

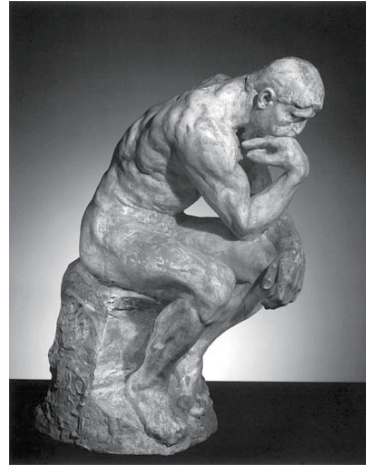
## 春と鬱病の関係

春の気配はすでに溢れています。そして、何故、私の友人の精神科医の仕事がこの時期に増えるのか不思議です。

強まりゆく陽射しに照り映える春の日々は、憂鬱とどんな関係があるのでしょうか？友人の精神科医によると、季節の変化が、様々に抑え込まれた歓喜と苦悩とに基づく興奮を呼び起こすのだそうです。春が持つ喜びの景色をみて、自分の生活にない喜びを思い起こして人は苦しみます。本来自分にも与えられるべき温もりや成長がみられず、理想と現実との距離が遠くなるにつれ憂鬱が膨張していくのです。春風の微妙な温度変化が心を躍らせるのに反して、自らの現実を直視したとき、日没の美しき痛みのようなムードが理想から自己を引き裂いていくのです。

鬱病で自殺した有名人も多いです。Sylvia Plath (1963年)、川端康成 (1972年)、Ernest Hemingway (1961年) などが、鬱病が原因で命を捨てたと言われています。

私にとって一番興味をひく自殺の話は1970年の三島由紀夫の事件です。天皇に力を戻したい気持ちを自衛隊の兵隊に真面目に聴いて



もらえなかったゆえ失望して自殺したとの説もありますが、剣道と筋トレで創った健康体がだんだん歳とっていくのに鬱々として自殺したのかも知れません。死と美の関係性を語る三島の美学による自殺だったかもしれません。勿論、我々は答えを知ることはできません。

友人にさらに尋ねてみました。鬱病には複数の種類があり、特に分けて分析すべきものは、脳の化学的不均衡を原因とする鬱病と気分障害を原因とする鬱病の二つのグループだそうです。脳に化学的不均衡のある人は、治療薬に頼るしかありません。一方、生活の中で発生したトラウマにより気分障害がつくられた人の方は、薬だけではなくカウンセリングも有効な手段になります。

生活上のトラウマや問題は無数にあり、精神科医に解りづらい時もあるようです。一般的に言うと、何かの喪失に遭遇することで作られる深淵のような暗い気持ちが問題です。仕事や恋人を失うと、今までの「自分」という生き物を定義していた全ての記号（他人の笑顔や仕事上の責任など）が消え去って、途方に暮れ、鬱病にかかりやすくなっていきま



す。また、それに伴ってアルコールや他の麻薬に依存するようになると、さらに落ち込んで人生の明るさが見え難くなることも多いようです。

精神医学は、古くからあり、フロイトとユングによって大きく進歩して、現在では西洋で広く認められています。たとえば、移民の国であるアメリカの複雑に混じった文化においては、色んな見方を持つ人が存在しているため、精神科医を許容できることは容易に想像できます。

一方、露骨に自己をさらす習慣のない日本人には精神科医の仕事は必要だと思われてきていないようです。世界で最も自殺する傾向が強いと思われる日本に、精神科医が必要だと考えている人があまりいないことは不思議です。日本では13年連続で年に3万人以上が自殺しているのです。

それでも、時代が変わると価値観も変化してきます。最近の日本では、学校や会社でカウンセリングできる先生が増えてきているようです。

アメリカの精神科医には多くの種類があります。たとえば病院勤務の精神科医は、一番危険度が高い人が入院してくるので、その患者を相手に心のバランスを取り戻せるまで治

療を続けます。

また、私の友人のような精神科医もいます。彼は表通りから少し離れたところにある、サインも付いていない目立たない建物の中で、患者と会ってカウンセリングを行います（写真はその待合室）。だいたいの患者は紹介で来て、怪しい客は断るそうです。一般的な患者は、20歳～80歳の、夫婦間で葛藤している人か仕事や家族の問題で困っている人々です。時折、憂鬱の原因の全く解らない人もいるそうです。また、鬱病だけでなく、様々な気分障害、恐怖や思い当たらない漠然とした気持ちをかかえてカウンセリングを受ける人もよくあるそうです。

私が通ったロースクールの授業の一つに、週に二回病院に行って精神病院への収容の是非に関する弁論を行う役割を果たす実地授業がありました。先に家族、友達および目撃者から情報を集め、判事の前で「この人はこういうことをしているので、自分にも他人にも危険な精神状態です」と説明する必要がありました。対象者が普通の人で収容される必要がないと私が思ったときには、幸いなことに収容されなかったことが多かったです。その当時、人の自由を奪う可能性のある自分の役割を私は恐れていました。

人間の強さを信じたい私は、精神科医のカウンセリングや薬に人類が頼らずに普通に春を楽しめるようになったらいいなと考えています。



### 筆者紹介

ネルソン・グラム

U.S. Attorney (Virginia Bar), Global IP Counselors, LLP 所属。

1981年米国バージニア州生まれ。ジョージ・ワシントン大学 (DC) で国際関係論を学びながら、ウルグアイ大使館でインターン。卒業後、2003年渡日、香川県三野町（現在三豊市）の国際交流協会にて一年勤務。うどんが大好物となる。帰国後、ジョージ・メーソン大学ロースクール卒。2008年8月からGlobal IP Counselors, LLPに弁護士として勤務。趣味は読書、運動。好きな言葉は「鳴かぬ蜚が身を焦がす」。