

【開会挨拶】～委員長・武田龍太郎氏

どうもこんにちは。本日は多摩区精神保健福祉連絡会議講演会につきまして、お忙しいところご視聴いただきまして本当にありがとうございます。私は委員長を拝命しております武田龍太郎と申します。まずご挨拶としてこの会議を代表して一言ご挨拶をさせていただきたいと思っております。

本日は、本来ですと市民の皆様を会場にお迎えしての講演会とさせて頂くべく、昨年、事前に配布させていただきましたチラシを使いまして、周到に準備を重ねてまいりましたが、皆様もご存知のとおり1月8日から緊急事態宣言が発出されてしまいまして、誠に残念ながら無観客での大野先生のご講演の収録となりました。ここまで本当に多くの方々にご協力いただきまして、チラシの挿絵を公募で描いていただいたり、本当に多くの皆さまにご協力をいただきました。改めて感謝を申し上げたいと存じます。

開催にあたりまして、まず多摩区精神保健福祉連絡会議の沿革を簡単にご紹介させていただきたいと思っております。当会議は多摩区の有志の関係団体の皆さまがお集まりになられてこの地域の精神保健福祉の啓発をすすめたり、ネットワークの構築を目指して作られたものでございまして、ルーツは平成14年からになります。その後、10年以上に渡りまして、本日の講演会のような啓発とか、あとは地域向けの小冊子づくり、それから地域で何が今メンタルヘルスの課題になっているか等を委員の皆さまと検討してまいりました。そして、本日のこの市民公開講演会は毎年この年明けの時期に開催しておりまして、最近では非常に多くのテーマで開催させていただいております。皆さまもご存じのとおり、メンタルヘルスの課題というのは非常に多岐に渡りまして、これまでもテーマといたしましては「ひきこもり」、「災害支援」、「家族支援」、「児童思春期のメンタルヘルス」等を取り上げまして、昨年までたくさんの市民の皆さまにおいでいただいております。本日も視聴ではございますが、いろいろなご意見等をいただければと思っております。

本日はこれまで私たちが体験したことなかったようなこの新型コロナウイルス禍をめぐっての私たちの「こころ」に生じている様々な危機の問題をテーマにしようということになりました。いまだに感染収束の兆しがなかなか見えない中、皆さまは非常に不安になったり、落ち込んだり、更にいろいろな社会的な問題、交流の遮断、経済問題、差別の拡大など様々な問題が生じております。これらの問題について、本日は我が国を代表とします心理療法の一つの大きな専門分野であります認知行動療法分野の大野裕先生をお迎えしてお話しさせていただきます。

ここで、大野先生のご略歴を簡単にご紹介させていただきます。大野先生は慶應義塾大学医学部を卒業されまして、その後精神神経科学教室で研修を受けられ、その後アメリカコーネル大学・ペンシルバニア大学の医学部に留学され、その後、帰国されまして、慶應義塾大学医学部教授、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長を経まして、現在大野研究所の所長をなさっております。非常にご活躍は多方面に渡りまして日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、ポジティブサイコロジー医学会の理事長等の要職を務められ、ご著書は非常に多岐に渡りまして、一般向けでは「漫画で分かりやすい認知行動療法」「こころの力の鍛え方―精神科医が武道から学んだ人生のコツ」等たくさん著書を作られておられます。オンラインではまた認知行動療法の活用サイト『こころのスキルアップ・トレーニング』等を監修なさっております。

大野先生は、認知行動療法を日本に導入されて、この分野では日本のリーダーとして本当に多くの活動をなさってまいりました。

今回は、「新型コロナウイルス禍におけるメンタルヘルス；こころを元気にする3つのヒント」と題しまして、この社会的な不安が蔓延している中で、皆さんがコロナ禍をどう捉え、考え方・対処を工夫していけばよいのかのヒントをお聞かせいただけるということで伺っております。大野先生のお話は私も何回か拝聴しておりますが、大変わかりやすく、老若男女の方にも非常によくご理解いただけて、皆さまをほっとした気持ちにさせていただけるものと確信しております。

本日は約半分ずつに区切ってお話頂く予定です。是非最後までご視聴の方をよろしく願いいたし

ます。

最後に当講演会の主催は当会議ではございますが、その他の主催としましては川崎市、一般社団法人川崎市精神神経科医会の共催をいただいております。本当にこれまで多くの皆さま、関係団体の皆さまにはご協力して今日にいたることができました。ありがとうございます。それではここから大野先生のご講演に入らせていただきたいと思います。よろしくお願いたします。

**【講演】～講師・大野 裕氏**

皆さんこんにちは、ただいまご紹介いただきました大野でございます。今日は、コロナ禍におけるメンタルヘルス、こころを元気にする3つのヒントというタイトルでお話をさせていただきます。

皆さん方今、新型コロナウイルスで色々と生活の中で大変な思いをされていると思います。その中で、私、今日は心の問題についてお話をさせていただきますけれども、やはりこの1年間、新型コロナウイルスの感染症のためにいくつかの危機的な状況に私たち置かれているという風に考えられると思います。それは一つが生存の危機、これはもちろん、新型コロナウイルスに感染してしまう、場合によってはそれで重症化して、不幸に命を落とす方も出ているというそういう危機的な状況です。それに対して、私たち自分を守ろうとして、そして自粛の生活をしている。仕事も在宅勤務が増えている、それは感染対策としては有効なんですけども、ただそうすると人と人とのつながりが薄くなってしまおう、場合によっては切れてしまおう。つまり人間関係の危機というも起きています。そして、子どもさんたち、大学生、学校が休みになったり、オンライン授業になったり、そして、学校に出るようになって感染を心配して、いつものように元気に遊ぶことが出来ない。そうすることで、成長、子どもさんたちが成長する。それも危機的な状況に陥ってる。つまり次世代の子どもさんたちが危機的な状況にある。こういったことが起きております。それで心からの健康が悪化しているという状況があります。

さて、その中で、こういう所に目を向けてお話をさせていただきたいという風に思いますけれども、気持ちに関しては三大ネガティブ感情という風に言われます。不安だとか、鬱だとか、怒りだとか、こうした気持ちの揺れが大きくなっています。それと同時に、生活が乱れてきている。たとえば、眠れないとか、食事が規則的にとれない。つい甘いものを食べてしまおう。お酒やたばこが増えてしまおう。そういう風なことで、体に良くない影響が出てきたりもしています。もちろん在宅、自粛生活をしていると運動不足にもなっていく。こうした状況に対して、どういう風に対処したらいいのか、こういうことについて、先ほど武田先生ご紹介していただきました、私が専門にしています、認知行動療法という立場から話をさせていただきたいと思います。

