。他の人が自分のために何かしてくれたことに気づいたとき、そこで自動的・反射的に感謝の言葉が出るようになれば上々です。

この場合、本当にまごころがこもっているかどうかは二の次でよいと思います。こころのなかで十分感謝していても言葉に出さない場合と、内心さほど思っていないくても感謝の言葉を言うのを比較すると、確実に相手に伝わるのは後者だからです。

とくに夫婦の間では「以心伝心でわかってくれるはず」という錯覚や甘えがあり、言葉のキャッチボールがおろそかにされることが多いようです。

相手に反応がない場合、ひとりで嘆いてばかりいないで、やんわり言葉を請求してみる（うまく相手を教育する）くらいの発想があってもよいと思います。

夫婦というのは、その歴史が長くなると、いつのまにかこのようなチリがお互いの間に積もっていたということがあるものです。時々そのチリをチェックして、払っていくことをおすすめします。

◆「日本的」コミュニケーションのしくみ

言葉が少なく、相手へのおもいやりが要求されるコミュニケーションという点、小津安二郎の映画の登場人物をおもい浮かべます。寡黙、以心伝心の世界、相手の気持ちを思いやり、それゆえに自分の内部で葛藤し揺れ動くこころ。

ここに表現された家族関係は美しいものです。しかし同時にこのような人間関係は相手のこころを先読みすることを要求し、これを習慣として発達させる文化といえるのではないのでしょうか。こういった家庭では、日々、相手のこころを先読みするトレーニングがおこなわれているということになります。

このようなコミュニケーションがうまく機能して成り立つためには、非常に近い距離の人間関係が前提とされるようにおもいます。毎日顔をつき合わせて暮らし、濃厚な観察や接触をして、はじめて言葉にたよることの少ないコミュニケーションは成立します。このコミュニケーションに習熟するには、かなり長期にわたるトレーニングが必要です。

この事情は、昔からの日本の師弟関係、職人や芸人などの修業・教育に伝統的に残っています。師匠の家に住み込んで生活をともにして、日々師匠の世話をしながら芸を盗む、といったことは今日でもされているようです。師匠からの細かいアドバイスがなくても芸は弟子に伝えられていくということが起こります。

言葉に頼らないコミュニケーションは「日本的」といっていいかもしれませんが、われわれの日常生活のなかでもごく普通にみられます。「ツーカーで話を通じる」といった場合、これに近いものがあります。

しかし知らず知らずこのコミュニケーションに多くを依存してしまうと、トラブルが発生してくるようになります。つまりこれは相手に「こころの先読み」を要求することになるので、それが可能な相手の条件が必要になるのですが、判断を間違えると、自分の意志が相手に正しく伝達されずに終わることになるからです。相手の立場からすると「何もはつきりしたことを言葉として聞いていないのに、なぜしからなければならないのか、さっぱりわからない」というようなことがしばしば起こります。

言葉に頼らないコミュニケーションは、ある種、余裕のある状況ではうまく機能するかも知れませんが、現代の日本社会の人間関係、それが家族であれ職場の同僚であれ、メンバーの間に相応の濃い人間的な接触がなく相手を思いやる余裕のない状況では、うまく成立しなくなってきたり、とやめるのではないのでしょうか。

これは人間関係の希薄化と言えるかもしれませんが、それが悪いとばかりとも言いきれません。というのは、この日本の文化のなかにある伝統的ともいえるコミュニケーションは、本来ならば対人間にある葛藤を、自分のなかで内部化してしまい、一人で悩むということになりやすいからです。これは「うつ」を発生しやすい方だといえるでしょう。

現代に暮らしていくためには、よかれあしかれ言葉によるコミュニケーションが要求されているようです。同じ言葉によるコミュニケーションを使うのならば、感情に支配された歪んだ言葉ではなく、現実を反映した正確な言葉を使っていきたいものです。

それにしても今後、小津安二郎のような映画は、果たして日本に現れてくるのでしょうか？

十一 家庭内コミュニケーション(続)

固定化した関係

伝えたいことがあるのにそれができないで、自分の内部だけで悩むという状況を少なくするには、言葉によるコミュニケーションが大切だということをお話ししました。

この考えをさらに一歩進めると、相手に自分の言うことを聞いてもらい、自分の希望する方向へ動くように変わってもらうためにはどうすればよいかという問題に行きつきます。

まず家庭のなかの人間関係の特徴に目を向けてみましょう。家庭のなかで生活をともにしている夫婦や親子の人間関係は、往々にして固定化する傾向にあるものです。固定化とは、ある種のきまったパターンがあるということです。自分がこういうことを言うと、相手は「こう反応するだろう」というふうに、ある程度は推測できることがあるものです。これはだれにも経験があることでしよう。言い換えるとこれは相手の「こころの先読み」をしていることとなります。

家庭とは、「こころの先読み」を傳達させる場であるともいえます。もっともこれはすべて否定されるべきものではなくて、うまく機能するときには相手に対する「思いやり」という形で發揮されることとなります。しかし度を越えてしまうと「うつ」に陥りやすくなるのです。

家庭内では人間関係の固定化とともに役割も固定化する傾向にあります。夫婦の場合、昔ならば夫は会社へいってお金を稼いでくる、妻は家で炊事やそうじ、育児などの家事をするなど。夫婦共働きの場合でも、家事の分担がほぼ決まってくるものです。いったんそういう分担が決まって固定化してしまうと、「やって当然」というふうになりがちです。その期待は実行されて当たり前という雰囲気になり、評価の対象とはならなくなります。その期待が裏切られたときはかえって叱責の対象となってしまうのです。

こうして評価の言葉の使用基準は上がっていき、めつたに「ありがとう」「ごころうさん」といった言葉が使われなくなってしまふのです。

過剰な「あきらめ」を減らす努力

いってみれば、夫婦は日々お互いにその限界を確かめ合っているところがあるのではないのでしょうか。

このような中で陥りがちな悪いパターンは次のようなものです。

何かを期待してそれが裏切られることがある↓その不満を表現しない、あるいはできない↓それが何回も重なってくる↓相手に対するあきらめが生じて来る↓「限定された関係の夫婦」として固定する。

