

精神科医の思うこと⑬

「自慢話」

松村 奈奈子

自慢話、誰もが聞いたことあると思います。

しかし自慢話、聞いているうちにこちらもウキウキするような自慢話、シンドクなっちゃう自慢話などなどがあり、自慢話はなかなか難しい。

つい先日、長く通院している大学生の患者さんが「論文で賞をもらったんです」と喜んで診察室に入ってきました。実は自慢話、精神的に凹んでいる時にはできないものです。ほーんと、よくなったなあってしみじみ思っただけ嬉しかったので、今回のテーマは自慢話。

実は診察室で、ウキウキする自慢話をよく聞かせてもらってます。

旧家に嫁いで姑からのイジメに耐え切れず、ときどき精神科を受診する女性。いやーほんとよく頑張ってるなあと感心していました。ある日「先生、ちょっと自慢していい？」と診察の終わりに言い出します。「次男が京大に合格してん」と満面の笑み。「おースゴイねー、よかったねー」とこちらも嬉しくなります。そうそう、こんな嬉しさがこぼれ出るような自慢話は、こぼれ出た喜びをもらってウキウキします。

そして「こーゆう自慢はなかなか人には言いにくいもんやし」と彼女は続けます。そうなんです、自慢話は話す相手を選びます。コンプレックスがあったり、ちょっぴり嫉妬深い人の心を、ザワツカせてしまう事があるからです。だから自慢話、なかなか言い出しにくいもんです。私も家族や親友には遠慮なく自慢話をしちゃいますが、よく知らない相手には心をザワツカせてはいけないと慎重になります。

安心して自慢話ができる人を見つけるまで、一緒に喜ぶのも私の仕事なのかもしれません。

ところで、人は何かを語る時、その内容には意味があると精神科医は考えちゃいます。「自慢話」、それは認めて欲しい気持ちの表現だというのは、みんなが知っている事です。

家族か会社か、生活のどこかの場面でちゃんと認めてもらって、自分をちゃんと評価できていると、そんなに自分をさらけて自慢話をしなくても安定していられるんだと思います。でもそれは、なかなか難しい事でもあるのです。

そこでシンドクなっちゃう自慢話。

名家の出身である事を長々と繰り返し話したり、過去の自分の栄光をだらだらと話したりするお話、聞いていて辛いもんです。「ああ。今の自分をよく思っていないんだな」「なんで、今の自分を好きになれなくなったのかな？」と考えながら、患者さんを見つめちゃいます。自慢話の背景にある、現実からの逃避や孤独が見えるときは辛いです。人は現実の自分を認めたくない時、隠すように違う姿を語るものだと思います。

もちろん、そこで聞き流して終わっては精神科医ではないので「今のあなたも、そこ

そこ頑張ってるんですよ」と受け止められるように、一緒に話し合っていく事が私の仕事なんじゃないかなって思っています。

忘れられない患者さんの自慢話があります。それは、前述のウキウキするような自慢話であり、シンドクなっちゃいそうな自慢話でもあったような。でも、本当に聞いてよかったなって思う自慢話でした。

20年程前、私が初めて精神科の外来診察をした時に会った60代の女性の自慢話です。前任の担当医師からの引継ぎメモには、不安から夜間救急外来を不定愁訴で頻回に受診する事、夫に先立たれて男の子二人を頑張って育ててきた事などが記されていました。息子の一人はなかなか社会適応できずに、他の精神科医が担当していました。

どうすれば安定できるのかな？と若い私は時間もあったので、よくよく彼女の話聞いてみる事にしました。それは、嫁いできて早くに夫が亡くなってからは、彼女なりに頑張ってきた人生でした。もちろん若い私にとっては、スゴいなあと思う事ばかりで「頑張ってきたんですねー」と私の考えを素直に伝える反応ばかりだったと思います。でも、公営住宅でギリギリの生活をし、息子との関係も良好とは言えず、この状況を彼女は「そこそこ頑張っている」とはなかなか受け入れられない様でした。ところがある日「次の診察で見せたい写真がある、持ってきていい？」と突然彼女が言い出しました。私はなんだかわからなくて、とっさに「どうぞ」としか言えませんでした。

次の診察に、彼女は風呂敷を抱えてやってきました。丁寧に風呂敷から古い写真集を出します。セピア色の写真は大きなお屋敷を背景に、りっぱな髭をたくわえた家長を中心に十数人の着物を着た家族がきちんと並んで写っています。一番小さな女の子を指さして「これが私」「ほんと大きな家でしょう」と微笑みます。末子である彼女は、子ど

もの頃、家族みんなに大事にされて育ったと話します。少しの間、二人で話しながら何枚かの写真を見た後、彼女は満足な表情をして帰りました。今まで見たことが無いようなやわらかな表情でした。以後、彼女が不安定な事になる事はなくなり、救急受診は止まりました。

彼女の子どもの頃の自慢話を聞く事、それはいろんな意味があったと思います。名家に生まれたからこそ、ギリギリで頑張っている生活を兄姉には見せたくないのか、兄姉との交流も乏しくなっているようでした。昔の自分を話す相手を探していたのかもしれませんが。彼女と一緒に写真集を見て昔の自慢話を聞く事で、何かを共有したような、何かを理解したような、今でもわからない部分もあります。ただ、あの自慢話をした後、彼女は今の自分に少し自信を持った様に思いました。

自慢話、上手くできればいいですね。でも、うまく聞いてもらえる人を見つけるまでは、精神科医が話せる相手になってみるのもいいかなって思っています。