

内在化

私はテレビをほとんど観ません。

災害時に必要な情報を得るためや、ワールドカップなどの観戦に使うため自宅に用意はあります。

だから NHK の受信料も一応払っていますが、朝ドラも大河も観ていません。

テレビを観ないことで、いまのところ困ってはいません。

時々、テレビ番組を制作されている方たちがお話しをしにいらっしゃるので、「実は・・・」と、恐る恐る打ち明けると、笑いながら「うちも子どもにはあまり観させないようにしている」と仰る方がわりとおられます。

その理由をお聴きすると、私がテレビを観ないようになった理由と同じでした。

“観始めると終わりがないから”です。

何か『やらなくてはならないこと』があっても、他に『やりたいこと』があっても、テレビの前に座っていると、いつの間にか観入ってしまい、気づくと結構な時間が経っていたりします。『やること』が進まず自己嫌悪に陥ります。

「そういうふうになるように作っています」と先述の制作の方々が仰っているので、どうやら私の意志が格別弱いということでは無さそうです。ひとまずは安心です。

しかし、今どきは、インターネットという大変魅力的なメディアが私を翻弄してしまいます。テレビよりも情報収集の選択肢が多く、情報の量も莫大です。自分からの情報発信もできますし、リアルタイムで誰かとつながることもできます。

自ら積極的に入り込んでしまえるところが、受身で

いられるテレビよりも問題がややこしくなってしまうところかもしれません。

休職中の人たちとお話しをしていると、この『インターネット』のお陰で「孤独から解放され、同じような状況の人とつながることで励ましあえて心強い」みたいなことをよくお聴きします。

また、このごろは LINE や Twitter などのソーシャルネットワークサービス（SNS）もあるので、職場の雰囲気や、仕事の様子をうかがうこともできて安心を覚える人もいらっしゃいます。

長い間、お休みをされていると、「社会から取り残された感じがしてしまう」との訴えは少なくありません。


クリニック受診や、カウンセリングのために外出する以外は誰とも話をしていないという一人暮らしの方もいます。

一週間で会話をした相手が、コンビニでの「温めますか？」「はい」というやり取りをした店員さんだけでしたというお話も私にとっては珍しくはありません。

心身の不調によって職場を休まざる得なくなってしまった人が、お休みをしながら抱える不安に『孤立感』や『孤独感』があります。

「自分が休んでいる間に職場の人たちは、自分の分まで働いている」という事実が、必要以上の罪恶感を生み、外出することや、人と会うことなどを自粛してしまわれる人もいらっしゃいます。

そのように一人ぼっちの時間が増えることが、さらに人を心細くさせ、疑心暗鬼に陥らせてしまいます。



人間は孤独に弱い生き物です。

一人きりで考えていると、不安が増大してしまうことがあります。

大げさに思われるかもしれませんが、実際によくあります。

些細なことを深刻に考えすぎて、煮詰まり、精神的に不安定になってしまわれ、状態が悪化してしまわれたケースを何度も見てきました。

「上司からの連絡が来ないのは見捨てられたからだ」とか、「こんなことで躓いた自分はもう社会復帰は無理だ」や、「職場の人たちは私のせいで仕事が増えて恨んでいるに決まっている」などなど、事実確認もされないまま、ご自身で思い込まれて退職を考えられることもあります。

SNSなどで誰かとつながることで、他の人たちが「何をしているのか」とか、「何を考えているのか」等の些細な日常の様子が見えてくるだけで、自分の中に勝手に膨らんでしまう疑心暗鬼の影を晴らしてくれるものです。

大変便利で有益なツールがあってくれてよかったと思うことが、最近も何度かありました。

思えば子どもの頃、私はテレビっ子でした。友達の話題についていきたくて、流行の波に乗って居たくて、自分が一人きりではないと感じたくてテレビにかじりついてたように思います。

私がテレビを観なくなったことで気づくのは、あの頃よりは孤独を怖れなくなっていることです。一人で過ごしても、私の中には家族や友人や同僚や、さまざまな人の顔が浮かびます。

キツイことがあった日や、悲しいとき、途方に暮れることがあった場面でも、私の中の大切な人達がここに浮かんで来て、あの人ならきっとこうするだろうとか、こんな風に言うはず、などと思えます。

臨床心理学的には、そのように、こころの中で大切な人が支えてくれることを『内在化』ということばで説明します。

テレビやインターネットは寂しい気持ちを支えてくれる素敵な道具です。

弱ったところを誰かの強い思いとつなげて力をくれるかもしれません。

しかし、面倒な仕事を一緒に抱えてくれたり、厳しい態度で叱りながらも成長を一番喜んでくれたり、そうやって自分に何度も何度もかかわってくれたあなたが、こころの中に内在化してくれることには敵いません。

発行 本山社会保険労務士事務所
東京都杉並区成田東 5-39-11-401

発行年月日 平成28年7月

*筆者は現在クリニックでカウンセラーをされています。仕事の関係上氏名の公表は控えさせていただきます。

Copyright (C) 2016 本山社会保険労務士事務所

All Rights Reserved

