

## 巻頭言

下山 晴彦

今年 2024 年の元旦は忘れ得ぬ日になりました。車の運転中、ラジオのアナウンサーが「津波が来ます。逃げてください」と悲壮な声で繰り返すのを聞きました。能登半島での地震の被害の状況がニュースで刻々と入ってきました。そして、羽田空港での衝突事故。何が起きるのかわからない現実を目の当たりにしました。考えてみれば、ウクライナで戦争が起きています。ついこの間までコロナ禍で緊急事態が続いていました。

改めて考えてみると、私たちはいつ何時脅威に襲われてもおかしくない中で生きています。不安の中で生きているのが現実だと実感します。少し穏やかな時を過ごすと、平和であることが日常のように錯覚をしてしまうこともあります。しかし、その脅威が強烈であったり、繰り返したりする環境の中では不安や抑うつ感情が続いてしまいます。そのような場合は、そのような感情が出てくることは、むしろ正常な反応です。他の人よりも少し繊細であったり、脅威を先取りしていたりする人は、このような反応が出やすいとも言えます。

本学の心理教育相談所にも、このような経験をして不安や抑うつを抱えて来談する人も多くいます。子どもにとっては、家族関係の対立などが脅威となります。学校での虐めは、深刻な脅威になります。その強弱はあるにしろ、不安や抑うつは、環境との関係で起きてきます。もし、問題が生じた初期に環境に働きかけで、その脅威が適切に改善されたならば、問題はなくなっていくでしょう。おそらく人間が成長すること、さらには日常生活を過ごすことは、このような脅威を感じ、それに対してどのように対処するのかを皆で考え、それを乗り越えていくことの繰り返しであると言えるでしょう。

メンタルヘルスでは、不安や抑うつ感情が長引き、生活の支障が出てくると「精神症状」や「精神障害」として診断されることが多くなります。病気として診断をされると、それは、環境とは切り離されてその人個人の障害となります。そうなったのはその人の問題であり、その人が治す責任を負うものとなります。さらに、病気であるから、薬で治すことが推奨されることになります。そうすると、人間を苦しめる脅威の存在が隠されてしまいます。環境の問題は不問にされ、その個人の健康管理の問題となり、個人化されてしまうのです。

それに対して心理相談は、問題を抱えた人を環境から切り離さず、環境を含めた関係の問題として理解し、関係者と協力して問題解決を進めます。そのため子どもさんの問題であれば、必ず保護者にも相談に関わっていただくことになります。学校と連携することもあります。問題を病気と個人化するのではなく、脅威に気づくこと、脅威を人々と共有すること、脅威に協力して対処すること、それを乗り越えて対処法を身につけていく、そのような相談の場を提供したいと願っています。何らかの心理教育的問題を抱えていたり、不安や抑うつなどで苦しんでおられたりする場合には、気楽にご利用下さい。

