

うつ
鬱

猫の手も借りたい苦しみに見る希望

目黒大学心理学部／早稲田大学応用脳科学研究所

木甲斐智紀

うつと絶望

うつというのは、ざっくり言ってしまうえば、気分が沈んでいる、落ち込んでいる状態のことです。授業や仕事で面倒くさくて、「うつだわぁ」なんて軽く言うこともあります。このうつの先には絶望が待っています。絶望に近づくにつれ、喜びを感じたり、何かに興味をもったりすることが少なくなり、「私は誰からも

好かれていない」とか、「人生終わりたい」といった心の声に支配されてしまいます。自分が嫌で仕方なくて、未来は閉ざされていて、世界は残酷だという思考に取り憑かれてしまうのです。ときには自分の身体を傷つけたくなったり、死んでしまいたくなることさえあります。うつ症状が強いとき、「希望」はなく、「絶望」だけが強く感じられることでしょう。

繰り返すうつ

うつが強くなって、どうにもこうにもいなくなると「うつ病」として診断されることがあります。最近では、「うつはこころの風邪」といったように、うつ病は誰でもなりうるものとして知られてきました。しかし、うつというのは結構やつかいで、再発を繰り返し、人を何度も絶望に引き戻してしまうことがあるのです。受験や大きな仕事、恋人との大きな時期などのたびにうつに取り憑かれていたら、一体どうなってしまうのでしょうか。

何度もうつに陥ってしまう人に最初にはうつになった時期を尋ねると、一番多かったのは「一四歳」という回答だったそうです。人生の早い時期からうつに取り憑かれると、その後の人生でもうつが戻ってきやすいというふうに見ることもできます。

命名「うつ丸」

うつを「地平線から迫る暗闇」の

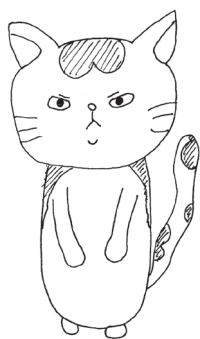
ようにイメージすると、何だか宇宙と戦っている気分になってくるので、少しいじくってみましょう。皆さんも、自分のうつにイラストをつけてみてください。私はうつを二本足で立つ白と茶色の猫のイメージに変換しました。ついなので、名前もつけておきましょう。命名「うつうつ丸」。結構可愛いけど、意地悪な顔つきをしています。私が落ち込んでいるときは、このうつうつ丸が取り憑いています。

皆さんがひどく落ち込んだとき、聞こえてきませんでしたか、内なる声が。「もう終わった」「私なんてゴミだ」という、あなたのうつのささやきが。私のうつうつ丸はさらに言います。「お前は誰からも愛されていないぞ」「お前の人生はどうせうまくいかないぞ」と。一四歳の私であれば、うつうつ丸の声にのみ込まれて、もう動けなくなりそうです。どうにか対抗できても、せいぜいそのささやきが聞こえなくなるようにYouTubeを見るくらいでしょうか。声をそのまま信じてしまっただけは絶望が深まるばかりだし、うつうつ丸の

口も、自分の心の耳もふさぐことはできないでしょう。非常にやっかいな問題です。

うつうつ丸との戦い

ある偉大な精神科医は、うつうつ丸のささやきに対して「確かめてみる」ことで対抗するという道（認知療法）を考え出しました。「誰からも愛されていない？ 本当にそうだろうか」「どうせうまくいかない？ 本当にそうだろうか」といった具合に検証してみると、「親やAさんは私のことを心配してくれているよな」とか、「あれは失敗はしちゃったけど、これはうまくいっているよな」とか、そのうちに新しい視点が



ひらけて、うつうつ丸が早くいなくなるのではないかと考えたのです。そしてその方法は実際に効果がありました。なので、それを見た人たちは「考え方を変えれば良いんだな」と思うようになりました。

一件落着、と思われましたが、まだ続きがありました。「考え方が変わってうつが良くなったはずなのに、なぜか再発する人たち」がいたので。当然、これはなんでだろう？ となりますね。詳しく調べてみると、考え方が変わった人と言うより、うつになりかけたときに浮かんできると考え方や絶望の感覚に対して、「ああ、また来たのかこいつら」くらいの態度でいられるようになった人が再発しないことがわかってきました。言い換えれば、「考え方を変える」とか「うつうつ丸を論破する」ことよりも、「うつうつ丸が出てきても良い距離感で付き合える」ことが大切だとわかったのです。「確かめてみる」というやり方がうまくいったのも、何度も何度もその人にとってのうつうつ丸を調べるうちに、「こういうときにはこんな考えが出てく

るパターンがあるんだな」など、自分に対する理解が深まり、良い距離感で付き合えるようになったのではないかと考えられます。

手をつなごう

こうしたことを踏まえると、うつ（私の場合はうつうつ丸）をよく知ることが大切だ、ということができます。知らないものとの「良い距離」はわかりませんからね。このうつうつ丸とは一体何者で、なんでこんなにいるさいののでしょうか。

うつは嫌なことを言ってきましたが、だいたい「（人から愛されないなんて）自分には価値がない」とか「（失敗したせいで信頼を失って）もう終わりだ」というように、カッコに囲まれた部分を含んでいます。これって、人から愛されることや、信頼されることとその人にとって大切だということではないでしょうか。大切だからこそ、つらいのです。となると、うつが言っているのは、「あなたは誰からも愛されていない（の）は？ それはあなたの幸せにとって

とてもまずいのでは？」というところなのかもしれない。つまり、うつはその人にとって大切なものが失われるないように、警告してくれているのかもしれないのです。たとえすぐには実現できなくても、人から愛されたり、信頼してもらえようように歩むことは、幸せにつながっていくのかも知れない。それは希望です。人間は意外と自分の大切なものを知りませんし、知ることは実は難しいのです。でも、私にはうつうつ丸がいます。このひねくれた猫は、非常に意地悪なやり方ではあるけれど、「それがあなたにとって大事なことなのでは？」と教えてくれます。うつうつ丸は絶望からの使者ではなく、希望からの使者なのかもしれません。私にとって大事なメッセージを持って騒いでいるこの猫と、この少し迷惑な希望からの使者と、手をつないで歩いていきたいものです。

