

## 診療室で思うこと



函館市医師会  
中島内科循環器科メンタルクリニック

中島 広美

過去、愛、自己の存在。診察室で聴く人の心の悩みはいろいろですが、多くのテーマはここにあるように思います。過去の記憶とは何でしょうか？海馬が記憶の貯蔵庫ですが、海馬に奇しくもその字が入っているように、それは海のようなようです。表面が風の穏やかさでも、海の中には色々な記憶が存在している。熱帯魚のようにカラフルで明るく楽しげな記憶もあれば、深海魚のように不気味で得体のしれない記憶も。ダイオウイカやリュウグウノツカイのように、時々海の底から現れて、こんな存在しているのか？と、びっくり驚くことも。まあ、驚いても害が無ければ良いのですが、海坊主のごとく、ざばーと現れて、ひと暴れするものもあります。トラウマのフラッシュバックというものです。このフラッシュバック現象に、翻弄される人々を治療することは臨床の大きな難題の1つです。それをみていると、虐待はもちろんですが、いじめ問題もとても罪深いものです。いじめのフラッシュバックなんてあるの？と思われるかもしれませんが、これは実はとても多いです。記憶力が鮮明な人たちがいて、いじめは自尊心の低下にもなりますが、脳機能の後遺症とも言えるフラッシュバックが重く残る人たちがいます。子どもの脳は繊細です。いじめ、絶対ダメ、です。しかし、完全に無くすことも、容易では無いのかもしれませんが。人種差別なども大人のいじめ、ですよね。どうして人は比べたがるのでしょうか？

過去、愛、自己の存在。このすべてに関わること。それは親の愛、特に母親の存在だと思っています。生まれてすぐに人は愛情が必要。特に母親の愛情。愛着の形成は生まれてすぐに始まっています。おっぱい飲んで、ねんねして、抱っこして、おんぶしてまた明日。と、童謡にあるように、母親からのたゆまない愛情が無ければ生きていけない。ある患者さんが、赤ちゃんが生まれ、でも、いまだ自我がないから、今のうちは好きなことをして、物心着いたら構ったら良いですか？的な質問をしてきたので、慌てて、逆です！と説得しました。自我が出てからなんて遅いです。というか、生まれたときから母を求める愛着形成は始まっています。胎生期から始まっているという説もありますが。それに自我は母親の愛情がないと確立しません。自我が確立していない、こどもおとな（アダルトチルドレンのことです）がとても多い。外来を訪れる、うつや不安障害、依存症、罪を犯す人、いろいろな人に家庭環境を訊いていま

す。すると、家庭での環境が安定しなかった人が多い。多いというか9割方という印象です。そして重症な人は、母親の愛情に何らかの問題があったと感じています。虐待は言わずもがなですが、ちょっと母親の関心が薄かったなどの程度でも、寂しい子どもの気持ちを抱えたまま大人になって、「私なんて」と自己否定します。そうすると自己否定しているからすぐにうつになる。自我の確立とは、単純に言うと、自分を好きになること、です。自分を善きものと思えること。母の愛は、自分をこの世界に受け入れてくれる最初の基本の愛情です。これがないと世界は危ういものになります。心もとなく嵐の中の木の葉のように自分を感じる。「過去」に「愛」されなかった記憶が、「自己の存在」を危うくするのです。

そして、人は過去の記憶による、色眼鏡をかけて世界を見ていることがほとんどです。世界は見る人一人一人違って見えている、といいますが、そういうことなのかもしれません。もちろん過去の経験の記憶で危険を予想察知して、人類は生き残ってきたのですから、海馬と扁桃体はその機能のためにもあるのですから、自然な本能なのでしょう。でも、悩みのある人に多く接していて、思うのです。その色眼鏡、外してみませんか？と。恐怖の色眼鏡で見れば、世界は恐怖に満ちている。不安の色眼鏡で見ると、世界は不安に満ちている。意地悪な色眼鏡で見れば、誰かを蔑んでいじめたくなるでしょう。

でも色眼鏡をはずしてみようよ！と言っても、なかなか人間は簡単にはうまくは行きません。「あなたに私の気持ちはわからないわよ！」とか、「この恨みは忘れない」とか、漫画みたいなセリフが本当に、返ってきてびっくりすることも。感情を整理することは難しいことだとは思いますが。ただ、過去は海に沈んだ難破船。存在はしているけど、やがて魚の住処になって、海の一部になっていく。人間にはそういう力が、本当はあると思います。だから安心して、今を生きましょう！