これは妻の側が夫に対して抱くパターンに多いものです。夫は妻のそういった気持ちに気づかないまま何年も過ごし、妻は不満をためたままで過ごすという具合です。こんな例は、私の診察の経験からするとありふれています。

人間は、夫婦といえどもほかの人を完全には理解できるはずのないものである以上、限定され固定化した関係というのは仕方がないことで、逆に言えばそれは相手についてある程度よく理解しているからこそ成立する人間関係だといえるかもしれません。しかし「この人にはこれ以上話しても、わかってもらえない」というようなあきらめが広がると、共感できる場面も少なくなつて、こころが離れていくということになります。

家族の人間関係の固定化は、安定という側面からは一定プラスに作用しますが、過剰な「あきらめ」感を誘発してくるようになります。そして、不満を改善できずにそのまま拡大していくという道をたどりやすいのです。

このような固定化に陥らないためにはどうしていけばいいのか、なかなか難しいことです。家族などの小さな人間集団のなかで、人間関係をうまく維持して相手に自分の都合のよいように動いてもらうための「作戦」があり得るということを確認していくことがまず必要といえるでしょう。

相手を動かしていくための方法として、まず考えられるのは、本音を言うということでしょう。しかしこれはいつもうまくいくとは限りません。うまくいくためには受け止める相手の条件が必要になってきます。かといって自分の意志を伝えず、被害者意識をつのらせていくのはうまい方法とはいえません。相手を教育していくという積極的な発想が必要になつてくるでしょう。

ひとつの方法としては、固定化したパターンを少し変えて相手の予想をよい方向へ裏切つて、「オヤツ」と思わせるような反応を試してみるわけです。

これまで奥さんがお茶をいれてくれても何も言わなかったご主人が「ありがとう」と言ってみるとか、そう言われた奥さんは「おや、気持ちが悪い、雨でもふるんじゃないの」と言ったりしないで、にっこりしてみるであるとか。知らず知らずのうちにはまり込んでいる固定化した反応から脱却するというわけです。

「太陽作戦」

相手を動かしていく、ということは、じつは精神科の治療をしていく上でも大きなテーマです。その方法を考えるときいつも教訓的なのはインソップ物語の「北風と太陽」のお話です。

みなさんよくご存じの話だと思いますが、北風と太陽が旅人の外套を脱がせられるのはどちらかと賭けをします。北風は冷たい風をビュービューと吹きつけ、外套をはぎとろうとしますが、旅人は寒さのあまりよけいにしっかりと外套を押しさえつけて身を包もうとし

ます。一方、太陽がポカポカと暖かい光をふり注ぐと、旅人は自分から外套を脱ぎ、賭けはみごとに太陽の勝ちとなったというお話です。

この「太陽作戦」とでもいうものが、相手の態度を変えていくための原則的な方法といえるような気がします。相手が自発的に変わっていく、そのような環境をこちら側の言葉や態度によって作っていくわけです。

この場合にとくに必要なのが、やはり言葉によるコミュニケーションです。感謝やねぎらいの言葉を出し惜しみしないこと。それによって相手を変えていくのです。

このように考えると、自分の本音をストレートに表現することが、必ずしも常に最上の方法というわけではないことがわかります。本音と多少違っていても、相手が自分に対してよい反応してくれるような言葉をかけていくのがカンどころといえまじょうか。

また夫婦の間では、お互いの領分を尊重することが求められるように思います。どちらかが相手を支配しようとする、どうしても問題がふき出てきます。

家庭のなかで、相手の主導権をある領域で尊重していくことが重要なのです。そのやり方は固定的であるより、相手の状態によって協力したり代わってあげたりという配慮が必要になります。その場合でも相手の主導権を尊重することが必要です。

相手を機能としてとらえるのではなく、人格として尊重することが大切なのです。

十二 「六割主義」

「六割主義」なんて無理？

私は治療のなかで、何人かの患者さんと話し合いを持つことにしていますが、そのなかでよくちよく「六割主義」という言葉を使います。

私のいう六割主義とは、次のようなものです。「日々の生活のなかで、仕事などに常に十割、百パーセントの力を出しているのは、ギターなどの楽器の弦がピーンと張りつめた状態に似ていて余裕がない。弦が少しでも弾かれると、パチンと切れてしまうような状態だと考えられる。だから毎日の生活では、四割ぐらいの余裕をもったほうがよい」

こういう話をすると、残念なことにすぐ賛同してくれる人はあまりいません。「いつも六割では、この社会ではとてもついて行けません」という反撥が待っているのです。私とてこれまでの経験から、こういった反論は十分予想しています。

そこでさらに続けます。「もちろん、日々生活していくなかで常にコンスタントに自分の力の六割で生活できるわけではないでしょう。生活は山あり谷ありで、いろんな場合があるのが当然です。時には自分の持てる力の百パーセントを出し尽くしてがんばることが必要になることもあるでしょう。時によっては、自分の実力以上の百二十パーセント発揮しないと乗り越えられないことも出てくるかもしれません。しかし、百パーセント発揮するという事態が一か月、二か月続くと、疲労こんぱいで倒れてしまいます。百パーセント、百二十パーセントの力でやるのは、一日、二日であれば可能ですが、これが一か月、二か月となると、何かのかたちで故障が出てくるものなのです。」

「疲労しきってからだの病気が出てくることもあります。くも膜下出血など過労死の原因になるようなおそろしい病気もあります。ストレス性の病気、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、肝臓の障害、あるいは各種のガンなども考えられます。こういった病気は、生活のスタイルに起因することが多いものです。とくにストレスからくる運動不足、過食などが発症の要因となる糖尿病は代表的なものです。このようなことから考えても、百パーセントの力を出すのはせいぜい二、三日程度の期間で、あとで必ず休養をとる必要があると考えたほうがよいのです。」

