

心の風邪？！

2004年7月12日

先月、ドアポケットに朝日新聞の広告が入っていました。広告の内容は、2004年2月26日(木)の、【立川談志の健康高座】と題して、テーマは「うつ病」。対談の相手は、立川談志の飲み友達だという精神科医の西島英利さん。(全然知らない人だけど・・・)

「うつ病」なんて昔はあまり聞き慣れない言葉だったけど、最近ではよく耳にします。西島先生の話は、「誰でもかかる可能性のある病気だけど、深刻に考えず“心の風邪”だと思ってください。」そして、さらに「必ず治ります！」と付け加えています。(^^)v

どういうタイプの人がかかりやすいか？っていうと、一言でいえば“きわめて良心的”といわれるタイプ。(私のことか??) 真面目で、几帳面で、人に気を使い、仕事も一生懸命！！こういう人に多くて、約10人に1人はいるようです。(やっぱり、道子ちゃんのことだっ!!)

人間は、誰でも限界というものがあります。ところがこういう人は、気付かない内にその限界を超えてしまい、結果的に上手くいかない状況に陥ってしまうそうです。そして周りの人達に迷惑をかけていると思い込み、自分を責めてどんどん落ち込んでいってしまう。その内、学校や仕事に行こうと思っても行きたくなくなる。休みたいと思った時は休めばいいんだけど、根が真面目なもんだからそれも出来なくて、そこに焦りが出てさらに落ち込むことになるらしい。(^^;)

対処法というか予防薬は、この西島先生いわく「いい加減のすすめ」といって、少々いい加減な生活を送るとかなり防げるようです。(いい加減過ぎるのは、ど~かと思うけど・・・)

2000年に、ボランティアとは違う「ジャーナルパートナー・あんだんて」を立ち上げた時に、身体に障害を持つ人を対象に相談を受けたり、他の機関への窓口になるという気持ちで始めたんですが、相談に来る人がほとんど「心の病」を持った人でした。戸惑いはありましたが、「心の病」も障害に変わりはないと考え、関わる事にしました。

知識も何もないので、知り合いの精神科医や看護婦さん、他の医療機関や施設等に相談したり資料等を送ってもらったりして、相手を理解しようと自分なりに努力しました。が、しか~し!! 今回のテーマ「心の風邪」とはちょっぴり違い、結構症状が重い人が多くてこちらの方が参ってしまいました。一番多い時で、7人と関わっていたんだけど、関わり方を相談した時に「頑張って! など励ましの言葉はダメ!!」と言われた事だけは守ったものの、それ以外は十人十色で、資料や助言など何の役にも立たなかったような??

ひどい時には、夜中の1時過ぎから朝方5時くらいまで30分置きの電話で一睡も出来ず・・・。朝起きて来て、彼女はどうなったんだろう?と心配して電話しようと思ったけど、きっと相手も寝られなかったんだろうと気を使い、昼過ぎに電話したら夜中のパニックはどこへやら?って感じで普通に会話したんだけど、その会話の中には相手からの「夕べはすいませんでした!」とか「迷惑かけてゴメンなさい!」な~んて言葉はひとつも無い。感謝されたい訳でもないし、病気だから仕方がないけど心の中では、「こんにゃろ~!」と吠えておりました。(笑)

「心の風邪」に、かかりやすいタイプの真面目で、几帳面で、人に気を使い、仕事も一生懸命!! そして限界を知らないっていうのは、正に道子ちゃんのことを言ってるような気がするんだけど、そう思ってるのは道子ちゃんだけかいっ?! でも、もしも私が「心の風邪」を引きそうになった時、「心の風邪」の予防薬である、いい加減な生活を送るっていうのは、真面目で几帳面な道子ちゃんにとっ

ては、とうてい無理な話かも知れません。な~んちゃって!! (#^.^#)

すんません!! m(_)_m m(_)_m m(_)_m

ボランティアの輪・あんだんて 島 道子