

にじの空通信

明けましておめでとうございます。

昨年に引き続き、本年もスタッフ一同、どうぞよろしくお願ひいたします。

当院も、私が院長になって8年、移転して5年になります。年齢的にも節目を迎え、初心に立ち返って、いろいろなことを見直してみようと思っています。

そもそも私が精神科医になった理由は、しばらく自分でもよくわからない謎でした。自分のことなのに、変ですよね。しいて言えば、「人間って何だろう」という疑問を、ずっと抱えていたからかもしれません。

学生時代、病院実習で精神科を回ったとき、意外にも内科のように薬が効くのだと知りました。ただ、薬だけでなく、プラスアルファが必要だと感じました。その「プラスアルファ」が、とても興味深かったです。

それにはいくつかありますが、改めて思うのは、「人間同士がわかり合えることは奇跡だ」ということです。お互いに理解しようとする気持ちがあれば、言葉を尽くして通じ合えることもあるでしょう。しかし、文章としては理解していても、その言葉に託された気持ちや願いが、まったく相手に受け取ってもらえない——そんな経験は、誰にでもあるのではないですか。

人はそれぞれ、自分独自の世界の見方をして生きています。他人は、たとえ家族であっても、違う世界の人なのだということです。そして、世界のあり方は無数にあります。発達障害について学ぶようになってから、特にそう強く感じるようになりました。

ただ、「違う」ということを、「自分が間違っている」と捉える必要はありません。自分を否定することで、人は病んでいきます。とくに感情は、年齢に関係なく、誰にもジャッジできるものではありません。そのときにそう感じること自体は、誰にも否定できないのです。たとえその感情が一般的、いわゆる「ふつう」ではなかったとしても、です。

社会が複雑になるほど、管理しやすくするために同一化のプレッシャーは強まります。一方で、その反動として個性の尊重が強調される。そんな引き裂かれそうな世の中で生き延びるために、表面的には周囲に合わせながらも、芯の部分では染まり切らず、自分の感情を保ち続けることが必要です。大変なサバイバルゲームです。ときどき、疲れてふっと消えてしまいたくなる気持ちも、わかります。

攻略をするには、人生はひとつのゲームだと思い、どうやったら次のステージに行けるのか、戦略を考える。アイテム（いろいろな支援、薬もそのひとつ）を使って、敵（困った症状や自己否定、虚無感など）を倒していくのです。そのうちに納得し、現実と折り合えれば、それは「成長」ですし、誰かとわかり合える体験があったら、その「奇跡」を喜びましょう。今年のゲームは、すでにスタートしています。

さて、毎年恒例の今年の目標です。まずは、「今の仕事を丁寧にすること」にしました。新しいことは設定せず、今ある仕事を、もう一度違う視点から見直しながら進めていこうと思います。

そして、いよいよ家庭菜園にもチャレンジします。何を植えようかなあ。

今年も、アイテムを少し増やしながら、ぼちぼちやっていきましょう。