

## こころの健康を考えよう

### はじめに

突然に「考えよう」と言われても、困ると思います。

でも、一回くらいは読んでください。

決して、ここに何か決定的な答えが書いてあるわけではありません。

そして、おそらくみなさんが知っていることだらけだと思います。

もし、なにか知らないことがあったならば、それはそれでよいと思います。

その知らなかったことを知ったことが大切なようです。

ただし、これから読んだ内容が、なにを言っているのかわからないと思った方は、その項目のいくつかを何度か繰り返して読み、考え、実践できることは、行ってください。そうして、「消化」したあとには、また何か「いい自分」になっていると思います。

それでは、「こころ」を考えながら、「健康」になってみましょう。

### 「こころ」が生まれる場所

人間は、他の動物より脳の容積がとても大きく、そのぶん脳が発達があり、特に前頭葉が発達しております。ここでは、いろいろな情報を統合し、判断する場所でもあり、「感情」という「こころ」が生まれる場所でもあります。

ここのおかげで、考えたりできるわけですが、この概念推論を行うときに、既存の概念との矛盾がないかを検証しながら、その情報を取捨選択する過程や傾向から「個性」が生まれるようです。

思い込みが強い方は、ここにバイアスがかかり、結果的に考えの結論に歪みが生じるようであり、そういう「個性」は排他的になりやすくなります。「個性」の成り立ちには、生まれてから膨大な量の情報を取捨選択する「思考の過程」において、さまざまな情報を選択し、その一連の情報の平均点を考えず、標準偏差を用いて、結論をだすことで「普通」を作りだし、これが「共感」となり、安心につながるようです。

ただし、どうしても過酷な環境にいる人物が、なんとかして良い方向に思考しようとしても、それを打ち砕くくらい現実が厳しい場合、その過酷な環境からくる情報から「標準偏差」を導き出した結果、既存の「個性」が保てなくなり、「心が折れる」という状況に陥ると言われています。また、過酷な環境と言われるところで生育したときに、そもそも「個性」が歪むことがあると言われております。

## 考えが生まれる仕組み

「こころ」が歪んでいたたり、傷ついたら、もうそのままであるのか？このこたえは、NO です。脳の中では細胞同士がネットワークを形成し、常にここをある種の電気信号と伝達物質で連絡しあいながら情報のやりとりをしており、これには可塑性があるので、場合により伝達方向＝思考形式が変わることがあります。

「わかった！」「そうだったのか！」という現象を体験したことがあるでしょうか？マンガであれば、ピカッと光が頭の近くをとんだような表現になったり、電球が光ったりする表現になりますが、脳細胞のネットワークのなかで、使われていなかったバイパスやトンネルが開通して、電気信号や伝達物質が一斉にサーッと流れたりするから、このような表現が当てはまるようなのです。つまり、既存の連関しなかった概念が結びつき、相互的に関与していたことだということがわかったり、理論的ではないけどなんか二つのこと（概念）が、実は一緒のこと（概念）なんじゃあないかと思いついたりするようです。

## 試行錯誤が脳の成長を促す

こうして、人間は、「葛藤」という「あーでもない」「こーでもない」「こうかもしれない」という思考が行ったりきたりをすることができることで、こころの安定を保ち、現実には即した考えをもったり、いままでの概念を書き換えたりすることができるようです。こういった試行錯誤こそが知能の高い動物である人間の脳の特有の現象であり、また、これを繰り返すことで、「成長」が生まれ、より高度な考えに対して理解をすることができ、「倫理感」という曖昧な概念まで生み出すことができるようです。

## 「気づき」に気づいていますか

この葛藤が生じるきっかけとして「気づき」があります。正しい気づきと正しくない気づきがあり、どちらに対しても、これを火種として「思考」ということが起こります。普段から正しい気づきをもち、正しい葛藤をつくることで、ただしい「個性」を形成することが大切であり、これがこころの健康を作り、維持するようです。もし、「よい気づき」だと思ったことがあったなら、これを実行に移し、何かを改善し、更にこれを維持し、何かを達成するようにするとよいでしょう。「悪い気づき」に気づいたら、早目にその行動を止め、よい方向へ転換していくことです。ここまでは、「自己」ということについてです。

### 「普通」という事象の標準偏差

いま、皆さんは「会社」という「社会」に属しています。ここでは、「自己」だけでなく、「他者」で形成された組織を意識することが必要になってきます。思春期を過ぎ、自己が形成され、更に成長したのち、自己以外の個性を拒絶せず、それを認め、それを配慮することが必要となってくるのが、脳の思考過程に存在してきます。この結果、自己の考えと他者からみた考えを検証することができるようになり、「おもいやり」という振る舞いができるようになるようです。この双方向からの視点観察時も、双方の平均点ではなく、標準偏差を用いて結論を導き、これに基づき行動・発言し、どちらの方向からも事象をとらえることができるようになり、「議論」や「賛美」などの高次の思考と行動ができることになるようです。

