

■ 編集だより

編集後記

「私は太陽を信じる、たとえ曇っていても。私は愛を信じる、たとえ目に見えなくても。私は神を信じる、たとえ語りかけてくださらなくても。」という言葉が第二次世界大戦中のユダヤ人強制収容所に掲げられていたそうである。ユダヤ系アメリカ人の医療社会学者であるアーロン・アントノフスキーは強制収容所から生還した女性についてその健康状態を調査した。それらの女性の約7割に健康被害が認められ、過酷なストレスの影響が色濃く示されたが、その一方で死と隣り合わせのきわめて過酷な状況に置かれていても、残りの約3割の女性が良好な健康状態を保っていた。アントノフスキーはそのことに注目し、その約3割の方々のデータを解析した。その背景を探るうちに、健康状態の良好な女性にある特有の感覚が備わっていることを見出し、首尾一貫感覚と名づけた。この首尾一貫感覚とは3つの要素、すなわち有意味感、把握可能感、処理可能感からなっている。有意味感は人生を意味があると感ずることで動機付けの要素とされる。把握可能感とは自己や環境に起きている出来事を把握できるという感覚を指しており、処理可能感とは人生における出来事は対処可能な経験であるとする感覚のことであり、自分一人で自立したコントロールできるという強者的感覚だけではなく、自分が信頼している他の人からの支援を適切に求めることができるという柔軟性と多様な選択肢の中で対処できる感覚を指すとのことである。

冒頭の話の他にも「ほんとうに大切なものは目に見えないんだよ」という「星の王子さま」の中の有名な一節がある。これらの言葉は宗教的な解釈を超えた部分で首尾一貫感覚につながる考え方のように思われる。この首尾一貫感覚について最近では自らの気持ちの持ちようとかだけでなく、日常の精神科診療についても応用可能ではないかと考えている。すなわち日ごろ接する患者さんが過酷なストレス状況や自らではどうすることもできない閉塞状況へ向き合う上で一緒に対処法を考える手がかりを与えうと思われる。一人一人が遭遇する出来事やこころの訴えに耳を傾け、意味を見出し、状況（症状）を把握し、対処（診断し、治療を進めること）をする。それが一貫性を持って進められていくことについての見通しを持ち続けることが重要であると思われる。

最近では早期介入の研究について津市をフィールドに行っており、その研究の一環で中学生のこころの健康調査を行ったが、その過程で中学生を取り巻く色々な問題を認識した。生徒個人の問題、学校内での問題、そして家庭の問題があるが、特に様々な問題を抱えた家庭において精神的な不調を呈する子どもが数多くおり、その結果について疑問を挟む余地は少ないと思っていた。しかし、ある学校を訪問した際に、先生が「こんな家庭なのになぜこんないい子が、と思える場合が結構あるが、それはどういうことでしょうか」という問い掛けをした。その際に頭に浮かんだのがこの首尾一貫感覚という言葉であった。家庭など世代を超えて引き継がれていく要素や社会的な環境が人々に働きかけて様々な状況を生じるが、その限りない多様性と可能性の中ここころのあり方も位置づけられるように感じる。暗く頭上を覆う雲の上の常に太陽や輝く星があることを思うように、より良い方向の可能性の方を信じて、一貫性のある見通しを保ちつつ日々の活動や役割に当たりたいと考えている。それが自分なりの首尾一貫感覚だと思う。

谷井久志