「また百パーセントの力を出してやらなければならないことが、人生のなかでそんなにしばしばあるものなのでしょうか。このような情況が長期化する場合には、休息をとりながらやるように、ある時点で切り替えることが必要になってくるものなのです。」

このように少し突っ込んだ説明をすると、納得顔をする人がポツポツと現れますが、しかし多くの「うつ」の患者さんたちは、容易に納得しようとはしません。

「私は自分が百二十パーセントがんばってやることを公言してきたし、それに誇りも自分の存在意義を感じてきたのよ。先生の言葉はこれまでの私を否定しなさい、と言うことと同じでがまんできないわ」と語気強く迫る女性教師の方。

「今この厳しい時代に、先生のいう六割主義でやっていたのでは、すぐクビになって失業してしまう。出世はそれほど望んでいないけれど、会社ではとても六割でやっていけないですよ」とたしなめるようなサラリーマンの方。

こんなわけで、「六割主義なんてできるわけがない」という雰囲気です。患者さんどうし共感して、その場が盛り上がりつつあることになりました。

会社の論理と自分の論理

しかし私はそこで引き下がるわけにはいきません。

「職場で、ほんとうにそれほどいつも百パーセントを求められているのでしょうか。上司の発想は、従業員からできるだけ多くを引き出す事を考えるのだといえるでしょう（もつとも、個々の場合はいろいろあるでしょうが）。これは会社の論理といえるでしょう。しかし、私たちには自分の論理というものがあるべきだと思えます。つまり、第一には自分の健康を守っていくこと、次に自分の家庭を守っていくことになるのではないのでしょうか。」

「しかも、仕事というのは花火のように一時的にパツとやればいいというものではなく、少なくとも何年という単位でみていかなければならないという性質をもっています（こんなことはいわずもがなというところかも知れませんが、案外忘れられていることが多いものなのです）。生活のなかの仕事、あるいは人生のなかの仕事という視点から見ると、一瞬の花火のようにパツと輝くときがあつても、そのあとに倒れてしまつて立ち上がる事ができないというのでは、仕事の目的をまつとうできないだけでなく、ときには身からだを壊してしまつて『人生を狂わす』ことになりかねません。」と、私も思わず熱が入つてしまふのです。

あることのために「自分は人生をかける」という意気込みの人に、しばしば出会います。しかし冷静に考えて、自分にとって自分の人生以上に大切なものがそんなにあるものなのではないでしょうか。

ごく極限的な状況を考える場合、自分の生命を投げうってほかの人を助けるといった尊い行動にかられるというものはあるかも知れませんが、しかしこのような極限的な状況は、そんなにしばしばあるものではないでしょう。もし頻繁にそんな状況にみまわれるとすれば、その社会のシステムに非常に大きな欠陥がある不幸な場合（現代の日本にはそのような状況はほとんどないと考えていましたが、阪神大震災のエピソードをいろいろ聞くにつれ、そうではないのではないかと疑うようになってはいますが）だと思われれます。

もう一つの可能性としては、状況のとらえ方に問題がある場合が考えられます。これは単純にいえば、ある課題に入れ込みすぎてしまう場合と言つていいでしょう。

しかも、その「入れ込む」動機というものに対して、十分に洞察がなされていないことが多いものなのです。「自分がそれほどまでにして、入れ込んで追い求めるものは何なのか」ということに対して、いろいろな角度から検討されるべきだと言えるでしょう。

若い人であれば、有名になりたい、ビッグになりたい、という願望であるかもしれない。中年になれば、昇進したい、金をかせいで家族にいい生活をさせてやりたい、権力をもちたい、人の信用を得たい、あるいは自分のやりたいことを貫きたい等というようなこととなるかも知れません。

優先順位をつける——選ぶことは捨てること

私は日ごろ、患者さんに「人には順位をつけられないが、物事には優先順位をつけることが大切だ」といつています。物事の重要度に対して順位をつけることが、ここでポイントになります。物事を横並びにして考えることは、そのすべてを同時に取り組まなければならないということにつながります。これは「うつ」に対して抵抗力の弱い考え方といえます。

優先順位の第一には、ほとんどすべての場合、自分の生命が来るべきだと私は考えています。先ほど述べたごく特殊な例外（非常事態）はあるものの、これは誰にもあてはまるべき事柄だと思えます。こうは考えないという例があるとすれば、それは考え方として、極めて異常な考え方と言わざるを得ないわけです。

先ほどの「ビッグになる」、「権力を持ちたい」などの願望なり目標なりの順位が、これに比較すると下位にくるべきだという点を確認する作業が必要になってくるのです（「命あつての物種」）。

物事に順位をつけるということは、何かを選択することだと言い換えることができるでしょう。逆にいうと、場合によってはほかの何かをあきらめることだと言えます。すべてを満たそうとする時、十割で働かなければならなくなる。

従来求めて来たものをすべて同じように追求しながら、同時に六割でやることはできません。何かを選ぶということは何かを捨てるということであり、順位をつけて下位のものから切っていくことを意味しています。

何かを選択する、生命と健康を選択するとき、多少の便利さ、プライド、虚栄心といったものを捨てる必要がでてくることになるのです。このことは重要なことですが、往々にして忘れられやすいことです。

こう考えてくると、百パーセントの力を出し続けることではなく、六〇七割（六割から妥協して六〇七割と、最近主張を弱くしています）でやっていくことに、落ち着くので

はないでしょうか。できるだけ長く健康にというかまえが正解であると思えるのですが。それにしても、百パーセントの力を出しきって、出がらし状態になるまで働きつづければならないと考える人びとが棲む社会、そう考える人びとを次つぎとつくり出してくると日本の社会とは、どんな社会なのでしょう。物質的には豊かでも、人生を楽しみ健康的に充実した生活をおくるといふ点からは、基本的に「貧困な」社会なのではないでしょうか？