認知行動療法といってもいったい何だろうという風に思われる方もいらっしゃると思いますけど、認知と言うのは私たちが色んな出来事に出会った時に、その出会った時の情報をどう処理して対処するか、そういうところに目を向けた、心の整え方、それを手助けするアプローチです。私たちが何か新しい出来事に出会おうと、その場で判断をし、そして行動をします。ただ、私たちみんなが同じ現実を見ているか、同じ現実を見ててもそこでする判断というのは違っているんですね。一人一人、それぞれ違っています。それによって感じる気持ち、とる行動というのは違ってきます。ただ、共通して言えるのは、最初慣れない出来事に出会った時にはまず、良くない可能性を考える、そういう傾向が私たちにはあります。これがここで短気はネガティブというふうに書いている意味です。これは私たち自分の身を守るために必要なことなんですね。何か思いがけないことが起きた時、なんとかなさりと構えていたら大変なことになるかもしれない。まずは良くない可能性を考えて身を守る。これが私たちのこころの防衛本能です。その後、ちょっと気を取り直して現実を見て、あ、確かにこれは問題かもしれないけどこういう良いこともある。全体をバランスよく見て、そしてその今ある危機的な状

況、今ある問題にどう対処したらいいか、その対処策を考えていくことが出来れば、最初のネガティブな考えから、少しポジティブな方に気持ち、考えが移ってきて、そして問題に適切に対処できるようになっていきます。

そこで大事な事、まず最初、なぜネガティブに考えるか、良くない可能性を考えるかっていうと、先ほどお話しした認知というのは、情報処理なんだ。つまり最初入ってくる情報と言うのは限られてるんですね。新型コロナウイルス感染症でも、最初どんな病気か分からない。かかってしまえば2割、3割の方が命を落とすんじゃないか、そんな危機感がありました。

しかし、少し時間が経つてくるとそれほど多くの方が命を落とす訳ではない。また、三密を避けるとか、マスクをするとか、いろんな形で対処することも出来る。そういうことが分かってくるとちょっと気持ちが楽になってくるんですね。つまり、情報処理からその、限られた情報から少しずつ情報を増やしていくと、そこで適切な判断が出来るようになっていきます。普通は私たち自動運転でサッサッ、サッサと判断して動いているんですね。だけど、何か不安が強くなってきた時、落ち込んだ時、生活が上手くいかなくなった時にはスピードダウンして、自動運転に変えて、自動運転から手動運転に変えて、そして問題に対して解決をしていく。こう言うことが出来ますし、それが大事なんです。ただですね、時にそれが上手くいかなることがあります。気持ちが揺れすぎて、ネガティブになったところからなかなか変えることが出来ない。そういう時にはちょっと冷静になって、そしてきちんと情報を集めるという事が必要になってきます。そして、その時のヒントですけれども、私たちの気持ちの裏には考えがあります。不安っていうふうな気持ちが出てくる時というのは危険だという判断があるんですね。病気にかかる感染する、大変な事になるんじゃないか、気をつけないといけない、そういう危険な状況は避けよう。これが自然な心の動きです。そうやって人と人との繋がりが失われていく、いわゆる喪失体験が起きてくると気持ちは落ち込んでいきます。落ち込んできた時には、ちょっとエネルギーを溜めるために、自分の世界の中でエネルギーを溜めていく必要が出てきます。

また、場合によっては人からきついことを言われ、つまり自分の領域に侵入されてくると腹立たしさ、怒りが湧いてきます。そうすると相手に対して反論もする、攻撃的になる。つまり私たちの気持ちというのはその裏に考えがあって、それと同時に様々な行動が伴ってくる、そういう状況なんですね。それが適切にできれば良いんですけども、場合によっては、考えですから、極端になりすぎてしまうかもしれない。たとえば、危険っていう、不安というところで考えてみると、危険を過大評価してしまっていることがよくあります。そして、自分の力や周りからの手助けというものを過小評価すると不安というものは強くなります。感染症でも、その病気にかかって大変な状況になる。その危険性を過大評価してしまうと不安は強くなりますし、それに対して自分はどうすることも出来ないと考えるとますます不安、無力感が強くなっていきます。そして、そういう状況を避けようという気持ちが出てくるんですね。もちろん危険を避けるのは必要なんですけれども、あまりそこで逃げてしまうと、本当に危険かどうかいうことを判断することが出来なくなります。ですから、私たち専門家は不安を強く感じている、所謂患者さんがいらっしゃった時にはそれがどの程度危険なのか、ちょっと冷静に考えて、ご自分で出来ることを少しずつ試していただく、そしてその中で自信をつけていただくということをお願いします。つまり、その対処策というのはこんな感じなんですけれども、まず、危険の可能性があるとこで不安になるのは当たり前なんです。ただ、人は不安になった時に「あ、不安になってしまった、大変だ」と不安を怯えるところがあります。「もっと自分はしっかりしないといけない、しっかりしないといけないのに出来ない」そう考えるとますます不安、自信の無さというのは強くなってくるんですね。ですから、こういう状況で不安になるのは自然なことなんだ、当たり前なことなんだ。まず自分のその気持ちの変化に寄りそうようにします。そして、気持ち、特に不安っていうのは時間が経てば収まっていきます。シャボン玉のようなものだと言われることがあるんですけども、フツと強くなってちょっと経てば段々と気持ちというのは収まっていきます。ですから、あまり最初に慌てない事なんです。その上で、どの程度危険なのかという事を冷静に考える必要

があります。

この時大事なのが情報の集め方なんです。よく新型コロナ感染症が初めの頃に言われたことなのですけれど、特に海外の情報なんかもそうですけれども、公的な安心の、きちんとした正確な情報をきちんと集めようと、そういうことが言われました。公的な情報を30分以内見るようにしようというのが書かれているものが良くあったんですね。30分以内というのは、あんまり心配なことを長く見ていると、どんどん不安になっていくんです、その世界の中に入ってしまう。だからそれは限る必要があります。不安を感じる時間というのは限るんですね。それでも不安だったら次に、この時間にしよう決めてしまうのは一つの方法。もう一つ気をつけないといけないのは、メディアだとかSNSをあまり見すぎないことです。メディアとかSNSっていうのは、どうしても気をつけようというメッセージを中心に流す傾向があります。むしろそれが役目なんです。皆さんに対してこういうこと気をつけてくださいよって伝えるのがメディアの役目です。ですから、どうしてもネガティブな情報が多くなりがちなんです。また、私たちは自分を守ろうとしているのでそのネガティブな方に目を向けがちになります。これは自然な動きなんですけれども、ですから、あまりそのネガティブな情報に触れすぎないようにする。そして、冷静に判断できる正確な情報を集める。その上で、自分で考えていく時に大事なのが、ここに書いていますけれども、可能性と確率を区別して考えるという事なんです。

