

# 臨床のきれはし

Sheet22

浅田 英輔

## Chronic

臨床場面ではいろいろな問題を抱えた人と出会うが、その人が持っている問題の多くは、慢性的なものである。なのに、世間ではどうしても、急性的な問題を「問題」としがちである。

喉元過ぎれば熱さを忘れるとはいうが、急性期はなんとか乗り切れても、そのあとに続く慢性的な状況に一番困っていることも多いのではないか。

虐待でいえば、身体的虐待でいう暴力ひとつひとつは問題だし、あとにひく怪我や、死につながる暴力は大変に大きな問題である（軽い暴力を容認する意味ではない）。でも、そればかり取沙汰しても解決にならない。何度か書いているが、「どの程度殴れば虐待なのか」という問題ではないのだ。「愛のムチ」という言葉もあるが、タイミングと双方の（無意識的な）了解があれば、暴力が功を奏することもゼロではない。「強い刺激で目が覚める」ということは起きうる。でも、単発の暴力ももちろん問題であるが、継続的、慢性的な暴力環境がなによりも問題なのであり、子どもへの悪い意味での影響が強い。でも、法律でそれを記述することはとても難しいように思うし、わかりやすく「殴るのは虐待です」とするしかないのかもしれない。その反面、現場にいと、暴力が収まっても「子どもがビクビクしていなければならない状況」は続いていたりすることもある。

だから、身体的虐待と呼ばれる単発の暴力を受けた人よりも、恒常的に否定的なかかわりつまり精神的

虐待を受けてきた人の予後（その後の生活がいい感じになるかどうか）が悪いように思われる。当然ながら、日常的に「暴力 + 否定」の場合はよりつらいことだろう。

身体的虐待についても、単発の暴力そのものよりも、「いつ殴られるかわからない状況に常に居続けなければならない日常」というものが精神的なダメージが大きい。常に緊張状態にすることは、非常に精神を削られるのだ。

いじめも同様である。「悪口を言った」「無視した」その行為一回が問題なのではない。それが一定期間以上継続するということが問題である。もちろん、ずっと良い関係だったのに、一言の失言がその関係を壊してしまうということもあるが、それは「いじめ」とは様相を異にするだろう。

いじめとは、一回の悪口、暴力、無視などではなく、それが継続し、「いつ終わるかわからない」ことが被害者に大きなダメージを与え、蓄積させていく。就学年齢の人にとっては、学校とは生活そのものだし、人生の多くを学校で過ごしている。そういう生活の場が休まらない環境で、「いま」いじめられていないにしても、いつ何をされるかわからないというのは非常に精神的に削られる。

この文章を書きながら、これらの慢性的なつらい状況に置かれると、どういうダメージを受けるのかを考えて

いた。「疲弊する」だと弱いし、「ダメになる」だと行き過ぎている。「殴られてないのにダメージを受ける」ということだから、直接的なものではないのだ。そう考えていて、「精神が削られる」というのが一番しっくりきている。健康度が削られていく。当然、直接的な暴力や搾取によって、大きく削られる。直接何かされていないときでも、だんだんと削られていく。その加害者がその場にはいない、多少安全な場にいたとしても削られていく。見えやすい「削り」だけでなく、みえにくいものもキチンと考えることが大事だ。

仕事だって同じだと思う。ただ、虐待やいじめと大きく違うのは、「自ら望んでその場にいる」ということだ。「働くのが大好き！」「職場にいるのが大好き！」という人も多くはなさそう（大好きであってももちろんいいんですよ）だが、いろいろな事情はあるにせよ、自分が選択してその場にいる人が多いだろう。

でも、そこで慢性的につらい状況になることはままある。自分で選んでそこにいる、ということも逆に逃げ出しにくい要因になるのかもしれない。自分で選んだ状況だからこそ、「クソつまらないことがずっと続く仕事」

（「つまらなさ」は人それぞれ）とか、「いつまで続くか先が見えない忙しさが常態化している職場」とかは、かなり削られる。「何がいやなの？」と聞かれたとしても、明確にコレコレがいやだと言えない場合もあるかもしれない。そういう、慢性的な不満というか不快感というか不具合感というか、そういうものが続く場所というのも結構精神が削れてしまうのではないだろうか。当然、人間関係がギスギスしていたり、いやな上司が毎日話しかけてきたり、偉い上司がいつも怒鳴っていたり、といった状況が「いつも」であればなおさらに削れるだろう。

どうやら、慢性的にストレスフルな状態においては、「ストレスの強度が強いこと」「それが続いていること」「いつ終わるかわからないこと」「強いストレスがくる予見ができにくいこと」などが問題になるようだ。最近体

験したものは、コロナ対応だ。保健所におけるコロナ対応は、毎日の処理すべきものが非常に多く、ずっと続き、いつ終わるのか先が見えず、次の山（感染拡大）がどうなるか予見できないというものであった。あれはやバかった。

どうも、我々は、目に見えやすい、「パッと見てひどいこと」などに気を取られがちだ。確かに、殴られたり怒鳴られたりしている子どもは「かわいそう」であるが、一回殴るのを止めたら終わりではないのだ。その背景には、長く続く虐待環境があるのだ。子どもが「ただ手を上にあげたらビクとした」のを体験したことがある人もいるかもしれない。それは、その子が常に警戒態勢にあるということ、警戒態勢をとっていなければならない環境にあることを意味する。その場に「殴る人」がいない場合でも。

虐待やいじめなどの明らかな問題でなくとも、大人であっても自分自身を慢性的な「精神を削る場に身を置く人」は結構多いのではないだろうか。「仕方ないじゃん！」という場合も多くあるだろう。でも、選択できるなら、違う場所を選んでほしいなと常々思う。

法律でも政策でも、目の前のことに対応することはとても大事なことだが、たとえば自殺対策は「死にたいと思っているひとに相談対応することだけに取り組んでいても、自殺は減らないっていうことはみんなわかっているはず。でも評価されるのは直接的な対応（相談窓口を作りましたとか、SNSで相談できるようになりましたよとか）である。ハラスメントにしたって、法律で「ハラスメントはいけません」とするのはよいが、そもそもハラスメントが起きないようにするにはどうしたらいいかという方向になりにくい。せいぜい「ハラスメントが起きないように対策を講じなければならない」とかくらいである。

人口減少だとか長引く不況だとか言われるけど、そろそろ慢性的な問題に根っこから取り組まないとまずいよなあ。