◆仕事中毒

自分の健康や家庭をかえりみないで、仕事にのめり込んでしまう人びとがいます。この状態は、アルコール中毒（英語でアルコホリックといいます）との類似から、仕事中毒（ワーカホリック）と呼ばれます。過剰適応ともいえるでしょう。

「うつ」で受診して来られる方のなかで、その直前まではまさにこの仕事中毒の状態だったという人は多くいます。仕事に没頭して、その結果、疲れ果て倒れてしまうパターンで、「燃え尽き症候群」と呼ばれることもあります。これは中年のサラリーマンに多くみられます。

こういう人たちは、がんばり続け、それ以上できなくなって体調を悪くしてしまいます。微熱が出る、全身がだるい、食欲がない、吐きもどす、あるいは下痢をする。朝起き上がれない、気力が出ず、集中できない、いつも頭が重いなどの症状が現れることとなります。こういった症状は慢性疲労症候群とよばれることがあります。まさに「うつ」の症状と重なります。

そして苦しんでいる最中でも（いやそうだからこそかも知れませんが）、仕事のできない自分を責めつづけているのです。

仕事中毒に陥っている人のパターンを分類してみると次のようになりそうです。（これは私の観察によるものですのですべてを尽くしているというわけではありませんが）

① 知らず知らずのうちに自分の視点が移動して、相手の論理（会社、上司の論理）に巻き込まれてしまう。会社の方針など、強力に、指導・誘導されると、それに巻き込まれてしまう。とくに危機感などをあおられると自分の家庭や健康を考慮するという視点がすっ飛んでしまい、職場の論理に一体化して、仕事にのめり込んで行くこととなります。職場の論理に対する批判は、ほとんどでてこないのも特徴です。このようなケースでは、柔順で、自我のはたらきの弱さを指摘できそうです。

しかし、日本の会社組織のなかでよく適応していくためには、会社の方針に疑問をもつより、かえってこのような傾向でいるほうが何かと都合がいいのかもしれない。さらにこの傾向がないことには、会社のなかで生き延びることが困難なのかもしれないとさえ思えます。

②批判されることにたえられず、高く評価されようとするパターン。自分はいい人間でなければならぬ、他人から批判されるような行動はとれないと考える。さらに周囲から、よい評価をされるように、プライベートな生活を犠牲にしてまで仕事にうちこむことになるものです。

会社の論理では、本人の健康について配慮するというよりも、本人を資源と考えその能力からできるだけ多くの利益を得ようとするものであることは明らかなのです。その間に存在するべき対立関係を目をつぶってしまい、仕事に熱中しオーバーワークになってしまいます。その結果、「燃え尽き症候群」などの障害に陥りやすくなります。

③仕事に通常以上のメリットを見いだしているパターン。仕事にやりがいを感じ、生きがいとしている場合。その仕事の特性が、自分の価値観と一致している場合に多いものです。また仕事を通して、何らかの野心をもっている場合も含まれるでしょう。仕事の分野に自己実現を見いだす、いわばアイデンティティが深くかわっているわけです。

④負の動機。家庭生活からの逃避として仕事に熱中するパターン。家庭のなかに、そこから逃れたいような問題があり、その代償として仕事に没頭するパターンです。

以上のパターンは、これだけに限られるというわけではないかも知れません。またかならずどれか一つにあてはまるというわけではなく、いくつもの要素が重なっている場合も多いと思います。けれども、ある程度の範囲はカバーしているのではないかと考えています。

いずれのパターンも共通しているのは、その人がある水準以上の能力をもっており、まじめな人で集中力があるといえるでしょう。仕事という生活の一部分に思考の視野を限定する、あるいはほかの領域について目をつぶるといいうことになる、仕事中毒への道が開けてくるのではないのでしょうか。

◆日本人の「貧乏」リポート

左の新聞記事（「朝日」一九九五年三月二日付夕刊）は、私がぼんやり考えていた事のある部分を、簡潔な言葉で、これ以上はないほどはっきりと語っているものでした。フランスの社会学者のボードリヤール氏が、阪神大震災の現場を視察してインタビューに答えたものです。

地震がおきて一カ月以上（！）になるのに、被災者が今も不自由な非難所生活をしている状況にはどんな感想をもったか、という問いに対して、彼は次のように答えています。

「日本は経済的に豊かだといわれているのに、災害にあった多くの人々がいまもホームレスの状況に投げ出されていることには強い印象を受けた。国際的な富の蓄積はあっても、国内での再配分に問題があるのではないか。日本の現実をそれほど知っているわけではないのでこれは仮説だが、**日本という国が豊かなのは日本人が貧しいからだ**という逆説も成り立つようにも思える。国が豊かであるためには、まず一人一人の個人が豊かでなければならぬという欧米的な理想主義とは違うモデルがあるのだろうか。個人が組織の細胞の一つのようになって自己を主張しないのだとすれば、それは社会のシステムの前近代性が土台にあるのではないか」（強調は筆者）

私が毎日、診察場でお会いする光景は、まさにこの日本人の「貧しさ」の具体的な現場ではないのだろうか？と思えてしかたがないのです。

「己が分を知りて、及ばざる時は速やかに

止むを、智といふべし。分を知らずして

強いて励むは、己が誤りなり。」

吉田 兼好「徒然草」

十三 「うつ」のうつ

「うつ」の特徴

「うつ」については、これまでまとまってお話ししていませんでしたので、ここで簡単に解説をしておきましょう。

「うつ」の症状というのは、みなさんがもうご想像のとおりです。元気がない、うつとおしい気分。何事にも興味をもてず、楽しみや歓びを感じることができない。無気力で頭のなかで考えをまとめることができにくく、何か一つの心配についてぐるぐると考えているけれど、そこから何か結論を引き出すことはできない。疲れやすく、新しい行動を起こすのが、おつくう。不安やイラつきが続く。自分が無価値だと感じ、自分を責めたり、将来に展望が見えず、死にたいとさえ思う。思考力や集中力が低下して、何かを決断することができない。食欲がなく食べられない（あるいは異常に食べる）。不眠がつづき苦しい、あるいは逆に一日中布団をかぶって寝ている。外からみると反応が鈍く、生き生きとした感じがしない。