可能性と確率、例えば、新型コロナにうつる可能性。これは誰でもあります。いくら注意をしてもウイルスですからどこにいるか分からない。かかる可能性はあるんですね。ただ、その確率が高いか低いかというのは、自分がどう対処するかによって違っていきます。ここの区別が大事なんですね。つまり完全に安全ということはないです。だけど、その確率を減らすことはできます。そして、確率が少なくなるような生活をすることもできます。私は一時、車で移動していたことがあるんですね。電車とか、混んでいるのに乗るとうつるんじゃないかって。それが心配で、電車でなく自分で車を運転していたんですけども、ちょっと冷静になって考えてみると、私のような高齢者が車を運転するというのは結構危険なんです。よく言われますけれども、自分で事故を起こして人を傷つけたり、自分が傷ついたり、人を殺めたりする危険性があります。その確率は結構高いんですね。公共交通機関を使って、コロナに感染する確率よりはずっと高いということにある時気づいたんです。そこで私は自分で運転するのをやめて、公共交通機関を使うことにしました。こういう風に可能性と確率を考えて、なるべく確率の低いものを選んでいく。そうすると不安というある種の警報がなった時に適切な対処ができるようになっていきます。そしてその知恵を私たちは段々身に付けています。三密を回避するとか、身体的な距離を取るとか、手洗いうがい、マスク、咳エチケット、で最近言われるのがみんな集まってあまりワイワイと騒ぐような、そういうことは避けましょう、特に会食の場は危険ですよということが言われたり。そういうことを避けることができれば、私たちはその危険に対処することができます。そろそろワクチンも出てくるかもしれないですね。そうやっていけば、この危機的な状況にうまく対処できるようになりますし、不安な気持ちを、自分を守るために上手に使う、そういうことができるようになっていきます。

落ち込みはどうでしょうか。落ち込んだ時というのは、私たちは自分に対して自信を無くしています。周りとの人間関係に対しても、自信がなくなっています。将来に対してあまり良い思いが持っていないことが多いんですね。「ああ、自分はダメだ。周りの人も分かってもらえない。ここから先良いこと無いだろうな」と考えると気持ちは落ち込んでいきます。そういう時には、まず自分に寄り添うことです。とにかく、いろんな気持ちが起きてくるのは人間生きている上ではやむを得ないことなんです。そして、こういう落ち込みだとか、先の不安もそうですけれども、自分を守るために大事な心の動きです。ちょっと休んでエネルギーを溜める時だ、そういうふうに心が教えてくれている訳です。ただ、あまり自分の中に閉じこもっていると元気は無くなっていきます。意欲が段々衰えてくるんですね。私たちの意欲というのはただ待っていても出てこないです。何かをしようとか、こうしよ

うっていう意欲っていうのは、皆さんもそうだと思いますけども、何かをして楽しかったからまたやろうって思うんですね。良かったからもう一度ここに来ようって思うんです。つまり良い体験をすることで、私たちの意欲、心の元気っていうものが出てくるんですね。ですから、あまり自分の中で閉じこもっていないで、もちろん感染対策はしながら、自分が楽しめること、やりがいを感じることを、そういうことを生活の中に取り込んでいって、生活の中に潤いを増やしていく。

ホームステイ、これも感染のためには大事なんですけれども、ただし、ホームステイだけだとちょっと辛いだろうと思うんですね。ステイホーム・タウンで、家だけでなく自分のよく知っているところで、しかし感染対策をしながら少し体を動かしたりする。そういうことができるとう心は元気になっていきます。

また、考えを少し変えてみることも大事なんです。今ずっと第1波、第2波、第3波と来ると、このままパンデミックが続くんじゃないか、そういう気持ちになって、ああこんなにやってもダメなんだと絶望的になりがち。

何をやってもいいやみたいになりがちですけれども。だけど、パンデミックというのは今までいろいろありましたけれども、永遠に続くことはないんです。ウイルスというのは変質してくるんですね。そして人と共生することになってきます。それまでの辛抱なんです。ですから、もう駄目だと思うんじゃないかと、むしろ第1波、第2波を乗り越えてきましたし、今第3波も少し落ち着きかけているんです。それをできる自分たちの力があるんだというところで目をむけると少し前を向いて考えることができるようになります。そして、そのために前にむかって進むためにどうすればいいのか考えることもできて、今ある問題に対して適切に対処することもできるようになってきます。もちろん、いろいろ不自由はあります。例えば、在宅勤務をしていると、通勤しているときとは違ったストレスもあります。逆に通勤のエネルギーがいらぬというメリットもあります。ですから、完璧になんでもいいというのはありえないので、そこである問題を一つ一つ解決していく。

そうすることで今の困った状況を切り抜けていくことができるようになります。ただ、どうしても一人でいると、ないしは閉じこもっているといろいろ考えてしまいがちなんです。そうすると、ああこうなったらどうしようああこうなったらどうしようという気持ちが沈みこんでいきます。そういう時は、感染対策をしながら外に出て体を動かすとかですね。自分にとって楽しかった体験を思い出してみるとか。こういうことがこころを元気にするのに役にたってきます。

怒りはどうでしょうか。怒りというのも、腹がたったから暴力を振るうとかそれはよくないですけども、ある意味こころのエネルギーなんです。負けるものかというそういうエネルギーがわいてきます。ですから怒りを感じるってのはこころに元気があるということなんです。ただ行きすぎてしまうとトラブルになってしまいます。ですから、その怒りの波、わっと強くなったときにそこをどう乗り越えることが大事なんです。つまり自分が怒りを感じている。そのことに気づいて、そしてわった強くなった感情をうまくやりすごして、腹が立つていうのは、自分の思うようにいっていない人が自分の色にしたいのに妨げている、そう思うからその相手に対して腹が立つてくる。だけど、その怒りを相手にぶつけても問題は解決しないんです。かえってトラブルになって問題は起きてきます。

ですから、こうなってほしいこういうことをわかってほしいというのをちょっと落ち着いたところで冷静になったところで話していく、伝えていく、そうすれば怒りってものをエネルギーとしていい方向に向かうエネルギーとして使うことができるようになってきます。

ここまで新型コロナウイルスで感じているストレス、特に不安、うつ、怒りという感情についてお話しをしてきました。そして、その対処法についてもお話をしてきましたけれども、ここで少しまとめてですね、3つの視点から、こういったストレスに対処して自分の力を引き出す、そういう話をしてみたいと思います。

今日のタイトル3つのヒントになっていますけれども、私は3つのCということ、かねてから言

ってきました。

3つのCというのはコミュニケーション、コントロール感覚、認知。認知という英語でコグニションと言います。この3つを頭文字すべてCになっているので3つのCというふうに言っているんですけども、これについて少し説明をさせていただきたいと思います。

まず、コントロール感覚、これについて少し説明をしたいというふうに思います。というのは落ち込んだり、不安になったりしたときというのは、そのコントロール感覚をなくしていることが多いんですね。ですから、患者さんとお話をすると、よくおっしゃいます。「元気があればなんでもできるんですけどね。気分が滅入って何かをする気になれないんです。」だけど、先ほどお話したように、何かをしないとますます元気がなくなってきました。ですからそういう時には、ちょっと何かできることを探していくっていうことが必要なんですね。逆にできないという体験を繰り返すとどんどん心のエネルギーは失われていきます。

