

あけのほし 2015年3月

「人を『病気』にするもの」

菊田 行佳

「イエスは悪霊を追い出しておられたが、それは口を利けなくする（十耳を聞こえなくする）悪霊であった。悪霊が出て行くと、口の利けない人がものを言い始めたので、群衆は驚嘆した。」

「汚れた霊は、人から出て行くと、砂漠をうろつき、休む場所を探すが、見つからない。それで、『出て来たわが家に戻ろう』と言う。そして、戻ってみると、家は掃除をして、整えられていた。そこで、出かけて行き、自分よりも悪いほかの七つの霊を連れて来て、中に入り込んで、住み着く。そうすると、その人の後の状態は前よりも悪くなる。」

(ルカ福音書 11 章 14、24-26 節)

ドキュメンタリー映画監督の相田和弘さんという方がいます。相田さんは自身の生い立ちを振り返ってこう言います。「僕は田舎で優等生として育って、勉強は自然に出来て普通に地元の進学校に通って、そこでも成績が良かったから東大に進んだという、ある意味社会の価値観にそのまま乗ってきたんですね。それで頑張ってきたんですけど、その中でどうもそれと一致しないような自分も出てきて、そんな時に『燃え尽き症候群』になって、精神科に駆け込んだという経験があるんですね。」（「精神病とモザイク」中央法規）相田さんは、それまで自分自身で掲げた人生の目標ではなくて、社会が求めている一般的な価値観を借り物として持ち、人から半ば強制されてきたのだと語られています。そしてそのあり方が「病気」を発症するという形で破綻して、そこから生き方を変えて行きました。

この本の中で、相田さんは精神科医の山本昌知氏と対談していますが、そこで社会を制御している価値観として、「こうあるべき」「これが正しい」という理想によって基準化されているのだと言います。本来なら、理想は理想で、現実はずしも違っているわけですが、その理想とのギャップを「あなたはダメだ、努力が足りない」と言った目に見えない圧力によって、いつも否定的に評価をされてしまう環境に、私たちは置かれているのだと言います。これは「引き算の評価」であり、理想から足りない分を常にマイナス評価をして行く価値観によって、お互いを見てしまいます。精神科を訪れる人々は、特にこの傾向が大きく、失敗をする度に自己評価を著しく落としで行き、ひどい不安と恐れに縛られてしまいます。自分の心と体を守るために、外界との接触を断つしか方法がなくなり、「病気」という状態に逃げ込むことによって、かろうじていのちを守っているというわけです。

現在、日本でも何かしらの理由で精神科に関わる人はとても多く、320万人いらっしゃいます（平成23年度統計）。これは人口比で計算しますと、2.5%になります。全世界の平均が0.7%から1%といえますので、日本人はかなり大きな圧力にさらされている状

況にあると言えるでしょう。

人を黙らしてしまう強い圧力というのは、結局のところ、相手の耳も閉ざしてしまいます。いくら理想を押しつけていっても、その理想どおりには人はなることなく、返ってコミュニケーションを取ることを拒むようになります。つまり、良かれと思って「あなたはやればできる！」と強くメッセージを送ることが、返って相手を追い込む「悪（霊）」となってしまうことがあるということです。相田さんは、子どもの頃から勉強は出来るし、生徒会長にも選ばれ、日本社会で良く評価される道を辿ってきましたが、その中でいつも大変さを感じていたとのこと。生きるということは、こんなにも辛いことなのかと感じていましたが、それは東大に入学できても、より高い理想の基準から引き算されたマイナス評価が、すり込まれてしまっているからです。

ただ、相田さんはそのような人生の道行きの中で、「病気」になったのは、大きなチャンスだったと言います。それまで、自分を縛っていた価値観から解放されて、これからは主体的に自ら選んだ人生の目標に生きられるようになった転換点を、「病気」はもたらしてくれたと言います。理想から現実を引き算するのではなく、現実をちゃんと受け止めます。「これも自分なんだ」と、拒否するのではなく認めるのです。そのようにして、まず現実の自分の姿を「ゼロ地点」とするのです。そしてそこから出発して、後は足し算の評価しかありません。借り物ではなく、自分自ら立てた目標に向かって、頑張った分だけ、足し算されて行くだけです。そこには、前よりも悪くなったということはなく、常に、今の現実が「ゼロ地点」となりますので、プラス評価しかありません。もし、「前よりも悪くなった、あなたはもっと頑張らなくてはダメだ」と言われているように圧力を感じたら、それは「悪魔のささやき」です。私たちに恐れと不安に再び縛り付け、自分の言いなりにしようとする「悪霊」を、再び中へ入れてはいけないのだということです。

聖書の中のキリストの言葉に、人間にとって一番良い状態について語られたところがあります（ルカ福音書18章9－14節）。それは、何かを達成した時ではなく、むしろ、失敗をしてしまったときにおいてでありました。失敗をしてしまったとき、誤ちを犯してしまったとき、そっと神さまにそのことを謝罪したとき、神さまは本当に喜んでくれるのだと言います。それは、その人が、自分の現実を受け入れることが出来て、「ゼロ地点」に立つことが出来たからです。「理想はあくまでも理想なのであり、現実のわたしの姿は、これなのだ」と、認めることが出来たときが、神の喜びの時でした。

私たちはこれからも、「こうあるべき」、「これが正しい」という「悪霊」に従うようにと、誘惑にさらされて生きて行きます。特に、子どもたちは小さいときから社会の一般的な価値観をすり込まれて行きます。その中で、受動的な態度でいることなく、主体的な自分の目標を選び取り、プラス評価で生きて行けるように支援して行きたいと思います。それにはまず、大人の私たちから、変わりたいと思います。破綻したとき、弱さを覚えるときこそ、転換点、神の喜びの時が訪れるというわけであります。