

「心の処方箋」を読んで

昨年から沖縄タイムス社で連載されたエッセイ「心の処方箋」が単行本になりました。最近の新聞によるとジュンク堂で売り上げ第1位という事です。著者は、当院の近くにある心療内科「一銀クリニック」の城間院長です。彼は県立中部病院での私の後輩ですが、その本を頂いたので皆さんにご紹介したいと思います。

内容は、うつ病、不安障害、喜怒哀楽、思考の問題、記憶による障害、欲望、夫婦のあり方、人生問題など、現代の心の悩みを具体的例で紹介しています。無意識にある偏ったものの見方を「色メガネ」と称しておりますが、それによって「精神的エネルギーを放出し、消耗してうつ状態になる」と説明しています。

ですからその精神的エネルギーの消費を減らすことに専念すればよい事になり、それを著者は「精神的エネルギーの保存療法」と称しています。

多くの人に当てはまる総論的な事とは、

- ① **気を病む事**：「今に集中して生きる」「考えても仕方がない事は考えない」「これは過去、過去だから」と流して捨てる。「答えのない事、考えても仕方がない事は考えない」「その時になって考えればよい」が一つの到達点。
「気を病んでいる」と気付いたらすぐにやめる。考え事は5分ルール。5分考えたら棚上げにして明日また5分だけ考える。
- ② **不安は欲望のコントロールが大切**。欲望⇒不安⇒症状。「出来るだけの事をやれば後はなるようになって良い」「根拠は全くなくてもいいので自分を信じ、明日を信じよう」
- ③ **人の思惑・人目を過剰に気にする（人から嫌われるのが怖い）**「人の道から外れなければ、あるがままの自分で良い。思っている

事を言っても良い」

- ④ **完璧主義**：百点を取るよりも、六十点（合格点）を目指す。
- ⑤ **人と争う事は避ける（人の和が一番）**：思っている事を言っても自分が気にするほど相手はそう悪くは思わないのだ。
- ⑥ **他者への怒り**：その人のあるがままを受け入れるか、「この人はこういう人」と割り切って流す。
- ⑦ **自分への怒り（自己否定、自責の念）**：「あるがままの今の自分で良いのだ」と自分を肯定。
- ⑧ **嫉妬**：執着で縛ろうとせずに、相手を信じ、相手が何をしてほしいかを察して愛情で包みむこと。
- ⑨ **大切な人との死別の悲しみ**：故人と共に過ごした楽しかった思い出に目を向け、いつもあなたの胸の中で生きている事に気づくこと。
- ⑩ **災難による大切な事・物・人の喪失感**：「常なるものはなし」新しい目標を見つけると気力が湧いてくる。

「エネルギーの充電」は

- ① 睡眠と休憩
- ② 散歩（軽い運動）と読書
- ③ プラスに物事を捉える・考える訓練を積む
- ④ 趣味
- ⑤ 目標を設定する。夢を持つ
- ⑥ 笑い笑顔

この本で「心の悩みに対する処理の仕方」が学べます。是非一読をお勧めです。

（発売元 沖縄タイムス社、1,000円）

（たまなは）