### こころの平衡

こうして、「公」と「私」が備わり、よりこころの健康を作りだしていくようです。恐らくこころの健康とは、「こころ」の「バランス」がとれているということであり、成熟した大人の「個性」とは、「こころ」の「バランス」の総体であるようです。一時的にアンバランスでも、そもそもバランスを保つようにしていれば、また形状記憶組織のようにバランス状態に戻るようになるところも、こころの不思議な点です。普段から、心のバランスを意識しだすと、今度は、体のバランスも必要なのではないかということに気づくことと思います。

### ホメオスタシスという緩衝装置

肉体は、ホメオスタシスという平衡を常に保とうとする緩衝機能のなかで成り立っており、体温を維持したり、免疫を維持したりする仕組みがその一部です。また、交感神経という興奮する神経と、副交感神経というリラックスする神経が、バランスの上で成り立ちながら、一日の中で周期をもちながら、健康を作り出しております。また、そのバイオリズムは、睡眠という一日一回のリズムや、食欲という一日三回のリズム、女性の場合は生理周期という月に一回のリズムなどに支配されながら健康を維持しております。「体が強い」といわれる方は、このバイオリズムの緩衝装置が強固であり、リズムがずれてもすぐに再同調する機能がそなわっているとされており、例でいうと、時差ボケは、睡眠リズム障害なのですが、これが出現しにくい人は、睡眠リズムを出発地のまま引きずらず、到着地時間にあわせられる再同調能力がなぜか強いということが言われています。このことから、時差ボケを防いだり、治療するためには、とにかく朝は起きて、ご飯を食べて、日の光を浴びてリセットし、昼寝せずに夜に寝るということを繰り返すようにした方がいいと言われております。

## こころの病気とは

身の回りや自分に何かが起こり、結果的に考えが多くなってしまったり、考えさせられたり、自分で気がつかないうちにもものすごく気にさせられたりする状態が長く続くと、疲れやすくなるそうです。疲れとは、仕事だけでなく、楽しいこと「遊び疲れ」「呑み疲れ」でもおこります。考えが多くなったりする神経症や、いい事を考えられなくなり、悪いことばかり考えたりする不安症や、不眠症になることもあります。活気がなくなることもあります。知らない間に体がこわばったり、免疫が落ちて風邪をひきやすくなったり、皮膚のコンディションが悪くなったり、食欲がおちたりする自律神経失調症になったりもします。疲れに気づいて、休息を十分にとると、改善しやすくなります。しかし、神経症状態が長引くと、「うつ＝病的な疲れ」となり、なかなか疲れがとれなくなり、自分らしくない感じが続きます。

## こころの健康まとめ

1. まずこころの仕組みを知り、次に肉体の仕組みを知ることが重要です。
2. 病的な状態でない限り、肉体は休ませすぎると悪くなるようなので、普段からの適度な運動がよいです。
3. 普段から規則正しい生活を心がけることが、昔から健康の源と言われていました。
4. 十分な睡眠と休息への意識をもち、朝は頭や体を覚醒させるために必ず食事をとるようにしましょう。
5. 植物ほどではないですが、適度な日光浴が必要です。午前中の散歩をすることをお勧めいたします。
6. 普段から独りで考えこまないようにしましょう。
7. 周囲を意識した行動をしましょう。
8. こまめに人と話す、相談をすることを心がけませんか。
9. 得意分野の運動を行い、これを少しずつ伸ばす。昔にやっていた運動にチャレンジがよいです。
10. ストレス発散をするという意識をもって休日に臨み、集中力の切り替えをこころがけることがよいです。
11. なによりも仲間作りをすることがとても大切と言われていました。特に会社以外の仲間は重要です。いまからでも作れます。
12. セミナーや勉強会参加やお稽古事といった、自分を育てることも大切です。さらに、他人を育てることもできる成熟さを身につけることも、こころの健康には大切です。
13. 脳は、ストレスが強くなると、アルコールやニコチン、カフェインといったケミカルを欲しがり、ストレスサインをだします。「ストレス発散に必要」と合理的に考える人もいますが、毒性の強いケミカル＝お薬なので、注意が必要です。つきあっているつもりが、つきあわされる（＝依存）ことになります。
14. 万が一、アンバランスが続いていることを意識した場合、「早寝健康法」をお勧めいたします。

浜松町メンタルクリニック 院長 加藤高裕