もう50年以上前になりますけれども、セリグマンという心理学者が犬を使った実験をしています。学習性無力感という言葉。これをこういうことで表現される実験なんですけれども、上の段、一番上の一番右は何もされていないんですけど、真ん中の犬、これは足に電流が流れるという装置がついているんですね。ただ、電流が流れて、目の前にあるボタンを押すと、それを止めることができます。この犬は何度かその経験をするうちに「あー大変だけれども、自分でコントロールできるんだ」ということを体験します。一番左の犬。電流が流れるんですけども、ボタンを押しても止めることができないんですね。いくらやっても止めることができない。「あーどうせ何をやってもダメなんだ。」そういうふうになるようになります。つまり自分が無力だということを学習するんですね。そうなった犬はどうでしょう。下の図ですけれども床に犬をおいて床に電流を流します。普通の犬はもちろん逃げ出しますし、自分でなんとかできると考えた犬はもう逃げ出すことができます。だけど、どうせ何をやってもダメだと考えた犬はもう動かないです。そして考えるんです。やっぱり駄目だったと。だけど、やっぱり駄目だったじゃないんです。逃げないからダメなんです。ちょっと距離を置いてみればわかりますよね。逃げないからダメなのに、どうせだめだ。やっぱり駄目だ。こうなるとそこから抜け出せなくなってきました。

もちろん、やれば何とかなると感じた真ん中の犬。このそれがわかるまではかなりストレスが強いんですね。この後ホルモンの研究なんかもされたんですけども、真ん中の犬。わかるまでかなりストレスホルモンがでています。だけどわかればそれに対処できるんですね。私たちはなんでも完璧にできるわけではありません。

セリグマン先生は今80代後半ですけれども、耳が遠いんですよ。だけどパーティーなんかには出てきます。1、2年前に私はお会いしたことがあるんですけども、パーティーの中ではみんなわいわい騒ぐからよく人の話が聞こえない。だから話すときにちょっと外に出る。工夫すると聞こえるんですね。

あ、こうすれば会話ができるんだ。こういうふうな工夫をセリグマン先生はしています。つまり、うまくいかないこともうまくいくこともあるんだけど、上手くいかないところに目を向けるんじゃなく、上手くいくことに目を向けていく。どうすればいいか工夫する。それが大事なんだ。できると思えばまた先に進んでいけるんですね。

新型コロナでもそうです。第3波になると今までの努力はなんだったんだ。結局何をやってもダメじゃないかというように考えがちになんですがそうではないんですね。私たちはこれまでいろいろ工夫して切り抜けてきました。1波、2波はおさまりましたし、欧米に比べたら亡くなる方は少ないです。残念ながら命を救えないこともありますけれども、だけど欧米に比べたら私達ずいぶん頑張ってきたと思うんですね。そこをきちんと認めてじゃあ今からどうするかというふうを考えていく、これが大事なんだろうと思います。そして、動いてみてできればうまくいくようになります。だんだんできたという体験があれば、元気がでてきます。そういうふうになら自分のところを元気にする。行

動を通してですが、いろいろな元気の仕方があるんですね。

例えばこういうふうに表示。笑顔になればところが元気になるということが分かってます。姿勢でも、この絵ですけれども、しょぼんとしていれば、元気がなくなりますが、ふっと胸をはればまた元気が出てきます。こういうふうにして自分を元気にしていく。

ただ、できるという感覚の時にも気を付けないといけないのは、楽しいことをすればよい、それだけではないんですね。例えば、最初にお話しましたが、お酒を飲む、一時的には気が晴れますけれども、けどそこから色んなことができなくなる。お酒の量が増えてくる。色んな問題が起きてくる可能性があります。ネットに入りこむことでいわゆるネット依存になる可能性もあります。これは一時的な気晴らしをしているだけで本当に気持ちを楽にする方向に進んで行かないんですね。

気を付けないと一時的な気晴らしなのか、本当に気持ちを楽にするやりがいのある楽しい行動なのかというのを区別するのは難しいんです。というのは私たちの行動、そういう行動というのはほとんど意識をしないでやっている。8割から9割はほとんど意識しないで行動しているんですね。ですから私たち患者さんをお願いするのはちょっと立ち止まって、自分の行動を振り返っていただきたい。そしてその中で気分の晴れるような行動。それも自分にとって役に立つそういう行動になっているかどうかを判断してほしいという風にお話をします。

例えば、楽しいことをしたり体を動かしたり。音楽を聞いたり元気に話したり、笑顔になったり、過去の楽しいことを思い出して、拍手するというのも元気がでる一つの方法なんだと研究で言われています。いろんな行動があるんですね、そしてそれを試してみるんです。その時に気をつけないといけないのが、できないと決めつけられないことです。最初から決めつけると本当にできなくなってしまいます。どうせできないんだと考えながらやると、力も入らないですし、思うようにいかない。そうするとあーやっぱりできなかったと考えがちなんですね。できることから少しずつやっていくことが大事です。そして、自分に何ができるかっていうのを考えることも大事です。例えば友達と会う、友達に連絡をする。これは難しさが全然違うんですね。連絡をするだけだったら電話だとか、そういう方法で連絡することができる。自分でできることなんです。会うということになると相手の都合も入ってくるんですね。これ気を付けないと自分ができると相手も協力しないとできないこと。その区別をする。これが大事なんですね。相手の協力が必要なのに、できなかったというときにあつ自分が悪いんだと考えてしまうとこれは考え過ぎです。例えば子育てだとか介護だとかそういうふうになりやすいんですけども、ついなんでも自分がやらないといけないと考えてしまうと大変になってきます。ですからコロナ対策でもやはり自分が何ができるか。そして、具体的な問題があれば、問題を一つ一つ解決していく。でその時に大事なことなんですけれども、具体的な課題、これを決めて、できるだけ多くの解決策を考えて、その中からいいものを選んでいく。これしかないっていう解決策ではなくて、いいか悪いかは別です。判断遅延の法則と言いますが、いいか悪いかは別にして、とにかく多く問題の解決策を考えていってその中からいいものを選んでいくようにします。

この問題解決に関しては、最初にお話しをした生活習慣の乱れについても役に立っていきます。どうしてもストレスが強いと甘いものを食べる。この甘いものを食べるとストレスが軽くなると言われていたんですね。お酒、たばこも一時的にストレスを軽くします。ただそれはストレスに対処するにはいい方法ではないです。身体に負担がかかります。ですから、そういうときにはちょっとそれを中止する、別の方法で例えば、身体を動かすとかそういうことをすることでストレスを解消していくということが必要になってきます。

睡眠。これも今のような危機的な状況であれば心配で眠れないというのは当然起こりうることです。だからあまり時間を意識しない。次の日に活動できるくらいに眠れていければいいんですね。ただ寝る前はなるべくリラックスをすることが大事です。私たち、そう簡単には寝れない。緊張しているとますます寝れなくなります。睡眠禁止ゾーンって書いてますけれども、大体いつも寝ている2時間くらい前というのが一番眠りにくい時間帯なんですね。覚醒度が高い。だから、そういうときにちょっ