「うつ」といえばこのような状態が想像されます（もちろんこれらのうちの一部でもいいわけです）。

「うつ」になる時、はじめに出てくる徴候としては次のようなものがあります。

サラリーマンでは、朝いつもの時間に起きにくく、気分が悪い、いつも読んでいた新聞の朝刊が読めない、字づらをたどるだけで頭に入って来ないというようなこと。女性に多い例は、夕食に何をつくるか決められなくなる。買い物に出かけても、何を買ったらいいかわからなくなってしまうといったことです。

寝つきが悪くなる、食欲が落ちてくる、出勤できなくなるなど、毎日何げなく繰り返していた行動が、続けられなくなる時には、「うつ」が始まっていると、疑ってみるのがよいでしょう。

程度の軽いものであれば、私たちの日常生活のなかで、気分が滅入った時に普通にみられるものです。知らないうちに自然に回復して、特別に医療の手助けがいらぬものであればいいわけですが、うつとおしい状態が長く続く、あるいは程度が強いという時、治療が必要ということになるでしょう。

「うつ」の状態になるのは「うつ病」に限られているわけではありません。いくつかの身体の病気、たとえば甲状腺ホルモンの不足した状態、あるいはある種の膠原病などのとき、「うつ」的な状態が出現する場合があります。その他に統合失調症のある時期、「うつ」状態になることは知られています。

ここでは、このような他に原因のある場合をのぞいて考えることにします。

専門的にいうと、この「うつ」（気分障害ともよばれます）は国際的な分類法がありますが、それをここで解説することはできません。ここではいささか乱暴ですが、ごく単純化していってしまうと、脳神経のはたらきに問題があるといわれる「内因性のうつ」と心理的な要因による「うつ」という二つを考えるとわかりやすいと思います。

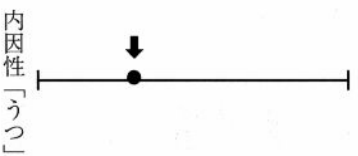
「内因性のうつ」は（これは経過中に「そう」の状態が出てくる場合には「そううつ病」とも呼ばれますが）、脳のなかの、情報伝達を担う神経細胞の伝達物質を含む系に障害が生じていると考えられています。その障害の詳しいことについては、現在盛んに研究が行われていますが、まだ完全には明らかにされていません。しかしこの直接の原因は、脳の内部にあると考えられているといっています。

「内因性のうつ」の場合は、ある周期をもっている例が多いものです。その周期は必ずしも決まっているものではなく、年に一〜三回くらいから、数年に一度あるいは十年に一度というような人までありますし、同じ人でも、その周期が伸びたりすることはあります。しかし、「自分は決まってある季節になると、調子が悪い」というケースもあります。特に春や秋に、その周期がくるという人がよくあります。こういった「内因性のうつ」の周期は、近年ある程度、薬によって予防することができるようになって来ています。

これに対して「心理的な要因によるうつ」は、身近な肉親がなくなつたとか、大切にしていたものを喪失した、あるいは心理的なショックを受けるといようなつらく悲しい出来事やストレスがあつて、それに反応して「うつ」になる、あるいは心理的に非常に悩んで「うつ」になる、というものです。これは「反応性うつ」あるいは「心因性うつ」と呼ばれることもあります。こうした体験は、誰でも人生のなかに幾度かはあるもので、自然に立ち直るものであれば問題はないのですが、「うつ」の状態が、強かったり、長く続いて回復しなかつたりすると問題になり、治療が必要になって来ます。

現実の患者さんでは、純粹に「内因性うつ」あるいは純粹に「心理的な要因によるうつ」という人はなく、何らかのかたちでこの二つの要素が入り混じっているものと思われまふ。したがって、次のようにも表現できるでしょう。「うつ」については、「内因性うつ」と「心理的な要因によるうつ」の二つを両端にした線分を考えると、現実の「うつ」の患者さんは、その両端のあいだの線分上のある点に位置することになります。つまり、この人はどちらかと言えば「内因性うつ」の要素が強い人だとか、あるいは「心理的な要因によるうつ」の要素が多い人だというように。

心理的な要因による「うつ」



図表10

たとえば、毎年春になると、何となく気持ちがふさぎ込みやすい傾向があるけれど、治療が必要なほどではなかったのに、今年は、心理的なストレスがもちあがり、倒れてしまったというような場合です。

言い換えると、「うつ」というものには、一つの連続的なスペクトルというものがあり、「うつ」の人はそのスペクトルのなかの一点を占めることになります。このスペクトルの両方の端に位置する人は現実にはなくて、必ずこのあいだの点になります。ただそれが、「内因性うつ」の近くになるか、「心理的な要因によるうつ」の近くになるか、といった位置が問題になるのです。

「ぐるぐるまわり」の心理

「うつ」の心理を考えてみます。十年以上患者さんと付き合って観察していると、気分が悪くなる時の独特のパターンというものがあるようです。

「うつ」の状態になると、世界が灰色に見えてきて、ものを考えようとしても、頭のなかで考えがまとまらず、前へ進むことができなくなってしまいます。将来の不安、心配事とか、「あんなことしなければよかった」などの後悔、自分を責めて死んでしまおうといった考えが文字通りぐるぐる頭のなかをまわっているのです。いったんそこに入り込むと、そのあたえられた条件が変わらないかぎり外へ出られず、一日中そのなかをぐるぐるまわるということになってしまいます。このとき頭は動いているのに、有効な形ではたらかず、かつ、「出口なし」の状況になり、ブラックホールに吸い込まれていくような気持ちになります。精神的なエネルギーがそれによって吸い取られ、他のことは考えられなくなってしまいます。視野も狭くなり、視点が悪い方へ固定されてしまい発想の転換ができなくなっていく。こうして「うつ」へとはまり込んでいくことになります。

