



『アウフヘーベン』

10月に入り、気温が上がり下がりして、または台風などで気圧も変化して、体調を崩す人たちの訴えをお聴きするようになりました。

そのような症状を気象病というそうですが、天候の影響で頭痛やめまいなどを起こして病院を受診される人が増えています。気象病を専門的に診て下さる先生もあるようです。

私は心療内科でカウンセラーをしております。心療内科は、精神科とは違い、身体症状を主に診る専門科ですので、以前から、気象病的な訴えはよくお聴きしています。通常の内科が、身体の状態を検査し、器質的な異常を見つけ出して治療するのに加えて、心療内科では、さらに、患者さんの心理・社会的な要因を探ります。つまり、身体だけではなく、症状につながっている『心』も診ようというわけです。一方、精神科では、主に『行動』が注目されます。手洗いや、カギ閉めなどの確認行動が止められなかったり、スケジュールが管理できない、仕事に向かうことができないなど、「自身をコントロールできない」、あるいは、「できるはずのことができない」という『行動』の不全を『心』の状態を診ながら問題の改善に向かいます。

『わかる』ということは『分ける』ことと言います。医療もそれぞれの専門領域に科目がわかれ、それぞれの患者さんに適した治療科に紹介しあうことができます。症状の原因を『わかる』ために、専門領域を『分ける』ことが、効率的で、合理的な医学の進歩だったと思われます。そのような流れの中で、心療内科で治療対象になる患者さん、精神科での治療に適した患者さん、それぞれ分担をされていた時代もありますが、現在は、簡単に『分ける』ことができなくなったように思います。

「夜眠れず、朝起きられないから学校に行けません」と仰る学生さんに、学校の先生は「メンタルクリニックで薬をもらってみては？」と勧められたそうです。しかし、この学生さんは薬を飲んでも眠れず昼夜逆転生活が戻らないと言われるので、今度はカウンセラーに相談してみようという話になったといいます。

初回のお話しで一日の過ごし方をうかがったところ、ほとんど自室から出ず、ゲームをするか、動画を観るかをされており、お腹もすかないので、日に一食程度とのことでした。外出しないのでお風呂も数日に一度というお話しでした。それでも、この学生さんは、「この生活から抜け出したい」と仰ったので、「できる限りで構わないので、片道十五分程度の散歩に出ることと、窓から朝日が差し込むようにしておくこと」を提案しました。一週間後に、お話しすると「眠れるようになりました！食欲も出て来ました！」と声も元気になっていました。『夜眠れない＝不眠症、睡眠障害』のようなイメージを持つ方がいらっしゃいます。「まずは病院に行ってみては？」と勧められるのもわかります。お医者さんも「眠りたいのに眠れない」患者さんから訴えられたら「では、睡眠導入剤を出しますね」という流れになるのは自然なことかと思えます。

私たちは、知識や経験が積み重なると『分ける』という作業が手早くなります。『専門性』が高まるほど、いくつかの『型』ができて、その『型』に当てはめることで問





題は早く、簡単に解決に向かうようになります。しかし、この『専門性』や『型』がバイアスとなって、問題の本質を見えなくしてしまうこともあります。『分ける』のが早いと、『わかる』前に『わかったつもり』になってしまうのです。

「腰の痛みで整形外科を受診し、レントゲンを撮ったけれど異常は見られず、それでも痛みはあるので、接骨院に行き施術を受けて楽になろうとしたら、接骨院の先生から、なぜかカウンセリングを勧められたので来た」という人がいらっしゃいます。カウンセリングに懐疑的な思いもお有りでしたが、仕事のこと、家庭のこと、ご自身の性分のこと、生い立ち、様々な話しをしながら、いろいろなことに気がつかれながら、数か月後、この方の腰痛の訴えはなくなりました。

カウンセリングを紹介してくださる方たちには、『心の問題からきている』と考えておられる人が沢山いらっしゃいますが、実は、私はそうは思っていないのです。腰痛を感じているのは『身体』です。その痛みを感じながら『心』は影響を受けます。『行動』も変わってしまいます。お仕事でもご家庭でも思うようにいかないことも出てきます。苛立つ『心』はストレスをためます。その発散できないストレスは『身体』を過敏にします。卵が先か鶏が先かみたいですが、どちらもということが大切です。

ヘーゲルの弁証法というのをご存じでしょうか。テーゼ（正）、アンチテーゼ（反）、ジンテーゼ（合）というやつです。「この形は○だ」という人に対して、「いや、△だ」と反論する人がいたとき、そのどちらかが正しいのではなく、どちらの言い分も合わせてみると、その物体は円錐形だったことがわかりました。底面だけをみれば○に見えて、側面だけを見れば△に見える、お互いの見え方を合わせることで物事の本質が見えてくるという考え方ですね。ドイツのヘーゲルという哲学者の考案ですが、その理論のきっかけに『アウフヘーベン』というドイツ語があります。

『アウフヘーベン』は、『保存する』という意味ですが、実は、もう一つ意味があります。『破棄する』という意味です。

もし、あなたが上司から「この資料をアウフヘーベンしておいて！」と頼まれたらどうしますか？「え？どっちですか？取っておくの？捨てるの？」と戸惑いますね。この『アウフヘーベン』は日本語で『止揚する』と訳されます。「止めるの？揚げるの？どっちだよ？」に対して「どっちもだよ」と答えているのです。アウフヘーベンすることによって、目の前の問題を次の段階、次元に昇華するというのです。

『わかる』ことは『分ける』ことから始まるといいますが、『分けられない』ままに次の段階まで持ち堪えることができたなら、さらに『わかる』は深まっているかも知れません。ここ数年で注目の集まっている量子力学的な思考です。物質は粒でもあり、波でもあるというアレです。コンピューターがあらゆる現象を『0』か『1』に『分ける』ことで答えをはじき出してきた段階から、あえて『分けない』まま同時に答えを出し続ける段階に私たちは連れてこられてしまったような気がしています。そのことが、良いことか、悪いことかと問われれば、「アウフヘーベンしましょう」と言わざるを得ません。

発行 本山社会保険労務士事務所 東京都杉並区井草1-2-1 11-302

発行年月日 令和6年11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) 2024 本山社会保険労務士事務所 All Rights Reserved

