

# 精神科医の思うこと⑩

## 自己開示

松村 奈奈子

今年の夏休み前、診察の終わりに患者さんに夏休みの予定を聞いた後に「じゃあ、先生は夏休みどうするの?」と問い返されました。むむっ、なんでこの患者さんは私の事知りたいのかなって考えながら、返答を頭にめぐらせます

実はこんな場面、個人療法家ならばしばしば体験する事だと思います。

これまでも、患者さんに治療者として個人の情報を伝える時には、いつも思うことがあるので今回のテーマは「自己開示」

ところで、「自己開示」は「治療者の個人的な情報」や「治療者の感情」を患者さんに話す事です。今回はそのうちのひとつ「治療者の個人的な情報」の開示に関して思うことを。

精神科治療者として「自己開示はタブー」なんてイメージですが、若い頃に上司の診察に同席した時、治療的なテクニックとしてちょっぴり自己開示をしている場面を目にしました。その後、ひとりでの外来診療を始めましたが、初めは私自身にまだ自信なく、治療的に利用する力もなくて、自己開示を避けていた時期もありました。

私自身がアラフォーになり、なんとなく自分の人生が「まあいいもんだな」と振り返って思えた頃から、自己開示ができる様になったと思います。

この私、けっこうダメダメの学校生活でした。小学校の頃から学校はあんまり好きではなかったです。中学もマラソン大会はずっとベッタ（最下位）だったし、クラブも入らずなんとなく自宅で読書してだらだら生活。高校は、地域から「牧場」と呼ばれていた公立高校で、そこは学生を「ゆるーく放し飼い」する校則の甘い学校。雨の日は気分が乗らず休んだり、昼から映画見に授業をさぼったり、運動嫌いなので運動会はズル休みしました。修学旅行も「スキー旅行」だったので、スキーがしたくなくて仮病を使っちゃいました。高校のマラソン大会は3年連続ズル休み。もちろん成績はよろしくなかったですが、怒られる事もなかつ

たです。中学までは高校入試の内申書があったので「いい子」を演じていましたが、高校では好き勝手しました。大学はとにかく受験の成績さえよければいいって聞いていたので、予備校で頑張りました。その後、医学部には遠まわりの多浪でやっとこさ合格した次第です。時はバブル時代で、父母も「まあいいか」と甘かったからできた事です。ほんと、時の神様に感謝しています。

大学まではふらふらした学生生活でしたが、医学部に進学して専門課程に入ってからはずっとマジメだったと思います。勉強は大変だけど楽しかった。卒業後、ずっと中学生の頃からの夢であった精神科医という仕事に就けてからは「熱血仕事人」。若い時は体力もあったし、休日返上で仕事していました。「熱血仕事人」だけど、もちろん研修医の頃はよく怒られました。そんな時も、友達をはじめ周囲の人々に助けられながらやってきて、今の私があるんだと思います。

こんな自分の人生、けっこう好きです。

もちろん、落ち込んだり、将来への不安でやけっぱちになった事もあります。失敗も後悔もそれはそれで変化するチャンスだったり、人に感謝したり、自分や人に寛容になれるきっかけでした。今は笑ってふりかえれます。

だから、子ども達が、学校になじめなくても、不登校でも、何かに失敗しても、友達がいて夢があれば、まあなんとかなるんじゃないかって思ってます。

精神科に来る子ども達は、友達をうまく作れなかったり、夢がなかったりします。そこで私の仕事は、一緒によりそって友達を作ったり、その子に合った夢を探したりする事です。それゆえ、思春期の子ども達には、聞かれればできるだけ素直に自己開示します。夢のヒントになればいいなど。それは個人的情報を伝えるって感じではなくて、目の前にいる人がどう生きてきたかのお話。失敗という体験が、変化のきっかけという視点で一緒にとらえるようになればOKです。

そして、周りの大人と違う、ちょっと変わった人生を聞いて、いつでも何かを始められて、いつか笑って過ごせる事も出来るって信じてもらえたら大きな一歩かな。

もちろん、それは話している大人が幸せだと感じていて、イキイキしていないと意味がないと思います。だから私は治療者として、人生にトラブルは起こるけれど、上手に先手をうったり、誰かに相談してたまには逃げたりして、イキイキ過ごせるよう工夫を続けています。自己開示をすることは、自分の生き方に責任を持つことかなとも思ってます。

そこで、ちょっと変わった自己開示のエピソード。

総合病院で勤務医をしている頃、すべての研修医が精神科で1か月研修を受けなくては行けない制度がありました。2週間は、私の診察にずっと研修医が張り付いていました。ただ見学だけでは意味がないので、患者さんと交流してもらおうのが私のスタイルでした。研

修医から患者さんに質問してもらったり、患者さんから研修医に質問してもらったり。大人の患者さんは「何科の先生になるんですか」「なんで医者になろうと思ったの?」「どんな医者になりたいですか?」なんて定番の質問です。

もちろん、思春期の患者さんにも、同意があれば研修医が同席しました。

外科系に進路を希望する男子研修医3人が女子高生の診察についた時のお話です。

不登校傾向の女子高生が診察に来ていました。ちょっと悪い大学生と付き合ったりして、自分を大事にしてないところが気になっていました。

女子高生にも質問させてみると、どんどん質問します。最初は「なんでお医者さんに?」から始まって「初めて彼女ができたのはいつ?」「初めてのエッチはいつ?」と、とんでも質問を若い研修医に投げかけました。当然、答えないのかなって私は研修医を見ましたが、研修医3人が素直に少し顔を赤らめたりしながら、自分の恋愛歴を話し出したのです。それは、とても健康的で、女性を大事に思ういい恋愛のお話でした。真摯に答える研修医に、女子高生は嬉しそうでした。

女子高生の診察の後「全部答えなくっても良かったんやで」と研修医に声をかけると「なんだか、誠実に答えなくてはいけない気がして」と3人で笑って返してくれました。

その後、女子高生は悪めの大学生とは疎遠になり、毎日学校に行き、診察に来なくてよくなりました。私が何か出来たというわけではないので、彼らの言葉が効いたのかなって思ったケースでした。

ちゃんと向き合って話した言葉に、人は大きく影響を受けるんだなって思いました。

それは治療者ではなくても、いいんですよね。

で、始めの「先生は夏休みはどうするの?」の質問。

私は素直に「旦那と休暇で高原にごろごろしに行く」と笑って答えました。質問した十代後半の彼は、複雑な成育歴で家族で楽しい夏休みを過ごした経験なく育ったと聞いていましたが、治療を通して、今は夢をもてる状況になったかなと思ったからです。

「いい夏休みですね」と彼は笑って返してくれました。

彼がいつか家族をもって、楽しい夏休みを過ごせるように、願って話しました。

自己開示は個人的な情報といっても、生活全部を話すものではありません。

目の前の患者さんが、私の体験を上手く役立ててくれたらといつも思っています。