

まぶ で KO SO!

過去の記事は
こちら

現実的な喜びを見つけて

心は人の関心事

「心について特別興味などない」と思っている、実は誰もが心に関心を寄せています。例えばスポーツや生き物、プログラミングなどに強い関心がある人も「それが本当に自分の望みなのか」「実現できそうか」などと、自らに問いかけています。自分の心が何を望み、どこに喜びを見いだしていくのか。誰もが通るこの道のりは、俗に「自分探し」と呼ばれています。



者は数年おきにやってくる進路選択の度に、自分の望みをはっきりするように周囲から迫られては悩んでいます。

ここで大きな望みを掲げて夢を抱くか、現実的で控えめな望

みに留めておくのかは難しいところです。何かを選択するときには不安が付きまといまわす、大きくつまずいてしまえば何もかもを失ったかのように落ち込んでしまいます。自分探しには



深尾琢さん

理想と現実とのギャップで心がひどく傷つく危険が潜んでいるのです。

私も10代から20代にかけて、プロスポーツ選手やミュージシャンなど、周りが失笑するような大きな望みをひそかに抱いてはかなわず、一人で傷ついていました。そんな体験を通して

「心はなぜ傷つくのか」「傷ついた心はどうやって立ち直るのか」といった心の仕組みに関心を持つようになりました。

ちょうどそのころ岐阜大学医学部で学んでおり、心が傷ついた人に耳を傾ける仕事があることを知りました。かなえられない望みや喜びを自分の言葉で語ることで、傷ついた心が少しずつ立ち直っていく。その手助けができることを知ったのです。こうして私の「自分探し」は、心が傷ついた人の言葉に耳を傾け、その人たちの自分探しを支えていきたい、というところにとどり着きました。

とはいえ、心が立ち直る仕組みを明らかにするのは容易ではありません。傷ついた心を理解できず悩むこともありますし、フロイトのような偉大な先達の成果を知るほど、理想と現実の

ギャップに尻込みすることもあります。「自分の望みが大きすぎたのかもしれない」と不安になる、自分探しの道のりと同じように。

そんなときには、「心の仕組みに少し近づいた」「かすかな気づきがあった」「気づきはともかく患者さんが良くなった」など、その時々で現実的な喜びを見つけ出すことで自らの心の支えとしています。

ふかお・たく 岐阜大保



健管理センター教授。専門は精神医学、精神療法、精神分析療法、人工知能。博士(医学)。岐阜大医学部医学科卒、1967年生まれ。