

心の治療

心の治療に従事していると「薬は飲みたくない、カウンセリングだけでできませんか」とよく聞かれます。いわゆるカウンセリング（精神療法）のみで治療できるケースは多くはないといわれています。すなわち「心の不調は病気ではない、心の持ち方一つだ。薬は絶対必要ない」とはいえません。

例えば、切望していた夢が破れ、悲嘆にくれる方は受診したと想定します。もちろん、医師はよく話を聞き、薬を処方します。しかし、そのことで無くした夢が復活する訳ではありません。話を聞くことでその方の苦痛を共感し、共に担います。また、安定剤や睡眠剤などを処方し、その苦痛の緩和を試みます。激しい感情がおさまる時と機会を待つのです。おさまった時には「どんな困難があっても生きていたい」という人間（生命）本来の姿に立ち戻るはずです。そのようになれば薬は次第に減っていきます。

今、普通に生活している方でも肉親や親友を失ったり、人生に挫折したりした経験のない方はまずいないと思います。それでもみんな、希望を持ち、生きがいを作って生きています。

一番辛いのは苦しみを一人で抱え込んでいることだと思います。誰かに打ち明け、一緒に苦しむことができれば、辛さは半減すると思います。

「ここに苦しんでいる人がいる」と知ることが心の治療の第一歩と考えます。

平成29年3月

藤田 素樹