

機関紙 LOTUS

発行：NPO法人LOTUS

これから皆様とともに、「こころの病い」という現象を学んでいきましょう。

すべての心の悩みや病いは、「**コミュニケーションの障害**」として理解されます。私たちは他者とはもちろんですが、自分自身とも対話（＝コミュニケーション）をしています。自他との対話が不調になったとき私たちのこころは不安定になります。

創刊号の今回は、「こころの健康」とは何かについて考えてみましょう。「体の健康」も一緒だと思いますが、「問題」のないときはほとんど意識されません。例えば、空気のようなものです。それを失いかけて初めて意識されます。

このように「こころ」は目に見えませんが、先人はその働き（機能）でもって「こころ」を表現してきました。それは、「**知・情・意**」という言葉で表現されます。「知」は知識、「情」は感情、「意」は意思のこと、と思って良いと思われます。しかし「問題」があります。知・情・意は全く別々に独立しているわけではありません。互いに干渉しあっているのです。「知識（事実）」すら「感情」によって歪められてしまいます。（例えばフェイクニュースなど）

また、人の感情は「喜怒哀楽」とよくいわれています。しかし何を喜び、何を怒り、何を哀しみ、何を楽しむかは一人一人違ってきます。知識はあっても行動力がないために無知に見られることがあるでしょうし、非情なために意思の強い人と思われるかもしれません。臆病なために命を永らえ、無鉄砲なために早死にをする人もいます。

こころの健康に問題があるとされるのは、いずれも常軌を逸して自・他に迷惑がかかる場合でしょう。笑いは健康のもとと言われますが、誰かのお葬式で笑い声をあげたら、それは健康でしょうか。怒りや哀しみのためにそれまでと同じ日常生活が送れなかったら



健康でしょうか。

私たちは、お互いに「こころが健康かどうか」直観的に分かります。それは身体の場合よりも敏感かもしれません。「相互のコミュニケーション」に違和感（何かいつもと違う）が生じるのです。

もっと具体的に私たちは何を見て判断しているのでしょうか。それは、

①「行動」を通じて。（表情も含まれます）

ある人が会社を早退したとき、その理由が「おなか痛い。」ということでしたら、内科を受診して診断書を提出すれば、体の不調ということになります。しかし、その早退が繰り返される場合、内科的に（胃カメラなど）異常が有っても無くても、こころの不調（神経性胃炎など）が疑われます。こころに何らかの問題（無自覚な場合も）がある場合は体の不調として表現

されることがよくあるのです。繰り返す腹痛で心療内科や精神科に相談に来られる方もいます。



②コトバを通じて。(心理検査も含む)

こころの不調は、その原因が非常に明らかな場合からほとんど原因が分からないこともあります。そんな時は心理テストによって、不安やストレスをどれくらい

抱え込んでいるかを調べることが出来ます。しかしそれも本人の言語表現能力や内省力によって分かったり、はっきりしない場合もあります。

一般的には①と②を総合すればその方がどれくらいのストレス状態にあるか分かります。

また、「愛」とか、「信仰」という言葉も人間のこころの大きくて重要な領域を占めています。ところがこの領域は精神医学では伝統的にはほとんど扱われて来ませんでした。それは、「精神医学」も自然科学であることを目指してきたからです。実験されない、計量(数値化)されないものは科学の対象から排除されました。

愛とか信仰はその対象にはなりにくいのです。しかし、「精神医学の言葉」では語れなくても、実生活では愛とか信仰がひとを支えることもあるのです。

次回は、「うつ」と「不安」について学びましょう

 NPO法人 LOTUS <https://npo-lotus.org> 092-566-9956



小宮豊 (心療内科・精神科医師、臨床心理士)

1949年生まれ。佐賀県佐賀市出身。両親の転勤で愛知県名古屋市に移る。1974年に名古屋大学理学部物理学科卒業後、奈良県立医科大学に入学し、1984年に卒業。同年、九州大学医学部心療内科教室に入局。1985年より済生会福岡病院(福岡市:内科)、久徳クリニック(名古屋市:内科、小児科、呼吸器科)、古賀病院(福岡県久留米市:内科、呼吸器科)、不知火病院(福岡県大牟田市:精神科、内科)などの勤務医を務める。1990年、精神医学をさらに深めるため、福岡大学医学部精神科教室の研究生となる。1991年、日本心身医学会の認定医となる。1993年、福岡臨床研究所を設立し、同年小宮クリニックを開院する。1996年、日本臨床心理士認定協会認定心理士を取得する。2001年より、福岡・久留米・北九州にてホームレス支援活動に加わり、無料診察を行う。2018年、保険診療に縛られない「こころの悩み相談室LOTUS(ロータス)」を開業、2019年、こころの健康啓発を目的としたNPO法人LOTUSを立ち上げる。