

健康メモ

鈍感力考

広島市医師会理事
山中クリック院長

山中 祐介

渡辺淳一著作

の「鈍感力」という本は、精神的示唆に富んでいる。渡辺淳

一は、元々整形外科の医師であるが、恋愛感情の機微を書く小説家としておのずと精神内界への洞察も豊かである。正確である。

私も、通常の診察において、この「鈍感力」は、精神的な病気にならないための大きな要因ではないかと考えている。

例えば、同じ職場環境にあっても



うつ病になる人とそうでない人がいる。うつ病になり易い人の典型例をひとつ挙げると、仕事に対して熱心で几帳面。徹底的に物事を行い周囲からは賞賛の言葉を与えられる。ただ、周囲の評価に過度に敏感で、絶えず周りからどう思われているのかを気にしてしまうのである。

うまく仕事が進んでいる時は「仕事ができる人」として自他共に認めあうが、少しでもミスをする、何でもないミスであるにもかかわらず周りはどう見ているのかが気になり過ぎ、大きなストレスになってしまふ。こんな状態が進むとうつ病が発症してしまうこともあるのである。

ここで必要なのが「鈍感力」である。人の意見は人の意見として冷静に受け止め、自分の中のストレスを空想的に大きくせず、現実の仕事に対して淡々とこなしていくことができる方がよい。その力の源が「鈍感

力」である。

「鈍感力」は何故必要なのかというと、精神科では、鈍感力の反対語の「敏感」と関係がある症状が多いためである。

清潔に敏感、視線に敏感、音に敏感などは病名でいうとそれぞれ不潔恐怖、視線恐怖、聴覚過敏または幻聴ということになる。

精神科は敏感との戦いである。精神科治療はこの敏感からの解放を主体とするといっても過言ではない。

「鈍感力」の実行は、病気の予防としては重要な概念である。しかし、病気になってしまった人に「鈍感力」を持つてというのは単に「頑張り」と励ますのとあまり違いはない。

やはり重要なのは状態に応じてのアドバースということになる。