

精神科医の思うこと

松村 奈奈子

★はじめに

精神科医になって 20 年をちょっぴり超えました。

中学生の頃から夢はずっと精神科医でした。ヘンテコな中学生だったと思います。

だから、やっと医師になった研修医の頃は無我夢中で、先輩に怒られても怒られても毎日なんだかワクワクしながら仕事していました。

もちろんずっとワクワクは続いていたのですが、10年も総合病院に勤務して毎日朝から晩までたくさんの患者さんに対応しているうちに、疲れてへろへろになっちゃいました。

そこで、結婚をきっかけに少し余裕のある勤務形態に変え、自分の時間もできて、今は違った意味で充実した毎日です。

仕事をはじめて20年、たくさんの人とお会いしてきました。

この仕事に就かなければ聞けなかった話を聞き、一緒に考える体験をしました。

ふと立ち止まるといつも、この仕事に就けてよかったなあとしみじみ思います。

もちろん、人との出会いの中には“しんどいな”と思う出会いや話もあります。

でも多くはしばらくたって振り返ると、それはそれで経験として積み重なっている気がします。

そんな人との体験を通して感じた事を、ぽつりぽつりと書いてみたくなったので、これからお付き合いをお願いします。

★なんでだろう？と思うこと

先日、小学校からの幼なじみと話していて私の幼い頃の話になり盛り上がりました。

“あんたは、なんで？が多かったな”と幼なじみが言いだし、“そうそう、ほんと自分でもそう思ってたわ”と、私も返しました。

何かにつけて理由がわからないと前にすすめない感じは持っていたので、“なんで？”“どうして？”が多いのは自分でも意識はしていました。

ところが、続けて“あんたは特に人の行動や考えに対するなんで？が多かったな”と言われて、少々びっくりしました。そうか、幼なじみが意識するくらい、子どもの頃から私の“なんで？”は人の行動や考えにむいていたのか・・・と自分でも驚かされました。

でも、この“なんで？”が精神科医になりたい・・・と思った最初の一步だと思います。もし自然現象や数式を見て“なんで？”と思う子どもだったら、科学者や数学者になりたかったかもしれません。

この子どもの頃からの“なんで？”は、仕事ではなくてはならないものになっています。

診察室では私の頭の中では“なんで？”“どうして？”が繰り返されて、

“どうして精神科を受診しよう？”から始まり、

“なんでこの人はしんどくなったんだろう？”

“なんでこの人は周りとうまくやれないんだろう？”と思いながら質問を重ねます。

診察はこれまでの事を聞きながら、“これからどう変化していったらいいんだろう？”と一緒に考えていく作業です。

もちろん、人の考えや思いは簡単にはわかりません。

でも、一緒に試行錯誤していく作業が治療なのではないかと、私は思っています。

ただ、この“なんで？”のせいで、しんどい頃もありました。

とにかく“なんで朝礼ではみんなの前にならえをせなあかんの？”“なんで担任もまじめに聞いてない校長先生の話を見聞かなあかんの？”などなど、小学校や中学校の頃はわけのわからないルールに答えの出ない“なんで？”がいっぱいで、学校生活はあんまり楽しくはなかったです。前出の幼なじみには“まあまあ”とたしなめられた記憶があります。

子どもの頃は、友達と放課後何をして遊ぼうか、今日のテレビ番組は何を見ようか・・・が楽しみの中心でした。

大学になって、やっとひとつひとつの事に答えのある生活となり、学校生活はすごく楽し

かったです。教授はほとんどの“なんで？”に答えてくれますし、納得のいかないことはしなくてもすみました。

実はこんな私に似た“なんで？”だらけの子どもに診察室で何人か会った事があります。たいがいは、登校しぶり…な感じで、友達もいて将来の夢なんかはしっかり話せます。学校がつまんない、なんだか楽しめない、ちょっぴり生意気な事を言ったりする子ども達です。昔の私にあったような、懐かしい感じを覚えました。

あるお母さんが“子どもが学校が楽しくないって言うんです。変なんです”と受診された時は“私もあんまり楽しくなかったもので・・・なんとなしに通ってましたし”と。

学校に行くことは大切な事です。ただ、友だちと楽しく遊べてたら、学校自体は必ずしも楽しくなくていいんじゃないかな？

全員が楽しめる場所は、なかなか存在しません。

大人は仕事も趣味も選んで（仕事はなかなか選びにくい事もありますが…）、友達も気の合う仲間と過ごします。

大人に近づくにつれて選択肢が増えていくのが本当に嬉しかったです。高校も大学も、選ばせてくれた両親には感謝しています。

診察室に来る子ども達が、大人になって人生を楽しく生きられるように、私は応援したいと思っています。