

私は、普段は精神科・心療内科を標榜する診療所で仕事をしています。その中で、周りに流されて本当の自分を見失い、それが不調の原因になっている方にお会いすることがあります。

以前ある高校生が、「本当は、自分は暗いのです。でも、それを知られてはいけないので、学校では本当の自分を消しています」と言っていたことが印象的でした。その高校生は、「暗い」と思われぬように休み時間には読みたい本を読まないようにしているということでした。もちろん、その高校生の言いたいことは分かります。すぐ目の前で同級生たちがおしゃべりをしているときに、一人だけ黙って本を読んでいる姿は一般的な感覚としては違和感があると思うからです。ですから、これに対して“気にせず本を読みましょう”などと言うつもりは毛頭ありません。そうではなく、私が気になったのは、たとえば「あの本を読みたい！」という気持ちを抑え込むことで、その人の大切なものまで一緒に抑え込まれてしまわないかということです。実際、その高校生に「いったい何の本を読みたかったの？」と尋ねたときには、急に生き生きとした目をして自分の興味を語ってくれたのでした。文学に関することだったのですが、確かにそれは休憩時間の軽いおしゃべりには向かない内容だったように思います。しかし、若い人ならば一度は誰かと話してみたいだろうと思えることでした。そして、むしろこの話を他の高校生たちと一緒にしてほしい、軽いおしゃべりだけで高校の3年間を終わらせないで欲しい、とすら思ったのでした。

ところで、人間の性格については昔から多くの研究があります。そしてどの研究も、様々なタイプの間があることを明らかにしています。もちろんその多様性は、人間の社会を豊かにしてくれているものです。人が先天的にもっている特徴は一生を通じてほとんど変わることはありませんが、その特徴を基に作られる行動や意欲の傾向は変わっていきます。

人間は、勉強をし、経験をし、人と接し、成長していきます。その過程で、「変わらない自分」からは個性が生まれます。この過程をより多いものとするために、自分の中から湧き上げて来る興味・関心・意欲を大切にしてほしいと思います。特に小さな子供はそうです。何かに歓声を上げる、その気持ちを大切にあげたいものです。いわば“心のエネルギー源”になるからです。

冒頭に出てきた高校生は、暗いと思われぬように、知らぬ間に自分の中にある若者らしい興味や疑問を消そうとしていました。自分の中の大切なものを「暗い」という流行り言葉で切り捨てようとしていたのです。自分のありのままの姿を認めないのではなく、その自分を認めた上でその自分と共に未来の自分づくりに前向きに取り組むことが大切と言えるでしょう。

私は、自分から見る自分自身の健康についても、同じようなことが起きているのではないかと考えています。健康も、まずありのままの自分を知り、その自分を認めた上でこれからの健康づくりに前向きに取り組むことが大切だと思います。

しかし現実には、たとえばテレビの健康番組で何かが身体に良いと言われると、翌日には街のスーパーからその商品が売り切れるという話をよく耳にします。この現象が今の世の中を物語っているのだと思います。健康に対して前向きに取り組むというのは、サプリメントやテレビの健康番組の知識を少しでも多く記憶することでしょうか？ それは、間違いではないものの決して正解とは言えないでしょう。

また、たとえば癌を予防するためには、盛んに宣伝されているサプリメントよりもタバコを吸わない生活の方が効果は確実です。日中の眠気対策には、カフェイン入りの食品を摂取することよりも、睡眠を十分にとる生活の方が効果は確実です。これらは、ほとんどの人がよく知っているはずですが。

それにもかかわらず、なぜ未だに多くの人たちがタバコを吸い、寝不足の生活を続けるのでしょうか。自分の心身の健康を考えると、まず自分の健康とそれを支える生活習慣の良いところも悪いところも認めましょう。その上で、様々な機会を活用して自分の生活習慣に磨きをかけていきましょう。現代は、マスメディアなど様々な所からたくさんの情報が入ってきます。現代人には、これらの情報を読み解く力と、そこから得られたものを自分の生活に活かしていく力が求められています。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第67話より)