

精神科医の思うこと⑪

「怒る(おこる)ということ」

松村 奈奈子

この頃、よくTVで大人たちが怒鳴ったり、殴ったりの、とんでも場面を見ちゃいます。それを「怒っている」って表現で解説されちゃったりしているのをみると、むむむっ、これって「怒る」って事なんかなって考えさせられます。

研修医の頃、私はよく怒られました。私もどんくさかったのですが、怒られるのは嫌いではなかったです。でもそれは、怒鳴らないし殴られない、「怒られる」体験でした。

そんな感じで「怒る」にはいろいろ思う事があるので、今回のテーマは「怒る」

「怒る」とか「叱る」とか、ネガティブな側面がよく指摘されています。しかし、「感情的」に行動するのではなく、目の前にいる人の未来のために、本人の真の問題に触れて注意する「怒る」という事は大切な行為だと思います。

ただ、大人の欠点に触れるのはなかなか難しいものです。欠点を指摘されて冷静に受

け止められるのは、それなりに自己肯定感があり精神的に変化する力のある人です。受け止める力が無い人は、怒ると突然キバをむいて否認したり、意気消沈しすぎて拒否の反応を示したり、怒った方も傷つきます。

だから、大人の「怒る」という行為は、怒る方にも結構エネルギーがいると私は思います。

お互いに信頼関係がないと、なかなか怒れないもんです。だからこそ、本当は双方向で、お互いに利益になる行動であればいいなと思っています。

「怒られない人」になってしまうのは、もったいないですよ。

一方で、声を荒げて一方的に怒鳴ったり、暴力的になったりする行為、それは自己のコントロールがうまく出来ず、「感情」を相手にぶつけるという形の「甘え」じゃないかなと思っています。

相手を傷つける形でしか「甘える事」ができない大人、なんだか目立ってきてますよね。

怒られ好きな私、健康的な「怒る」は、患者さんにもします。

総合病院に勤務していた時、廊下で若い女性に声をかけられました。きょとんとしていると「今日はばあちゃんの見舞いに来た」「先生は覚えていないかもしれないけど」

と話し始めます。「2年前に1度だけ受診しました」「怒られてキツイこと言われてグサッときたけど、そのとうりだなんて後で思えて変わったので」「それを言いたくて」と笑って話してくれました。実は、こんな体験を数回させてもらっています。

精神科を受診する患者さんの中には「うーん今、精神科に通院しなくても、社会の中で周囲にちょっと助けてもらえばなんとかなる」って思わせてくれる人がいます。「誰かに甘えてはいけない」「友人を頼って困らせてはいけない」と一人で抱えて頑張り過ぎていてる人です。そういう人が受診したら「周囲に依存すればいい」「精神科に来る必要はない」「あなたの問題は周囲に依存できない事だ」とちょっと押し返します。もちろん、初めての診察では経過を十分聞いて「怒っても大丈夫」な人を選んではいます。そんな患者さんの多くは、家族の中でちょっと頑張り屋の役を担ってきた人が多いです。そして、いい人が多いので、頼られるのを待っている友人や家族を持っています。それを伝えるだけです。

でも、感情をこめてキチンと怒るのが必要な場面もあります。

研修医の頃、大学病院で拒食症の治療を上司の先生と一緒に受け持っていました。入院に至る患者さんは、身体的にシビアな状態です。上司はいつも冷静で、研修医にも優しく指導する先生でした。

ある時「一緒についておいで」と言われて病室についていくと、上司は声を荒げて患者

さんに怒りはじめました。「あなたの命のために、きちんと栄養が取らなくてはいけない！」と。きょとんとしている私に、病室を出るとすぐ「本当に命に関わる時は、ちゃんと感情を出して怒らないとダメなんだよ」と上司は優しく話してくれました。それは今でも忘れられません。

拒食症の治療うんぬん、病理うんぬんも、もちろん大切ですが、まずは命のためにできる事は、きちんと怒る事で当然と言えば当然です。

拒食症の患者さんの家族の多くは、家族の育ちの経過もあり、怒る事が上手ではなかったように思いました。

もちろん、治療の中で命に関わる事は怒りますが、それ以外の、患者さんが辛いと感じてきた事や悲しいと感じてきた事は、時間をかけて優しく聞きます。とっっても当たり前前の関りです。

私は、人は相手に期待するから希望を込めて「怒る」と思っています。「怒られるうちが花」なーんて言いますもんね。

駆け出しの頃よく怒ってくれた上司から数年後に「なんだか最初はずっと砂に水を撒く気持ちで怒ってたけど。ちゃんと理解していたんだね」と笑って言われました。いやーご苦労をおかけしました。本当に感謝しています。成長の遅い、どんくさい研修医でした。

そして、私は今でもキチンと怒られたいなって思っています。

ただ、だんだん「経験値」がついてきて怒られた事を跳ね返す様になってしまう事もあって、後で反省することも増えました。歳をとって、職場の周りを見渡せば、ほぼ年下の職員ばかりになりました。ついつい一言多いオバサンになっているのか、「怖い？」ときくと「ちょっと」と苦笑いされることもあります。

アラフォーの頃、「年取ると怒ってくれなくなってさみしいわー」と話していると、同僚の優秀な内科医が「そりゃそうですよ。自分で気づかなきゃ」と笑いました。彼はいつも朝1番に出勤し病棟を回り、夕方は熱心に文献を読んでいる姿が印象的な先生でした。

今、アラフィフになって、ますます怒ってくれなくなりました。「怒られるの好きだから」「間違いは指摘してねー」と機会があれば周りに言いますが、なんだかさみしいお年頃です。

「裸の王様」になりたくないなので、自分を磨きながら、今も怒ってくれる数少ない周囲の人々を大事にしたいと思います。