とくに普段には理性的に考える人でも、からだが疲れている状態のときには、この「ぐるぐるまわり」にはまり込みやすくなるものです。自分があせっていても、それを自覚できなくなってしまう。こんなときには十分に休息することが必要なのです。

このぐるぐるまわりの心理について、わたしは思考回路のなかに実際にそのような論理回路が形成されているのではないかと想像しています。試みに、私はこれを「悪性回路」と名づけています。軽い場合には、場面を変えたり気晴らしをしたりといったきつかけがあれば転換できる場合も多いわけですが、「うつ」の患者さんでは自分で回復することが難しいことがあり、こんなときには薬が効果を示す事になります。薬をのんで休息することによって転換できることが多いのです。

視点が固定化してしまうこと、視野が狭くなってしまうこと、そこから見たものを自分をとりまく世界へと、過度に一般化するというプロセスが、「うつ」の心理の本質的な特徴だと、私は考えています。

「うつ」の治療

先ほどのべたように、「内因性のうつ」の場合と「心理的な要因によるうつ」の場合では、若干その様相がちがっています。治療にもその違いが表れることとなります。しかしずれにしても、「からだ・こころ・社会」の各階層に対応した治療法が考えられます。またライフサイクル上の位置を加えて「人間の座標」を考慮する必要があります。

「うつ」の「からだ・こころ・社会」に対する影響と、それに対するアプローチを簡単に表にしてみました(図表)。「うつ」は、ここにもるように症状の出方や程度は人によってさまざま個性がありますが、人の「からだ・こころ・社会」のすべてに影響を及ぼすものです。また、治療法つまり医療的アプローチは、「からだ・こころ・社会」、各々の階層に対応して、さまざまなものと考えられます。実際の治療にはこれらをいくつも組み合わせる治療をおこなうわけです。

「うつ」の治療の全容について、ここではくわしくお話することはできませんが、その心構えについてお話ししましょう(「うつ」の療養の心得については、次の項を参照してください)。

治療の上で重要な点は、「うつ」状態となったらまず神経科、精神科、心療内科などを受診したほうがよいということです。医師は薬を出してくれることが多いのですが、薬は、適切に使えば非常に効果のあるものです。必要以上に薬をきらう方がおられますが、最近の薬は副作用も少なくなっていますので、副作用を恐れて薬を使わないのはいたずらに苦しみを延ばしているようなものだと思います。

たとえ薬を服用してたとえあまり効果がみられない場合であっても、「自分はもう治らない」と決めつけないことも重要です。薬は「うつ」の治療のうえで非常に重要な位置を占めていることは確かですが、治療のすべてではなく、他に考えられるアプローチはたくさんあるのですから。

「うつ」の患者さんは往々にして、このような思い込みから、薬が効かないからといっ

て絶望してしまうという場合がみられます。こういった考え方自体、「こころのくせ」の「結論の飛躍」であり、根拠のない決めつけということにあたります。これは薬による治療より、むしろ認知療法の治療の対象となる症状であるわけです。

「うつ」「とうまくつきあうコツ

「うつ」「とうまく付き合っていく時のコツの一つとしては、「状態の悪いときには、無理にやろうとあせらない」、「状態のいいときにやり過ぎない」ということが大切です。

「うつ」という病気の大きな特徴は、状態に波があることです。これは程度の差はあるものの、ほとんど例外がありません。そこで問題になるのが「うつ」とつきあうこころ構えです。文字どおり「うつ」の状態で、無気力、無欲状態の人に対して、がんばれ、働けと、おしりをたたかのようにしてもその人は思うように動くことはできません。「うつ」は病気であり、なまけた状態ではないわけですから当然のことです。治療については、右に述べた方法を駆使して当たる必要があります。

しかし「うつ」には、悪いときばかりではなく、「そう」とまでは言わなくても、活動的で気分がよく気持ちが大きくなるような時がくるものです。そんなときに、「何ごとにもやり過ぎない」ことが必要になるのです。これは「うつ」の自己コントロールのための金言になるでしょう。なぜなら自分の意思によって自分の行動がコントロールできるのは「うつ」状態ではなく、ある程度活動性がたかまってきているときだからです。

このようにして、やり過ぎにならないようにしていくと、その後にあまり深い落ち込みもなくなり、調子の波の振幅は小さくなりコントロールができやすくなるのです。

往々にして状態が改善して元気になってしまうと、完全に治ったと解釈して安心してしまいがちですが、それは危険なことです。というのは、単に調子の波のいいときなのかもしれません。はしやぎすぎるときには、そのような場合が多いものです。