とリラックスをしていつも寝ている時間に、眠くなってから床に入る。生活の睡眠のリズムを取るの  
は朝です。朝は決まった時間に起きて日の光をあびてリズムをとるようにします。眠りが浅いときと  
いうのはついベッドの中にいることが多くなりますけれども。そうするとますます浅くなります。逆  
に短くしたほうがいいとうように言われています。どうも睡眠がうまくとれなくて日中だるい。そう  
いうときには昼ごはんの後にちょっと昼寝をすると15分くらいでしようかね。昼寝をすればそれで  
気持ちがリフレッシュします。その前にコーヒーなんかを飲むのもいいと言われています。大体カフ  
ェインは飲んだ後の30分くらい後くらいから効いてくるんですね。そうするとちょうど起きて活動  
しないといけない頃に効いてきます。眠れなくても、目を閉じているだけでもずいぶん疲れがとれま  
す。私たちの情報というのは8割以上が目から入ってくる。ですからその情報を遮断するだけで疲れ  
がとれるというようなことがわかっています。ですからいずれにしても、昼ご飯の後、10分から15  
分目を閉じて静かにするか、場合によってはちょっとうたたねをするかそうすると、午後の元気が戻  
ってきます。

こういう風にして自分でできるという感覚を作っていく。そして自信をもっていく。これが今のス  
トレス状況下で自分らしく生きるための一つの方法になります。これを私はコントロール感覚という  
ことでご紹介させていただきました。さて、ここまでで半分位お話しさせていただきました。コロナ  
禍でのストレスの状況。それにどう対処するか。そして、その中で自信を持つようなコントロール感  
覚が大事なんだという話をさせていただきました。

この後、休憩を入れて考え方に目を向ける。認知の対処の仕方だとか、コミュニケーションの技術  
だとかそうやって人と人のつながりを意識していく。そういうことについて、休憩の後、話をさせて  
いただきたいと思います。

それでは後半をはじめていきたいと思います。後半最初は3つのヒント、3つのCの考えに目を向  
けたしなやかな思考術ということで話をさせていただきます。

認知というのは入ってきた情報をどう判断するかということだいうふうに最初、前半でお話をしま  
した。その入ってきた情報をどう処理しているかというのが一番よくわかるのがその時瞬間的に考え  
る考えなんですね。瞬間的、自動的に考えているので自動思考というふうに専門的には言われたりし  
ます。もちろんこれは適切な判断をしていることもあります。ネガティブになりすぎていることもあ  
ります。うまくいっていないときはどうしてもマイナスに考えすぎてんですね。それも決めつけてい  
ることが多いです。いつもとか決してどうせうまくいかないんだ、やっぱりだめだった。決めつけて  
しまうとその考えから自由になれなくなるんですね。

もう1つ考えにしばられてしまう特徴として過去を考えすぎたり将来に目を向けすぎたりするとい  
うのがあります。なんであんなことをしたんだろう。あんなことをしなきゃよかったのに。といっ  
ても過去は起きたことなので変えようがない。変えようがないことにいろいろ考えこんでしまうと苦し  
くなります。たしかに過去は変えられないんだけれども、その体験を今に活かすことはできます。  
今に目を向けることなんですね。ですから新型コロナウイルスに関して、あるときこういうふう  
にしてくればよかったのに。政府はもっとこうすればよかったのに。自分はこうすればよかったのに。  
だけど、それはもう終わったことで、じゃあそれを今どうすればいいか。ここから先どういかにして  
いけばいいか。そういうふうな発想を変えることです。

この先何が起こるか分からない。ああなったらどうしようこうなったらどうしようとして考えてし  
まうと辛くなってしまいます。先は分からないですけども、じゃあこうならないようにするために  
今何ができるか。もしもこうなるときにそのときに備えて今何ができるか。過去の失敗を今にいか  
すとか。将来失敗しそうなことを予防するとか。良くないことが起きた時の対処策を考えておく。そ  
うすればいろんな場面に対応できる力がこころの中に育ってきます。ですから決めつけの言葉にしば  
られない。そして今何ができるのか考えていく。そのときに大事になるのは今考えているその考えな



んですね。それを見ているときにこういった思考記録表っていうのを、私達患者さんをお願いしたりすることがあります。7つのコラムと呼ばれていますけど、7つ書き込んでいくんですね。どんな状況でどんな気持ちになったのかその時どんなことを考えたのか。一人二役と書いてますけれど、ある患者さんが言ってくれたんです。これを紹介した時に「分身の術みたいなもんですね。」そうなんです。自分が困ったときにちょっと気持ちや考えを書き出してみる。書き出すと自分からちょっと距離を置くことができます。そしてもう一度自分の置かれている状況を冷静に考えることができるんですね。そうすればいろんな工夫ができるようになります。それがなぜ役に立つかというところとぼつと考えたこと、前半でお話しましたが必ずしも現実事実そのものではないんです。最初の情報は不足しています。ですからよくない可能性を多めに考える傾向が私達にはあります。ただ、そのときにもう少し情報を集めてもっと集めて。そうすれば適切な判断ができるようになりますし、どこに解決すべき課題があるかに目を向けてどうすればその課題を乗り越えられるか工夫をすることができます。これを考え出したのが認知行動療法をはじめたアーロンベックという精神科医です。その体験をもとにこのコラムの使い方について少し説明していきたいと思います。今ベック先生は99歳です。今年の7月に100歳になります。今でも元気なんです。そしてこれはもう2年前でしょうか。国際学会で出てこられて話をしているところです。いまだに活躍をされているんですね。ただ写真からわかりませんが、もう目は見えません。車椅子の生活なんです。目が見えなくて車椅子の生活。ちょっと気持ちが落ち込みがちになります。だけどベック先生はいうんですね。確かにそういう不具合はあるんだけど自分の頭はまだしっかりしている。だから、この頭を使ってみんなのために役に立ちたいんだ。これまさに発想の転換なんです。そうして自分が役に立っているという体験が前半にお話をした自信・やる気につながってきます。じゃあそのためにどうするか。実をいうと今は世界的に注目されているこういうアプローチですけども、最初はほとんど見向きもされませんでした。1960年代初頭にこの考え方を発表したときにほとんどというか誰も耳を傾けてくれなかった。学会で発表しても誰も聞いてくれなくてすごいがっかりしたといっています。誰も聞いてくれないのでその頃中学生だったジュディベックという娘がいるんですけども、娘に話して聞かせた。娘は耳を傾けて聞いてくれて、なかなかパパ面白いんじゃないと言ってくれた。すごい励みになった。おそらく中学生の子供にはよくわからなかったんだと思うんですね。だけど信頼している人から面白いよと言ってもらえると私達そうかと思える気持ちになれます。そういう人と人とのつながりはすごく大事なんですね。これについて後半の後ろの方でお話をします。ちょっとそこで考え方のところに戻ってきます。

あまりきいてもらえないので、10年たち、15年たち、どうしようと思ったベックはそうだと本を書こうと思ったんですね。本を出版して読んでもらえれば、もっとみんな関心をもってくれるんじゃないか。そして原稿を書いて、有名な出版社に自分で持ち込みました。無名の精神科医です。次の日に電話がかかってきたんですね、編集者から。ここに書いているように断りの電話だった。こんな簡単な方法でうまくいくとは思えない。だからうちからは出版できない。すごくがっかりしたっていうふうに言っています。おそらく前半でお話をしたように自分に自信をなくしたでしょうね。あー自分はだめなんだ。周りとの関係に対しても少し悲観的になったでしょう。受け入れられないんだ。そして将来的にも絶望的になったと思うんです。もうだめかなと。こうなるとどんどん気持ちが落ち込んでいきます。落ち込むときの心理ってそういう状況なんです。そういう時にどうするか。ベック先生はその時ディスタンスという言葉を使っています。もう皆さんご存知のようにソーシャルディスタンス。距離をとろうっていうことですね。ベック先生は落ち込んでいる自分からちょっと距離をとろうというふうなことをおっしゃっているんですね。そうすると確かに断られたという事実はあります。それはがっかりすることなんです。そして、自信もなくし、周りとの関係に悲観的になって将来に絶望します。当然のこのころの動きです。けども、一方で距離をとってみると断られただけではないですね、次の日に電話がかかってきているんです。ということは分厚い原稿を一晩で読んでくれたんです。悪くないかもしれない。そう思って気を取り直して考えて電話を思い起こしてみると

