

keyword: 「こころの病」「精神疾患」「予防」「治療」「印象」

### 1. 研究の背景

私がこのテーマを研究しようと思ったのは、私の家族や友人などをはじめとする、周りの人の影響を受けたからである。こころの病を患っている人たちの相談に乗ることも少なくないのだが、私もまだ高校生であるためにできることに限りがある。限界という壁にぶち当たる度に「私に何ができるだろう」と頭を抱えていたことがきっかけとなって、こころの病について研究したいと考えた。私はこの研究を通して、「こころの病を抱えている人と接する時にとって良い行動とそうでない行動」などの疑問を考察していこうと思っている。さらに、自分のためだけでなく、私の周りの人々にも影響を与えられるような研究活動にしていこうと考えている。

### 2. 先行研究の検討

そもそも、こころの病とは何か。水野(2022)には、「こころを病む」というのは「脳の機能とこころの働きに支障が出ることで起こる」とある。つまり、こころの病は気を持ちようでどうにかなるような問題ではなく、言ってしまうえば風邪やインフルエンザと同じ「体調不良」だと言える。そのため、「こころの弱い人だけが患う病気」というわけではない。

近年でうつ病や統合失調症などといったこころの病を発症しやすくなった原因として、環境が大きく変化し、その変化に対応できなくなって溜まったストレスを上手く消化できない人が増えたということが挙げられるのではないかと思う。例えば、昔の日本は男尊女卑の社会であったため、社会で女性が活躍する機会が少なかったが、最近の日本では、「男尊女卑の風潮が薄れており、社会で活躍する女性が増えている。」(同書)この風潮の変化によって、「かつて男性にかかっていたようなストレスが女性にもかかるようになり、それに耐えられず心身に不調が起きる」(同書)ということがある。世代や性別関係なく、こころの病を発症しやすい理由として、「几帳面や完璧主義などといった脅迫的な性格の人が増えた」(同書)ということも挙げられる。また、こころの病を発症しやすい時期として、「思春期」が挙げられる。その理由としては「心身の発達に伴って生じる、認識と体内での「ズレ」がストレスになりやすいから」(同書)ということがある。まだまだ成長途中である思春期にそんな病気にかかってしまい、もう治らないのではないかと不安に感じる人も少なくないと思うが、それは思い込みであり、一般的な体調不良と同じように、「問診や薬の処方」によってこころの病も治すことができる。(同書)

治療方法だけではなく、もちろん予防方法も存在している。予防方法は「生活習慣を正す」「運動・食事・休養・睡眠を意識する」「可能な限りストレスから離れる」(同書)この三つである。読んでわかる通り、どれも極端に難しいわけではなく、日頃から少しずつ改善できることなので、少し意識するだけでも変わってくるのではないだろうか。

### 3. 独自研究

参考文献に目を通して思ったのは、「この研究課題に有効なのは、やはり当事者本人の体験談と周囲の持つ印象だ」と言うことだった。そこで、私は同じ学校に通う生徒に、私の知りたい疑問を設問としたアンケートを取った。ここからは、そのアンケートで得られた回答をもとに、周りの人が持っている最新の印象をまとめていく。

一番多くみられた意見として「大変そう」「しんどそう」「つらそう」といったものがあった。一度かかってしまうと完治することはとても難しく、負のサイクルから抜け出せなかったり、少し良くなっても再び発症してしまったりすることもある。また、体に負う怪我とは違い、治療法が少ないことや病状の程度・詳細が人によってバラバラであること、原因となる周囲の環境を簡単に変えることができないことも、回復が難しいといった印象を持たせている一つの要因である、とも考えられ

る。その次に多かった意見としては、「見た目に見えにくく、自分でも気付きにくい」「周りに理解されにくい」といったものだった。身体的な怪我や病と同じ程度のつらさがあるのにも関わらず、周りの人どころか本人でさえも気付きにくいために、こころの病を患っているということへの理解を得ることが難しい。また、本人が気付いておらず不明瞭なことが多くある。それによって、本当のことを話す勇気が出ずにそのまま放置してしまい、病状悪化に繋がりが得ることもわかった。

当事者を助けてあげたいと思ったという人が多かったため、次は「周囲の人が当事者と接する際に気をつけていること」について尋ねてみたところ、「否定せず、程よく勇気づけるようにしている」という声が多く上がった。この回答に対し、当事者も「周りの人にかけてもらって嬉しかった言葉や、してもらって助かったと感じた行動」という質問に「話を聞いてくれたことが嬉しかった」や「心配するよりも向き合ってくれたり一緒にいてくれたことが嬉しかった」と、同じような回答を得られた。他の質問で「当事者本人が普段の生活で気をつけていること」についても聞いてみたところ、自分の苦手な状況を理解したり、自分自身を大切にしているという。そして何よりも、深く考えたり、一人で抱え込みすぎないことを心がけているという声が多く上がった。この意見を知ることができた私たちは、これから当事者と接するときにより居心地の良い環境をつくり出すことができるようになるのではないだろうか。

アンケートの最後に、回答者全員に対して「もしも周りに当事者がいたらどのように接するか、また、接する上でどんなことが重要だと思うか」という設問をしたのだが、ほぼ全員が「話を聞く・相談に乗る」「特に態度を変えることなく普段通り接する」という風に答えた。この二つの意見は、当事者の視点と周囲の人々の視点どちらから見ても大切なことである。だが、一見試みやすいことのように思える「話を聞く・相談に乗る」ということは、実は罨だらけであるとも言える。当事者に対する「周りの人からかけられて嫌だと思った言葉や、あまり嬉しくなかった行動は何か」という質問に対し、「大丈夫」「頑張れ」など、良かれと思って発した言葉が返って当事者を傷つけたりプレッシャーを与えてしまったりする場合があるということもわかった。

#### 4. 結論と今後の課題

特別扱いをしすぎず、心身共に負担をかけないで済む環境づくりをする、という風に改めて捉え直してみると、大変難しいように感じられるし、難しいということも事実ではある。しかし、これからこころの病や当事者に対する意識の変化や正しい知識を持つという面で、もっと良い方向に促進できるのではないかという希望が見えたような気がした。少しでもこころの状態が軽やかな人々を増やすために、私はこれからも「こころの病と社会のつながり」について考えを深め、自分の得た知識を身近な人たちに伝えていくことを続けられたらと思っている。

#### 主な参考文献

水野雅文『こころの病気にかかる子どもたち 一精神疾患の予防と回復一』（朝日新聞社・2022年）

厚生労働省「個別事項(その3)」・2020年

<https://www.mhlw.go.jp/content/12404000/000851859.pdf>

成田善弘『〈こころ〉の定点観測—若者の精神病理—ここ20年の特徴と変化』（岩波新書・2001年）