心の窓

（メンタルクリニック通信 Vol.2）

不安と上手につきあいましょう

メンタルクリニック　宮川　晃一

「不安」という言葉は皆様もよく耳にし，使う言葉ではないでしょうか．メンタルヘルスの領域でも，「不安障害」「不安神経症」などという病名があります．皆さんも聞いたことのある名前かもしれませんが，フロイト（Sigmund Freud，1856-1939）という精神分析を始めた先生が，生殖行為の障害により神経症が発症することをつきとめ，その際不安がその性欲の抑圧に何らかの影響を与えていると仮定しました．とはいえ，ここではそんな難しい話をしようとしているわけではありません．

不安とは，人間である皆さんどころか，生き物の多くが本能的に持っている感情といえるかもしれません．たとえば，アフリカの草原に暮らすシマウマたちは，「ライオンに食べられてしまうのではないか」という不安を持つが故，生き続け，種の存続を保つ本能が働き，ライオンの動向に神経を尖らせているのかもしれません．その百獣の王ライオンも，「食べなくては生きられない」という，やはり種の存続にかかわる不安があるからこそシマウマたちを襲うのかもしれませんし，「シマウマに逃げられたらどうしよう」と心配し，工夫しながら狩りを行っているのかもしれません．人間である我々も，車に轢かれないために横断歩道で信号が青に変わるのを待ち，左右をよく見て道路を渡っていますが，これも我々に「死んでしまうのではないか」という不安が無意識の中に存在するからだと思います．病気やがんにならないために，日常生活や健康に気を配るのも同様だと思われます．つまり，人間や多くの生き物から不安を無くしてしまったら，すぐ，「死」という現実が待ち受けているのです．ただ，人間の場合はその他にも，「試験に落ちたらどうしよう」「結婚式のスピーチで失敗したらどうしよう」「恋人にフラれたらどうしよう」などなど，沢山の日常的な不安を抱えて生きてもいます．そして不安は，「弱い人間」だけに起こるわけでもありません．歴史上，いや，我々の身近なところに現在もいる，権力者や強い立場にあるに人々の多くも，地位や富，権力を失うことへの不安や，部下が裏切るのではないかといった不安に苛まれ，時には常軌を逸した行動にでることもあります．悲惨な弾圧や粛清がこれに起因してきたことは歴史からも明らかです．また，職場などで起こるパワーハラスメ

ントの一部にもこのような構造が見て取れることもあります．たとえ上司が中間管理職であったとしても，「さらに上の上司に叱られるかもしれない」「顧客からの苦情が自分の責任になってしまう」といった不安が根底にあったりします．さて，こういう時にはどうしたらいいのでしょうか？疎遠になったり，距離を置いたりしては，ますます状況は悪化させることもあります．逆にコミュニケーションを密にとり，相手の不安を取り除き，または軽くすることで，むしろ問題が解決したりすることは稀ではありません．ご参考まで．

ところでこの不安が過剰になり過ぎて病気になってしまうこともあります．それが不安障害やパニック障害であったり，最近はあまり言われなくなりましたが，不安神経症であると考えれば理解しやすいかもしれません．そして，アレルギーや膠原病，アトピーは，免疫機能の過剰反応から起こるといわれていますが，不安にまつわるこれらの病気も，「不安の過剰反応」から起きていると考えられるのではないでしょうか．「杞憂」という言葉があります．これは，「杞国に，天が崩れてきたら逃げるところもないではないかと心を痛め，心配のあまり食事ものどを通らず，ゆっくりと眠ることもできなくなった人がいた」という故事成語に由来する，「無用の心配をする」「取り越し苦労」という意味ですが，まさに過剰な不安のことを言っていると思われます．

それでは我々は不安とどうつきあえばいいのでしょうか？ここまでお話をしてきたとおり，生きるためには不安は必ず必要な存在です．よって，不安が無くなること，不安を徹底的に排除することは，人間にとって好ましいことではないと思いませんか？それであるならば，不安と上手につきあっていくことが，人生を穏やかに楽しく生きていくための秘訣なのではないかと思います．ところが，この「上手につきあう」ということが結構難しいことなのです．普段我々は不安を解消するために，意識する，しないに関わらず様々な行動をしています．自分に暗示をかけたり，気合を入れたり，時には占い師のところへ出かけたり，おみくじを引いたりして安心を求めたりもします（これが更なる不安を呼び起こすこともありますが…）．「考えないことにする」という方法もありますが，この「考えない」ということ自体，考えているということでもあります．それでもなお不安に苛まれたりするのですが，不安のことが一時も頭を離れなくなったり，ご飯が食べられなくなる，眠れなくなる，などともなれば，やはりお医者さんに診てもらった方がいいのかもしれません．それではお医者さんへ行ったらどういう治療を受けるのでしょうか？このことについては，次回以降説明していきたいと思います．