その中で面白かったと言ってくれているんですね。悪くないかもしれない。いい情報も入ってきているんです。そうなるとちょっと気持ちが楽になります。じゃあどうすれば問題を解決できるだろう。こういった時に意外とピンチの状況の中にチャンスはあるんですね。編集者は言ったんです。こんな簡単な方法でうまくいくとは思えない。うまくいかないと言っているんです。だけどうまくいかないという根拠・証拠はどこにもないですね。編集者の頭の中で判断していることなんです。だけどうまくいって言おうと思ってもその証拠・根拠もないんです。困った。確かにちょっと気持ちがそこで楽になったというように考えています。どうでしょう。ただうまくいかない根拠もない。うまくいってという根拠もない。じゃあどうすればいいか。もう根拠を作るしかない。調べるしかないんです。そこで、ベック先生はじゃあそれを確かめてみよう。そういうふう考えたんです。つまりここで何をしているかという情報を集めているんです。断られたという情報、一晩で読んでくれたという情報、面白いと言ってくれた情報。これ全体を見るとちょっと自分から距離をとって考えることができるようになります。場合によっては極端なシナリオを考えてみるという方法もあります。絶対ないようないいシナリオ。すぐにみんなから称賛される。これもなさそうですよね。誰もこの先相手にしてくれない。最悪のシナリオも考えてみます。そうするとほどほどのシナリオが見えてくるということもあります。他の人の立場に立って考えてみるというやり方もあります。あの人だったらどういうふうアドバイスしてくれるだろう。あの人はいくつか状況にあったらどういうふうアドバイスするだろう。そういうふうちょっと距離をとって見るような見方。そうするとそこからじゃあうまくいかどうか確かめてみるしかないじゃないか。そういうふうな考えになってきます。ベック先生もおそらくそうだったと思います。ただこれなかなか難しいんです。薬が効果があるかどうかというのは本物の薬と偽物の薬をわからないように飲んでもらって比較すればいいんですけれども。話をする治療で効果を調べるというのはそれまでほとんどやられたことがなかったんですね。ベック先生は結構躊躇したといいます。ただこのときも人間関係が大事だったんですね。ちょうどその頃ペンシルベニア大学の若手の精神科医が何人かいて、先生いっしょにやりましょうと言ってくれた。それでやってみたら、たしかに効果があった。ああこうやればいいんだ。そしてそれが世界に広まって、そしてみんなが使うようになった。こうなるまでに30年近くかかったんですね。すぐに結果はでない。だけど、辛抱強く今のように苦労しているといろいろな可能性が生まれてきます。新型コロナウイルスでも同じだと思います。すぐにすべては解決するわけではない。だけどみんなで力を合わせて工夫をしていくうちにいろいろな道がみえてきます。そうするとやっぱり最初に書いた原稿というのは最後に本になって日本語に訳されてもいるんですね。つまり、失敗してもそこで、再チャレンジできる。そういう可能性もあります。やっぱりうまく行かないこというのも私達の生活の中でいくらでもあるんですね。けどそこでどうせだめだと考えてしまうともうそこから先に進めないです。今お話ししたようにちょっと自分から距離をおいてどうせだめだ。何をやっても無駄と決めつけるのでなくてなにか可能性がないかと考えてみる。これがベック先生がはじめた認知行動療法・認知療法その基本になります。こういう考え方をコロナの中でも使うと辛い気持ちというのが軽くなっていく可能性があります。つまり、とっさの判断というのは、だいたい情報は情報不足でマイナスの方に偏っているのそこに縛られないで何が起きているのかをちょっとそこから距離をおいて眺めてみてそしてその中から次に進む工夫をみつけていく。ベック先生は先程話したように目が見えない。車椅子の生活。やっぱりマイナスのこともあるんですけどもプラスのことも色々考えることができます。

前半でお話をしたセリグマン先生は耳が遠くてパーティー会場で話をするのができない。けど工夫をしてちょっと外に出て話をすればいろいろ会話ができるをいいます。いろいろ工夫をしているんですね。この2人、2人ともアメリカのフィラデルフィアに住んでいる。比較的仲がいいんですね。月1回くらいあっていると書いていました。そこで彼らが話しているというのは人間はなにが一番人間の特性なのかと話していると言います。これは2年くらい前にセリグマン先生に会ったときに聞きました。一番人間的なのを将来を考えられることだと二人は意見が一致しているそうです。今に縛られ

てしまうと、これは今なににするかというのは動物でもできる。だけど、今何するかというのと同時に将来どうなりたいと考えている、これは人間の特性なんだと。

今私達新型コロナウイルスの対策で大変な思いをしていらっしゃる方がたくさんいる。一生懸命工夫してもうまく行かないこともあります。ただ、そのときに先を見る目を失わないこと。これが私達が自分を守り、自分らしく生きていくために必要なことなんだろうと思っています。そしてそれは一人でできることではないだろうと思うんですね。ベック先生が辛かったときに娘に話したように研究をしようとしてうまく行かなかったと思ったときに仲間が支えてくれたようにやはり人と人とのつながりは大事になってきます。それでコミュニケーションという話になっていきますけれども、やはり私達つながりが悪いと落ち込みやすい。うつ病になりやすいという研究がいくつかあります。

いくつかという結構あります。親しい人との関係がいい人と悪い人だと、当然ですけど、悪い人の方が気持ちは落ち込みやすいですね。周りの人を信頼出来ている、そういう人たちは信頼出来ない人に比べて、鬱になりにくいという事が分かっています。やはり人と人とのつながりを大事にすることなんですね。どうしても今のような新型コロナウイルスで孤立をしてしまうと、周りに対して、少し猜疑心のような目を向けることもあります。「あの人はきちんと守っているかな?」。その極端な例が、自粛警察って言われるものだと思いますけれども、守ってないじゃないかと、つい非難をしなくなります。けども、お互いに非難をしてしまうと、こういう危機的な状況では自分を守る力がすごく弱くなっていきます。私たちは昔から、これはもう太古の昔から集団で生きながら自分たちを守ってきたんですね。そういうことが今の時代でも同じように大事です。そのためには、会話、コミュニケーションが大事なんですね。