調子がよくても、「やりすぎない」という注意を守っていくと、波が少なくなり、強い落ち込みや、はしやぎすぎがなくなると、「治っていく」ことになるのです。

図表11

	うつによる影響	医療的アプローチ
からだ	<ul style="list-style-type: none"> * からだがだるい、しんどい * 活動性の低下 * 運動不足 * 生活の乱れ（食事、睡眠が不規則） * 成人病の発症・悪化（糖尿病・高脂血症・高血圧・心臓病・脳血管障害など） 	<ul style="list-style-type: none"> * 身体的諸検査 * 休息 * 投薬（抗うつ剤、安定剤など） * 生活指導・生活療法 * 規則正しい生活（食事、睡眠） * 運動療法（適度な運動・スポーツ） * 作業療法・リクリエーションなど
こころ	<ul style="list-style-type: none"> * 不安・イライラ・うっとおしさ * 絶望感（死にたい） * ぐるぐるまわりの心理（出口なし） * 自分を責める * 他人に対する過敏さ（こころの先読み） * 負担をかける事に対する遠慮など 	<ul style="list-style-type: none"> * あたたかい信頼を抱かせる対応（hospitality）、話に耳を傾ける * 各種心理検査（診断・評価） * 各種精神療法 <ul style="list-style-type: none"> ・ 認知療法（「こころのくせ」の認識と修正、抵抗力のある考え方） ・ 行動療法、精神分析、森田療法、芸術療法、自律訓練法など ・ カウンセリング * 各種の教育（学習、再学習、健康、生活、ライフサイクルなど） * 気分転換（趣味、スポーツなど）
社会	<ul style="list-style-type: none"> * 仕事や家事ができない * 閉じこもり傾向 <ul style="list-style-type: none"> ・ 対人関係がうっとおしい ・ 交流ができない * 役割がはたせないなど 	<ul style="list-style-type: none"> * 環境の調節 <ul style="list-style-type: none"> ・ 休息、任務の軽減など（診断書によって会社・学校を休む） ・ 入院・転地など ・ 問題の環境から離れる * 社会技術の訓練 * 対人関係のもち方の修正、表現 * 家族療法、集団療法（ダイケアー等） * 関係者の教育 <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種保健予防教育など

◆ 「うつ」になったときの心得

① 必ずよくなるからあせらない

あせることによって「ぐるぐるまわりの思考回路」にはまってしまい、エネルギーがよけいとどられてしまうことになります。かならずよくなりますから、あせりは禁物です。

② 「うつ」は病気だ

「うつ」は病気なのです。自分で治そうとしてもできるものではありません。根性があれば克服できると考えるのは間違っています。適切な治療が必要なのです。

③ 休息・睡眠を十分とる

「うつ」はからだもこころも疲れ、エネルギーが枯渇している状態と言えます。したがって、しっかりと休んで休息することが一番大切です。

④ 仕事は最低限にとどめる

「うつ」になる人はまじめな人が多く、「仕事をしなければ」という気持ちが強くなる傾向があります。しかし今は、無理に仕事をするのはよくありません。治療すべきときなのです。できるだけ仕事からはなれ、どうしても必要なものだけにとどめるようにしましょう。

⑤ 重大な決定はしないで延期する

「うつ」になると、元気な時に比べて、判断ができにくくなるものです。こんな時に、何かを判断しなければならぬのは非常につらいものです。のみならず、悪い方ばかりに考えてしまう傾向がありますので、正しい判断ができにくくなってしまふものです。ですからあせらないで、大事な事の決定はできるだけ先に延期して、元気になった時点でまた考えるという姿勢でいくのがよいのです。

⑥ 安心して薬をのむ

薬が治療のすべてではありませんが、たいへん重要な治療法のひとつです。医者から処方してもらった薬は、指示どおりに服用しましょう。それによって、症状が速やかに改善することが多いものです。副作用については、納得するように医者から説明を聞きましよう。現在、一般に使用されている薬は、適切に使えば、効果は大きく、副作用は少ないものです。薬を使わないで治療することは全く不可能と言うわけではありませんが、苦しうつらい状態をいたずらに長続きさせることになってしまふのです。

⑦ 自殺は絶対にしない

「うつ」は必ずよくなり、いつまでも続くものではありませんから、自殺はけっしてしないことが大切です。また自殺するということは、生きるか死ぬかという、人にとって一番重大なことを決めようとするわけですから、⑤の原則からいって、判断をしない、延期をしていくということが正しい道です。生きるべきか、死ぬべきかは、元気になってから、じっくり時間をかけて考えればよいのです。

◆ 「うつ」の患者の家族の心得

① 必ずよくなるからあせらない。

家族があせると、本人にそれが伝わってしまいよけいつらい状態に追いやる事が多いものです。家族のほうもあせらず、腰をおちつけて治療するつもりになりましょう。あせらせることで状態を悪くすれば、それだけ治りを遅くする結果になるものです。

② 怠け、わがままではなく、病気と考える。

本人が家でゴロゴロしている姿を見ると、家族はどうしても病気というより、怠けやわがままとみてしまいがちです。「うつ」の状態は、家にいてゴロゴロしているのがまだ比較的安心していられます。家で安心していられなくなると、居心地のよいところがなくなり、死にたいという気持ちが強くなってしまいますので、注意が必要です。

③ 励ましたり、気晴らしに誘わない。

「うつ」のときには、にぎやかな所へ外出すると、ふだんなら楽しめるところでも、苦痛にしか感じないものです。また楽しそうで、幸せそうな他人をみると、自分をいつそうみじめに感じてしまうことになり、気晴らしどころではなくなってしまう。居心地のいい家で、ゆっくりしているのがいいと思います。

④ 訴えをよく聞いてあげて、苦しんでいることを認めてあげる。

本人は話を聞いてもらうだけでも、少し安心することが多いものです。たとえその内容が、繰り返しが多くて、自分の理解を越えることであっても、本人が悩み苦しんでいることは認めてあげて、それをことばで表現していくのがコツです。

⑤ 精神的な負担をできるだけ少なくする。

「うつ」のときには、元気なときに比べて判断ができにくくなっているものです。何事も自信がもてず、決定するのが難しくなっていますので、できるだけ判断を迫るのはさけたほうがよいのです。どうしても必要な時には最低限にしておくのがポイントです。

⑥ 薬をのんだか確認する。

薬を自分でしっかり管理できなくなることも、まれではありません。のみ忘れが多かったり、わざとのまなかつたり、またときには、たくさんのみすぎてしまうことがあります、家族の方の注意が必要です。

⑦ 自殺しないように注意する。

「うつ」の人は、こころのどこかに「死にたい」という思いをもっていることが多いものです。それとなく気をつけているのが大切です。とくにそれを言葉に出して言う場合や、実際に行動化がみられる場合には要注意です。

十四 趣味について

「現実」から自由な世界

ストレスを発散したり生活を充実させるものとしての趣味をめぐって、患者さんと会話をすることがしばしばあります。趣味のよい点は「何かの役にたつ」といった現実的な価値判断から自由な世界だということにあると思います。人格的な価値もうんぬんする必要はないのです。ただ自分にとってそれが好きだとか、それをしていると気分がいいといったことがあればそれで十分。自己中心の世界であるわけです。これが趣味の世界のいいところなのです。

