



『自己と自己が出会うとき』

メンタルヘルス不全とは、こころの健康を失調していることを指しますが、そこから派生した『メンヘラ』という言葉が、主に若者の間でよく使われています。傷つきやすい人、落ち込みやすい人、不安になりやすい人、執着や依存心が強い人、などとのかわりを面倒に感じて、「あの子はメンヘラだから…」とか、強い感情を相手から向けられた際に「あいつはメンヘラ化した」などとネガティブな意味で使われている一方で、「メンヘラの彼女がほしい」とか、「私、メンヘラなんで、もっと構ってね」などと、ポジティブにあいさつ代わりに使われることが最近増えているように思います。

余談ですが、自ら『メンヘラ』と自称して主張する人に対しては、『メンヘラ』ではなく『かまってちゃん』と呼ばれるようです。これらはネットスラングといわれ、あっという間に普及したPCやスマホ、インターネット経由のSNSによって広まりました。今では、私のところにいらっしゃる小学生が普通に使っても驚かない言葉になりました。

SNSのおかげで、『メンヘラ』、『かまってちゃん』以外にも、『リスカ（リストカット＝手首を傷つけること）』や『OD（オーバードーズ＝過剰服薬）』など、本来は深刻な内容の言葉も、子どもたちに使われるようになりました。

『メンヘラ』などの言葉を広めた流れには、マンガやアニメ、ゲームなどの文化も影響しています。

主人公や登場人物のこころの葛藤や、苦しみを表現するために、自傷行為などが描かれ、描写に共感する子どもたちもいます。大ヒットしたアニメ、エヴァンゲリヲンの元ネタのひとつといわれる本に『好き？好き？大好き？』が挙げられます。イギリスの精神科医R・D・レインが著者です。内容は読まれた人の感性によると思いますが、レインが出会った患者さんたちの声から生みだした詩文といえます。

レインといえば『引き裂かれた自己』という著書が有名です。精神分裂病、現在の統合失調症の患者さんたちについて書かれた本です。レインの考え（経験）では、統合失調症と診断された人は病んでいるというよりは、周囲の人間との関係や環境などによって、『内的自己』と『外的自己』がバランスを崩してしまっている状態だいいます。

『内的自己』と『外的自己』とは、人間の二つの側面、動物性と社交性のようなものです。「眠たい」とか「お腹が空いた」など本能的感覚から、「好き」「嫌い」「楽しい」「苦しい」といった個人的な感覚、体験による『内的自己』に対して、『外的自己』は、周囲からの「期待に応えたい」とか、「機嫌を損ねたくない」だったり、





「高評価されたい」であったり、さらには「羨ましがられたい」など、外側に向けた自己の在り方を指します。

日本人には、よく、『本音』と『建て前』があってややこしいと留学生から指摘されますが、まさに、この『内的自己』と『外的自己』のバランスを日々取っている民族だったのかもしれない。

レインが説明する統合失調症のメカニズムを、誤解を恐れず、わかりやすい例を出すと、親が子どもに自分の理想を押し付けたとします。子どもは『内的自己』からの「遊びたい」「眠りたい」などの欲求よりも、親からの期待や理想に応えようと『外的自己』が肥大化してしまうことがあります。いわゆる” いい子 ” と呼ばれる状態を続けるうちに、「自分がどうなりたいか」を見失い、「自分はどうするべきか」ばかりになってしまいますが、そのバランスが崩れて破綻した状態、それでも自分を保つためには外界を遮断してしまうという流れです。

こころを閉ざした人たちは、一見、奇異な言動をとったり、コミュニケーションがとれない状態にみえます。そのため、治療薬の選択も少なかった当時は、入院させて閉じ込めてしまうという治療も少なくありませんでした。

レインがそのような患者さんたちの病室に入り、患者さんのところに寄り添った治療を施すことで回復に向かわせた記録があります。ただ、レインの治療は彼の人間性や感性によるところが大きいと思われ、その個性的なアプローチは、誰でもできる治療法ではなかったと思われれます。

だから、レインにとっては、問題なくコミュニケーションの取れる相手であっても、他の人、家族や医師にとっては、やはり重たい病理を持った患者さんとして扱うしかなかったことも仕方のないことだと思います。

この『内的自己』と『外的自己』のバランスには、その時代の社会の在り方も影響していると考えます。

開国をした明治時代には、それまでの日本にはなかった外国文化がどっと押し寄せ、生活習慣や価値観などがすごい勢いで変えられました。

新たな『内的自己』の欲求も生まれたでしょうし、思想や美意識などの『外的自己』も全く違ったものになったでしょう。

昭和の戦時中の国家から求められる『外的自己』にも、戦後に国際社会から求められた『外的自己』にも、当時の日本人の『内的自己』は、ずいぶん混乱させられたのではないのでしょうか。

カウンセリング室の中で、そんな歴史を振り返らざる得ないほど、たくさんの方の『内的自己』がみえづらくなっています。

『外的自己』は親や先生からではなく、テレビの著名人からでもなく、ネットの情報から、求められています。

いや、自分でどうしたいのかわからない、何がしたいのかわからないという人





たちが、自分からネットの中に“答え”探してしまいます。

以前にも書きましたが、現在のネット検索は、AIによって管理されているため、自身の検索結果が次に来る情報に影響しています。

興味のあるものなのか、興味を持たされているのかもわからないまま、情報に振り回されているのは、若者だけではなくなっています。

『外的自己』の肥大によって、『内的自己』が危うくなり、自己防衛としての精神疾患症状を統合失調症と仮説を立てるなら、『外的自己』に完全に飲み込まれて、死を求めてしまう状態が『うつ病』なのかもしれません。

休職中の人から「復帰できなかつたらどうしよう」という『外的自己』の不安をお聴きするとき、その人の『内的自己』が「本当は復帰したくない」と訴えているのを感じることがあります。

では「どうしたいか」「どうなりたいか」と尋ねると、急に「わからない…」となってしまうのです。

真面目な人ほど、長い時間を「どうするべきか」で生きています。「どうしたいか」は人生早期の段階で後回しにしてしまいます。

そして、その「どうするべきか」にも、いつの間にか正解がなくなってしまうように思います。親や先生、上司や顧客から「望まれている」「求められている」と思ったことが、実際にはそうではなかったときに大きなショックを受けてしまいます。そんなときに『内的自己』が機能してくれないことで危機的状況に陥るのです。

現代社会は、『外的自己』さえも多様化しています。『内的自己』も満たされることが難しく、それ以前に、自分の内側の快や不快を感じることに疎くなっている人であふれています。

自分自身を感じることも、自分にはない他者の感覚を受け入れることも、損得重視の合理的で便利な社会の中ではあまり優先順位は高くないようです。

進んでしまった技術や文化を止めることはできませんが、ひとつ言えるのは、触れ合える距離で人とかわかり、意見や価値観の違う人の話も聞き、そのうえで自身の考えも言葉にして伝える努力をあきらめないことが、私たちが今の社会で生きるために、とても重要になってきているということです。

発行 本山社会保険労務士事務所 東京都杉並区井草1-2-11-302

発行年月日 令和7年5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) 2025 本山社会保険労務士事務所 All Rights Reserved