会話、対話っていう時には、言葉を通したコミュニケーションと、態度を通したコミュニケーション両方あります。両方とも大事です。対話に関して言えば、辛い時、やはり相手の気持ちをきちんと受け止める、自分の気持ちをきちんと受け止めることです。なんでそんな気持ちになるんだ、なんでそんなことを言うんだと。こうしたのでは会話は成り立ちません。やはり、問題があるから、お互いに色々ギクシャクするんですね。大丈夫だって考えない訳です。不安になったり、落ち込んだり腹が立ったりしている時には、なにか問題があるんです。ただ、その時に、あまり原因探しに走らないことが大事です。つい私たちは原因が分かればなんとかなるんじゃないかと考えて、「どうしてこうしたんだろう?」、「何でこんなことするんだろう?」と考えがちなんですね。ただ、原因は分からないことが多いです。原因が分かっても解決できないことも多いです。それだけでは無く、「何故」、「どうして」という言葉には相手を批判するような、自分に投げかける時には自分を批判するようなニュアンスが含まれてきます。「何でこんなことしたの?」、「どうしてそうしなかったの?」。辛いですよね、言われると。解決に繋がってこないんですね。お互いに支え合う様な関係に繋がってこないです。そういう時には「何故」では無く、「どのように」と。問題はありますから、問題を一緒に解決する声かけが大事になります。それも焦らない事です。辛い時には早く楽になりたい、問題を解決したい、そういう気持ちになりがちですけども、気持ちが動揺している時ってなかなか良いアイデアが出てこないことも多いです。ただ、怒りの時にもお話ししましたが、不安もそうです。感情というものは時間とともに変化します。日本語には日薬とか時薬っていう言葉があります。時間が経てば、日が経てば気持ちは落ち着いてくる。その時に、冷静に問題に対処するようにすると、より良い対応が出来るようになります。必ずしも完全に冷静になれる訳ではないです。辛い体験をした時にはある種のトラウマが心に残っています。けども最初のすごく動揺した時に比べれば、大分自分を取り戻して、自分の力を活かせる状態になっています。その時まで待つことなんですね。そしてお互いに話しあえば、分かり合ったり、助け合ったりすることも、増えてきます。

今お話したように、「何故」とか、「どうして」という声掛けだけでなく、態度も大事ですね。非言語的なコミュニケーション、言葉を使わないコミュニケーション。目は口ほどに物を言う、とか言われたりします。その時にヒントになるのがこういう考え方なんですね。横の軸、敵対的、友好的

って書いてありますけれども、これは相手に同じ反応を引き出します。こっちがムツとすると、相手もムツとするんですね。こっちがニコツとすると相手の表情は和らぎます。ですから、キツイことを言う時にもなるべく穏やかに話をした方が良いですね。あんまりキツイ言い方をすると相手もムキになってぶつかってしまいます。もう一つ縦の軸、支配的、服従的って書いてます。これは相手に反対の反応を引き出します。一方が強くなると、一方は弱くなるんですね。悩んでいる時というのはどうしても弱くなりがちなので、周りの人はつい色々アドバイスしてしまいがちになります。そうすると、「ああやっぱり自分はダメなんだ」と悩んでいる人はますます弱くなっていきます。ですから、傾聴って言われますけれども、悩んでいる人と話をする時はなるべく耳を傾ける、これが大事だっていう風に言われます。それはちょっと引くことで、強い立場の人が引くことで、悩んでいる人が話しやすくなるからなんですね。逆に、悩んでいる人は、きちんと自分の考えを相手に伝える、そういう工夫をした方が良く、そういう風にいわれます。

じゃあ、どういう風に伝えるのか。では、言語的コミュニケーション、言葉をつかったコミュニケーションのコツですね。まず一つは、どうでしょう、私たちが何か相手にいう時に、強い言い方と弱い言い方を瞬間的に考えて、そして程々の言い方を見つけていることがよくあります。ほとんど意識しないでやっている事なんですけれども、「これ言うときちょっとキツ過ぎるかな」「これだと伝わらないかな」と考えながら程々の言い方を見つけているんですね。これをちょっと意識してみるとコミュニケーションというのは上手くなります。もうずいぶん前からなんなんですけれども、私は青森県の南部町の人たちと一緒に、地域のストレス対策と言うものをしてきました。そこで配られたチラシがとてもよかったので使わせていただいているんですけども、南部町というのはニンニクの特産地なんですね。ニンニク夫婦が喧嘩してます。ニンニク妻が怒っているんですね。「電球が切れたから変えてって言っているのにまだ変えてくれないの?」。ニンニク夫、買ってきているので怒鳴り返しているんです。「そんなに怒鳴らなくていいじゃないか。今日、新しいの買って来たんだから」って言いたいんだけど、これ言うときちょっと喧嘩になっちゃうな。ちょっと抑えるんですね。「ごめん、僕役立たずで」「ほんと、本当にそうよね」これだとちょっと伝わらないな。そういうのを瞬間的に私たち考えて、そして、「遅くなって悪かったね、品切れでさ。今日やっと手に入れたんだ」そういう言い方、これだったら相手にも通じますよね。つまり、強い言い方と弱い言い方をちょっと考えて、そうすることで程々の言い方を見つけるっていうコミュニケーション術があります。

もう一つここで役に立つのが、「ミ・カン・てい・いな」っていうやり方なんですね。私、愛媛県出身なので、「みきゃん」っていうゆるキャラを紹介するんですけども。「ミ・カン」っていうのは「見える、見てる」っていうことと、「感じている」っていうその二つを組み合わせたものなんです。つまり、見える事実を伝えます、感じている気持ちを伝えます。そうして話をすると相手に伝わりやすい、提案を受け入れられやすいんですね。「遅くなって悪かったね」「あ、そういう気持ちだったんだ」。「品切れでさ、今日やっと手に入れたんだ」「あ、そういう事情だったのか」。受け入れられやすいですよ。大体うまくいかない時っていうのは、感情的になりすぎたり、逆に事実ばかり言いすぎたりして固くなりすぎたり、これだとコミュニケーションがうまくいかない訳です。ですから、そこをバランスよく考えていこう、体よく話そう、そして提案してみる。そこで相手が「嫌、ダメ」って言われたら、そこで次に話すことを考えよう。こういうことをすればコミュニケーションっていうのは上手いくようになります。

もう一つ、会話、私たちがやっている会話を分解してみると、こんなことも見えると思います。今日お話していることは、ずっと話している事、私たちが意識しないでやっていることをちょっと意識してやってみると、物事が上手いくことが多い。考えに目を向けることにしても、前半にお話した、行動、活動をして心を元気にすることにしても、私たちが意識しないでやっていることって結構あるんですね。気分転換の活動であったり、ちょっと頭を冷やすという、そういう表現で表されるような考えに切り替えてやったり。コミュニケーションも同じです。会話っていうのは、ここに書いてます

