

「不寛容社会」の中での臨床雑感

川原 健資*

昨年のノーベル医学・生理学賞に、「オートファジー」と呼ばれる仕組みを解明した、東京工業大学栄養教授の大隅良典氏が単独で選ばれたことは記憶に新しい。

生命体は、常に安定したシステムを維持するために不要になったものを分解・排除しつつ、新しい組織を再構築するということを繰り返している。最近では、後者よりも前者のほうが重要と考えられているという。その一つの方法が「オートファジー」だった。またこの生命維持のシステムが機能している状態が動的平衡である。

このことから「こころの動的平衡」とは？ と思いを巡らしていたら、レジリエンス (resilience) を連想した。レジリエンスとは、ストレスに対抗して回復する能力のことであり、ストレスに対応して新たに適切な定常状態 (allostasis) を維持することのできる能力のことである。別の表現をすれば、ストレスに対しての防御因子、抵抗力、自己治癒力、可塑性といったことになる。

生命体の諸機能が安定し心身が健康であるためには、必要なときに柔軟に働く動的平衡というシステムが必要なのだ。

私は今年で医師になり30年経つことになった。そのうち半分は開業医としてのキャリアとなる。そんな私が最近の臨床でつくづく感じるのは、自分の流儀にこだわる患者が増え、「こだわり」の傾向が強いほど治療が難しいということである。時にこちらが根負けしてしまう。

周知のごとく、「こだわり」は普遍的な精神現象であり、正常範囲のものから強迫、妄想、発達の偏りがベースにある病的なものまでスペクトラムを形成する。本稿ではどちらかといえばそこまで病的とはいえない程度のものを想定している。

彼らは以下のことが苦手である。すなわち、他人の意見に耳を傾ける、他の選択肢を探し採用する、柔軟に要領よく適当に物事をこなす、不快な状況にあってもしばらく様子を見て待つ、など。これらの特徴を一つの言葉で表現するとすれば、まさに不寛容ということになるだろう。

また初診時の主訴が前医・家族や職場など社会に対する、主観的な「理不尽さ」からくる怒りであったり、診断書の記載内容についての要求へのこだわりようには、正直違和感を覚えることしばしばである。

昨年の6月に、NHK総合テレビで「不寛容社会」をテーマとする討論番組が

*医療法人社団佑希会のぞみクリニック

放映された。インターネットやSNS(social networking service)の普及により、インターネット上でのバッシングや、いわゆる「炎上」が起こる背景について議論があった。インターネットの普及により、異質性や多様性を受け入れず、自分と同じ価値観の人たちの集団の殻に閉じこもる、他の意見をもつ人たちの議論を避ける傾向があり、同質性が加速する社会となっているという指摘であった。

そして先ほど述べた、私が日常臨床の現場で感じていたことが、この「不寛容」という社会現象の側面だったのだと得心した。昨年の英国のEU離脱や、新米の米国大統領就任の顛末にも通底するものがある。この「不寛容社会」とは、まさに現代社会としてのレジリエンスの低下といえるのではないだろうか。

では、「不寛容社会」にどう対応したらよいのだろうか。先ほどの番組の中ではその処方箋として、他の意見や選択肢もあるという異質性や多様性に対して聞く耳をもつことだというややありきたりな意見であった。

私には社会的見地からの対応策はわからないが、実臨床でもまったくそのとおりだとは思う。しかし、自分の流儀へのこだわりが強い不寛容なケースにそう納得してもらうのは困難を極める。薬物療法だけでは立ち行かないため、精神療法的なアプローチが欠かせないが、否認や葛藤回避的な心理機制が強く働いていることも多く、そういった意味でも難攻不落である。治療にもコミットできず、内省的なスタンスになるどころか、他罰的な立場を変えない者もいる。

そんな中一つヒントになるのが、「マインドフルネス」や「アクセプタンス」といった、最近の認知行動療法の技法や古くは森田療法の「あるがまま」の概念だと思っている。しかし短時間の外来診療の中で決め手になるような対応策はなく、あくまで折衷的で試行錯誤の域は出ない。

本人にとってはとても不本意ではあろうが、まずは外来に通い続けてもらえるようにこちらが工夫する。そして他人に文句を言っているだけではしょうがない。魔法の薬はない。医者に任せているだけでは埒があかないと達観してもらえるようにするくらいが関の山であろうと考えている。

気持ちはまだ若いつもりでも、生物学的には老化現象からは逃れることはできない。私も例外ではない。スポーツジム通いはしているが、それがかえって皮肉なことに年々運動機能が低下していることを自覚させてくれる。サルコペニアは確実に進み、視力と記憶力も低下してきた。まさにこれが、老化が進む私の心身の動的平衡なのだろうが、寛容性をもって受け止めなければならないと感じている。