他人から見たらどんなガラクタであっても、それを集めて本人が楽しければ他の人は(迷惑をかけられない限り)文句をいう筋合いはない。現実生活のなかでは、なかなかこのようなわけにはいかないものです。趣味の世界のなかでだけ自分が主人公になれる、という人は多いでしょう。

気晴らしや趣味をもつうえで大切なことは、後々に後悔や悪い影響を残さないということです。熱中し過ぎて翌日に仕事ができなくなる、体調を悪くして治療を受けなければならぬという事態になるのは困ります。また後味が悪く、頭のなかにひっかかりを残すのは、それがかえってストレスのもとになりよくありません。

趣味の原則

さて、「こころの健康」という観点から、趣味の持ち方について考えましょう。

まず趣味についての原則的な考え方をあげてみます。

●二種類以上もち、場合によって使い分けるのがよい。文化的なものからだを動かすスポーツなど。自宅でできるものと、外出するものなど。複数の趣味をもち、そのときの自分の状態にあわせて、使い分けていくのがいいでしょう。夜、静かなときにできるものはおのずから限られますし、天気の良い休日には、戸外でスポーツをしたくなるものです。

●現実からの避難場所として趣味を活用する。自分を裏切らないホッとできるような時間と空間に浸ることができるのが大切。

●気分転換、頭のチャンネルの切り替えができる。家に帰って来ても仕事の悩みを考えってしまうのは、ストレスをためてしまえばかりでよくありません。趣味の分野に頭やからだを使うことによって、頭のチャンネルの切り替えができるものです。

●自然と接するということ。自然に接しひたることは、それだけでこころが癒されるものです。また自然について興味をもち観察し、自然のなかの自分というものに思いをいた

すことは、人生観を変え自分を新しい視点から見つめなおす機会にもなります。

●自己表現の方法をもつ。たとえば俳句や川柳などの文芸、大きな声を出す歌や詩吟など。現実の社会生活のなかでは、なにかと自分を抑えることが多いものです。それを解放する場が必要です。趣味のなかで自己表現するということは、大切な発散法となるでしょう。現実の悩みをあれこれ考えると「ぐるぐるまわり」の回路にはまりやすいのですが、どのように表現しようかと考えるのは前向きで健全なありかたです。

●無理に人間関係をつくろうとしない。人間関係は負担になりやすいものです。続けられるように無理はしないほうがいいのです。趣味を通じた人間関係は、日常の金銭や利害のからむものでないところがよいのであって、それがからむとストレスをためやすくなります。趣味の教室のようなところならば、仕事と違ってお金をだすのはこちら側なので、イヤになればやめる自由があるということを念頭においておくのがよいでしょう。

●人がどういおうと自分が好きであればよい。ただし、周囲の人に迷惑をかけること、健康に害のないものであるということが必要です。現実の価値判断から一步はなれて、少し自由な世界であることが大切だと思います。

●いくばくかの投資あるいは犠牲（金銭的か、あるいは時間、社会的な関係など）が必要と考える。今日、趣味をつくるためには、暇ができればやろうなど、投資なしでやろうという受け身の姿勢では実現しないことが多いものです。自分の身体的精神的な健康を維持するために必要だという積極的な姿勢がのぞましいのです。

●趣味と実益はかねない方がよい。好きなこと、趣味を仕事にしてしまうと、それは趣味ではなくなってしまう。義務が生じて、楽しみにやるといふ趣味の特徴が失われるのです。

●むやみに向上しようと思わない。長続きさせるコツはマンネリをおそれないことです。変化のないことをすぐに向上心のないことだ、マンネリだときらう傾向に私たちはあるようです。しかしマンネリこそは日常の基本なのです。若いときには大きな変化を求めがちなのですが、人生の知恵をはたらかせると大きな変化はとかくひずみを生むものだといえないでしょうか。変化は少しずつわじわとマンネリのなかで準備されるものです。

散歩ひとつにしても、毎日同じコースを歩くだけでも一月二月経つてくると、季節が変わり、空の色が変わり、風のそよぎ、木々のたたずまい、路傍の草花の伸びぐあいなど変化に気づくことはたくさんあります。そして同じようなペースで体力もついてくるものです。

さて具体的には・・・

・スポーツで、いちばん手軽にできることは歩くことです。自然の中を歩くことができれば最高ですが、そうでなくても街のなかを歩く、通勤や買い物など、生活のなかで工夫す

るのがコツです。その他ひとりで継続してできるようなスポーツ、また仲間といっしょにできるスポーツ、これらの場合によって使い分けるのがよいのです。

・手を動かすこと。何かをつくろうと考え、手のある目的遂行のために動かすことによって、脳を刺激することになります。手芸やゲーム、楽器の演奏など。

・また草花や、木々の名前をおぼえることを、私はおすすめします。名前を覚えることによつて、自然がぐつと親しいものに感じられてくるものです。ただ単に「きれいな花」というより「きれいなアネモネ」などといったほうが、親しみがわいてきます。さらに、アネモネの語源がギリシヤ語で「風」を意味しているということを知れば、もっと世界が広がることになるでしょう。

名前は自分で調べるのもいいし、人に聞くのもいいでしょう。このようななかで、さしさわりのない人間関係もできるかもしれません。人間関係を維持していくコツは、深入りしない、あつさりと言き合うことだと思えます。その場面だけの付き合いも大切なのです。

・気分転換ができそうなもののリストを普段から自分でつくっておいて、部屋のかたすみにひっそりと貼っておくと思います。暇なとき気分を変えたいときに、このなかから、今できるものを選んでやってみるといふわけです。何も無いところから「何をしようか」と考えをひねりだすのは難しいけれど、リストのなかから選ぶことは、わりと簡単なものです。