

しおりん

このたび、当HIGグループより、情報紙『しおりん 2017年春・特大号』が発行となりました。専門家による有益なお話(今回は心療内科院長の大嶋先生のお話です。以下、紙面より抜粋)をはじめ、グループ各社の連携により“人”に関わる多種多様な情報を年4回発信してまいります。ご希望の方にはメールまたは郵送にてお届けいたしますのでお気軽にお申し付けください。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

専門家に聞く

Q: 抑うつ状態、とはどのような状態をいうのでしょうか。またその対応についても教えてください。



お話を伺った大嶋完二先生。

大嶋先生は8月6日に開院予定の心療内科「絆」の院長です。

「絆」のホームページ

shinryounaika-kizuna.com/

には、先生の温かなお人柄があふれます。“話す”ことは想いを“放つ”ことにつながります。悩みは一人で抱え込まず、気負わず専門家に相談しましょう。

はい、お答えします。

抑うつ状態とは、「気分が落ち込んで生活上支障が生じている状態」と言えるでしょう。うつ病など特別な病気でもなく抑うつ状態に陥ることはだれにでもあることです。

抑うつ状態に陥る原因は人それぞれ異なりますが、抑うつ状態からの回復はどんな人も同じ経過をたどるようです。

①現実を受け入れられず、ただうずくまるだけの時期: 蝶になる前のサナギです。ひたすらエネルギーが溜まるのを待つ時期です。周囲からの“慰め”や“励まし”は効果がないばかりか逆に害になることさえあります。かろうじて効果があるのは“癒し”だけでしょう。

②飲み込む時期: 心にエネルギーが溜まってきたことを実感し現実を受け入れる余裕がでてくる時期です。

以後③立ち上がる(恐る恐る)、④歩き出す。④の段階まで来るとだれもが「治った」「元の自分に戻れた」「もう大丈夫」と感じ考えます。ところが抑うつ状態はその後も繰り返されてしまうというのが実情です。

抑うつ状態を繰り返さないためには、⑤“抑うつ状態に陥った原因が人生に与えた肯定的意味を見出す”という作業が必要です。抑うつ状態を成長の糧とし、不愉快な偶然を望ましい必然に変える作業。歴史上の偉人とわれわれ一般人の違いは⑤をするかしないかです。

抑うつ状態から自力で回復できない人の助けとなるのが、カウンセリングをはじめとする心理療法です。心の支え・心の松葉杖です。

誰もが生きにくさを感じ抑うつ状態になって当たり前の現代です。抑うつ状態にならない人の方がおかしいのでは?とさえ思えます。抑うつ状態から回復できない、抑うつ状態を繰り返してしまうという方は気軽にカウンセリングや心理療法を受け、不快な抑うつ状態を成長の糧とすることをお勧めします。