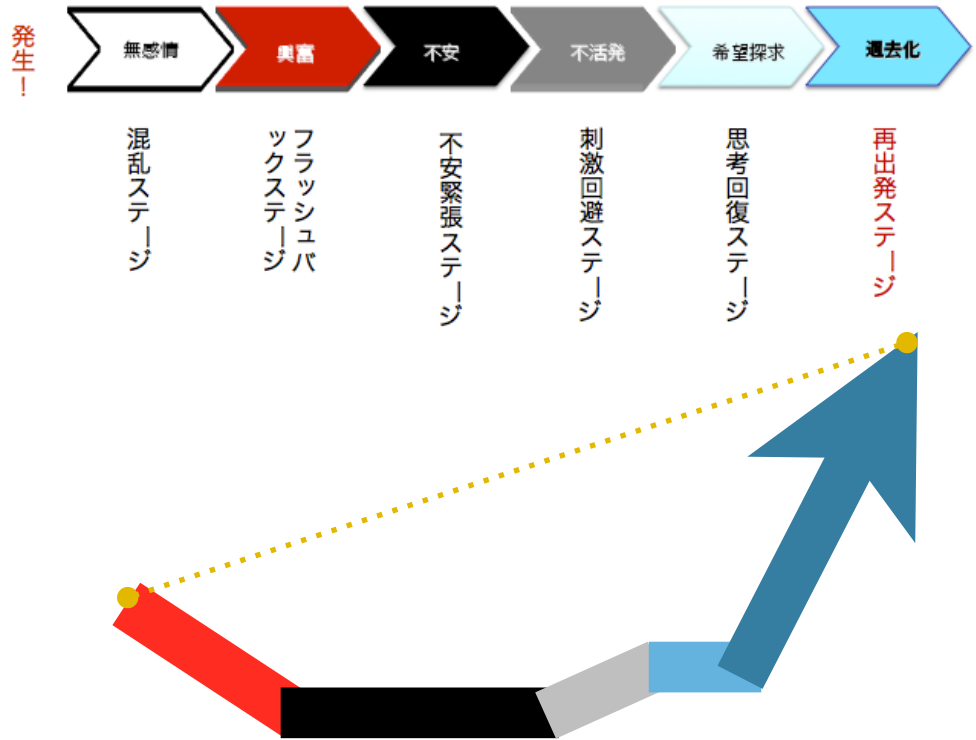


# KENKO TIP

2016年10月17日



## スーパーリカバリー

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医

佐野 秀典

人生を通じ、トラブル、災害、事故、病気などの様々な予期せぬ事態、試練に遭遇します。

「どうしてこんな辛いことが起こるのか」。

幾度となく絶望的な思いに包まれながらそれに立ち向かい、乗り越えてこられたのは、私たちの誰もが生まれながらにして「意識の切替」を行う奇蹟の力＝スーパーリカバリーを備えているからにほかなりません。スーパーと呼ぶのは、その物事が起こった時よりも数段の成長を遂げるためです

「意識の切替、改革」とは即ち「諦め」。これは「断念」を意味するのではなく「諦」の語源である「真理、道理」の意味通り、現実を見つめ、事実をありのままに受け入れ、自分の価値観を変えていく姿勢を指しています。私は精神医学的には上図の6つのステージで構成されると考えています。

発生時はあまりの衝撃の強さに混乱しある種の無感覚な状態に陥ります。何が起こったのか？ 呆然とします。それからしばらくすると、物事の全体像が具体化され、様々

な状況を予想し、過去の平穏だった状況も浮かんで、言いようのない苦しい気持ちに襲われます。情動的で興奮した状態です。その後に来るのが不安恐怖という負の感情。心が痛いという言葉があてはまるような、負の感情がピークに達します。ここまでが一気に押し寄せ、その反動から不活発で刺激を避けようとするステージに移行します。人に会いたくない、話したくないと刺激を避ける一方で、自分と静かに深く対話する時間です。このステージが長く何年も続く方もいます。しかし、このステージは再出発へと心が動き出そうとしている時期でもあるのです。

徐々に思考がクリアになると、心を立て直そうとする時期に移行します。そのきっかけは受け入れる覚悟ができたかどうかにかかるといえます。思考回復のステージは再出発のための「エネルギーを溜める」時間です。ここで大事なことは、「原因探し＝犯人探しに陥らない」ことです。物事は「原因」と「結果」の関係ばかりではありません。特に病や災害は原因を突き詰めると、自責の念にさい

なまれてしまいます。探すものは原因ではなく、建設的な対策と未来への希望です。その希望が家族、友人、同僚、次の時代につながるものであるとしたらそれこそが自分の運命（さだめ）、使命。再出発のためにはあせらず、一つ一つのプロセスを丁寧に重ねてください。起こった事実を受け入れ、マイナスの感情から逃げずに向き合う。行きつ戻りつしながらも、希望の光が見えたのなら、それを再出発のステージに立ったと言ってよいでしょう。

今後、事の大小を問わずこのような状況に直面することがあったら、この図を思い出してください。周りの人にこうした状況の方がいたら、暖かくゆっくり見守って支えてあげてください。人間ですから「なんで自分ばかりにこんなことが」と憤ることがあって当然。そういう感情も引き受けて、人生を丁寧に精一杯生きましよう。

何が起こっても、起こった時よりもっと強く高く深い自分になれる、「スーパーリカバリーする力」が私たちに備わっているのです。