けれども、発言をした相手が言った事を、その時にその気持ちをまず私たち感じ取ります。思考っていうのは、何を考えているのか。読み取って、そして対話をするんですね。「ああ、またバレンタインデーだ、チョコもらえなくて、これまでもらったことないし、どうせ私は嫌われ者ですよ」「そんな義理チョコ気にすることないじゃない」っていうんじゃ寄り添えないですよ。やっぱりこの人がっかりして悲しくなっているんです。「自分は嫌われている、愛されていないんだ」こういう風に言っているんですね。それをまず受け止める必要があります。「ああ、それはもらえないし寂しいよね。悲しいですよ」共感を持ちながら、その上で「だけど、それ以外に嫌われ者だって思われるようなことあったのかな」一緒に現実を見ていくんですね。まず共感することが大事です。今日、現実を目を向けましょう、さっきベック先生の話をしていながら言いました。情報が集まれば適切な判断が出来る。だけど現実を目を向けることが辛いことってよくあります。本当に辛い状況が起きている時、なるべく現実を見たくないっていう気持ちになりがちなんですね。そういう時に自分一人じゃなくて、誰か傍に居てくれる。思えると気持ちが強くなります。そういう存在になりましょうっていうことなんです。

「辛いですよ、悲しいですよ」、分かってもらおうと「ああ、分かってもらえる人がいるんだ」そう思って気持ちが強くなります。それを伝える時のコツなんですけれども、言い切りをする必要はないんですね。疑問形では無いです。「チョコもらえなくて辛いんですか？悲しいんですか？」っていうとバカ野郎っていう感じになりますよね。疑問形、質問っていうのは「あなたの言っている事が分からない」というメッセージになります。ですから「分かりましたよ」っていう時には「悲しいですね」、「辛いですね」、「寂しいですね」言い切りにします。その時に、それに対して相手が「そうなんです」。

「あ、上手く寄り添えたな」、「確かに寄り添えたな」って思えたら一緒に現実を目を向けていくことが出来ます。ただ、どうでしょう。もしもそこで、相手に上手く寄り添えていない時、相手が教えてくれます。「でも…」「しかし…」、「あ、上手く寄り添えなかったな」もう一度寄り添い直す。これが大事になって、できるようになりますね。「ああ、誰も助けてくれない。孤軍奮闘ですよ。一切、弱音吐いちゃいけないし、自分でやるしかないですよ。結局自分しか信じられないです」「そんな決めつけないでよ」っていうんじゃなくて、やっぱり「悲しい」「腹立たしい」色んな気持ちがわいている可能性があります。「助けてって言っちゃいけない。今後ずっと一人で頑張らなくちゃいけない」って考えてらっしゃるんですね。それで「ああ、頑張ってますね」寄り添いながら、「でも、弱音を吐くっていうことはどういうことなんだろう。もう少し具体的に教えていただけますか」って現実を見ながら、一緒に解決策を考えていく。こうすれば、会話を通してお互いに助け合うことが出来るようになります。その時のヒントが「どうせ」とか「実際」とか「結局」とか、今日後半の最初にお話しした、この決めつけ言葉なんですね。私たちそういう言葉を自分に投げかけて辛くなっています。そしてそれが会話の中にも出てきます。そこにアンテナを張って、上手く共感しながら一緒に考えることが出来れば、お互いに助け合うことが出来るようになります。といっても、人間違う存在ですから、いつも分かり合える、共感できる訳ではないですね。南部町でこんなチラシも配りました。2人でお店を持ちたいねっていう風に話しています。一人は南部そばを使ったお蕎麦屋さん。一人は特産のサクランボを使ったケーキを作ってカフェをしたい。つい私たちここでぶつかっちゃうんですね。「お蕎麦屋がいいよ」「カフェがいいよ」。だけど、お互いに違う人間ですから、そこでぶつかっては先に進めません。「あ、意見が違う」、「ま、それはそれで完全に分かり合うことは出来ないんだ」これをまず受け入れる事なんですね。その上で、さっきお話しした、ベック先生とセリグマン先生の将来を見る力、二人で一緒に何かをやっていききたい、これが2人の夢なんですね。そこを忘れないようにして、じゃあどうすれば先に進んでいけるかって言うことを考えることが出来れば、ぶつかっても、そこで終わりじゃなくて、先に進んでいく事が出来ます。コロナ体験でも同じなんですね。上手いかないことはまだまだあります。やっぱり私たち人間は、ある時期、感染症を克服したっていう雰囲気があった時期があったんですけれども、やっぱり自然、感染症、そういう驚異の前では結構無力なんですね。だから、上手いかないことはたくさんあります。だけどお互いに力を合わせて工夫をしていけ

ば、色々な解決の手だてを見つけることが出来ます。そういった力を私たちは持っています。それをレジリエンスという言葉で表現されたりします。これは東日本大震災の時によく言われた言葉なんですけれども、ストレスを感じた時に、自分で色々対処する力、そういう性格、対人サポート、色々な力を私たちは持っているんだ。それを忘れない事なんです。性格もそうです。つい自分は細かい性格だから、引っ込み思案だから、色々自分を責めてしまう人がいます。相手をそれで責める人もいます。だけど、引っ込み思案っていうのは相手を大事にするっていう良い性格でもあるんです。細かいっていうのは丁寧だっていう良い性格でもあるんです。その良い部分を出せるかどうかなんです。そしてそれに気づけるかどうかなんです。そしてもう一つ大事なものは、今のようなストレス状況下では、そういった自分の持っている強みを気づく良いチャンスでもあるんです。これも東日本大震災の時に良く言われたんですけど、トラウマ後成長という風なことが言われました。これ専門用語なんですけれども、トラウマを体験する様な事があった時に、そこを切り抜けることで私たちは成長することが出来るんだという事なんです。生きる意味を再発見し、新しい今まで以上の人間関係を築くことが出来る。これはストレス状況下だから出来る事です。今のコロナでも同じだと思うんです。ですから今の体験は、大変なんですけれども、それを前向きなものに変えていくチャンスでもあると思います。そういう気持ちで今の状況に向かえば、今の状況もきっと切り抜けていくことが出来ると思うんです。ただ、そうはいっても、中々人と人と会って話すことが難しいということで、一つだけ紹介しておきますと、私が最近「こころコンディショナー」というアプリを使った、自分で自分を整える、こころを整える方法っていうものを発表して、使ってもらっています。これはですね、悩みを書き込むと相談にするという流れだったり、ただ悩みを打ち明けたいという方にはちょっと話をするっていう、そういうモードがあったりするものです。テキストベースでやっていける様になっていますので、そういうことを使ってまず自分で心を整えて頂くのも一つだと思います。また、今日話した内容、これは動画で流れますけれども、また別の動画で私が話をしている15分のYouTubeの動画もあります。今日話した、同じような内容を別の切り口で、ストレスを感じた時にまず変化に気付いて、鬱や不安、怒り、生活の乱れっていうのは、心や体の警報器なんです。それが鳴っている時に、まずその変化に気づいていく。だけど慌てないで一呼吸置いて、そして今日話した様な考えを整理して、そして期待する現実に近づくような工夫をしていく、こういう風な話をしているYouTubeなんかもあります。是非こういったものを利用していただいて、今の状況を切り抜ける、そして将来に向けて進んでいっていただければという風に思います。これが最後のスライドです。3つのヒント、3つのCということで、コントロール感覚、認知、コミュニケーション、こういった私たちが持っている心の力を上手く使いながら先に向けて一緒に進んでいきたい、そういう風に思っています。今日はどうもありがとうございました。