

シリーズ1 ストレス

ストレス、何とも漠然とした曖昧な言葉です。鉄道愛好家にとっては胸躍る踏切の警報音も、これから漸く眠れるかと思っている人には、残酷な響きを持って襲いかかります。

漠然としたものを考えるとき、視覚化してみると、少し具体的なものとしてイメージ出来ようになります。イメージするだけで、時にはストレスだったものが遠ざかっていくようにも感じられることもあります。ここでは膨らませた風船をイメージしてみましょ。あなたはどんな風船をイメージされましたか・・・

パンパンに膨らんだ風船でしょうか、少し空気の抜けた風船ですか。其処にもあなたの持っているエネルギーの状態が現われているかもしれません。

次に、この風船を押ししてみましょう。何を使って押すか、考えてみて下さい。指先でオソルオソル押しますか？それとも爪楊枝で、ゆっくり押すか、素早く押し当てるか・・・風船の反応はそれによって変わります。ストレスを測る為にはこの様に様々な条件を考えながら評価する必要があります。

何をストレスと感じるかは、かなりの個体差、状況・状態によって変わることが分かります。あるときはストレス、あるときは感動を感じるきっかけにもなります。

コロナ禍にあって、いつ抜け出せるとも分からないストレスにさらされる毎日ですが、強制収容所に閉じ込められたユダヤの人や、ハンセン氏病を理由に長期間収容されていた人たちが生き残る糧として有効だったものがあります。それは、人と自分の尊厳と信頼、其処から生まれる希望と生きがいです。絶望しないことです。何処にそれがあるのか、と絶望した人は云います。学術会議の委員に推薦され、指名を拒まれた加藤陽子氏は、「これに異議を唱える人たちがいることに信をおく」とある紙面で語っておられました。弱の頭も信心から等と云いますが、混沌とする中から信頼の置けるもの、大切なものを探すのも一つの才覚と思います。旧ソビエトの強制収容所を告発したスルジェニツィンの、短編で「イワン・デニソヴィッチの1日」はその一つの生き方を描いています。文庫本にありますからご一読されるのも一興かと思います。パンデミックを扱ったアルバーン・カミュの「ペスト」は、私が医師になったきっかけの一つです。人それぞれが、できる事をやることの大切さをうたっていたと思います。

風船は破らないで下さい。こんな時は、できないことを無理してやろうとするより、たまには茶葉がホッコリと開く様を眺めながら、茶をすするのも良いでしょう。



精神科嘱託医
大塚芳克医師