

## 【寄稿】

## うつと対象喪失 乾吉佑文学部教授

## うつの表れ—からだところの変調を自覚したら

臨床心理学が専門の乾吉佑文学部教授に、最近話題となっている「うつ」について寄稿していただいた。自分に、あるいは周囲の人に症状が表れたとき、正しい知識をもって対応していこう。

## ～身近なうつへの対応策～

悔やんだり、嘆くのは自然なこと  
大切な“こころの涙”と自覚しよう

乾 吉佑教授

イラスト・渡辺正義



授業が開始される秋になると、登校しない学生が目につくことがあります。また夏から秋の季節の変わり目に気分が落ち込み、気力が湧かない社会人に出会うこともあります。その背景には、うつの問題があるようです。

うつは、人やその時の状況によって、種々さまざまな落ち込みがあります。「普通」のうつ気分にとどまることもあれば、「病的な」うつ状態にまで至ることもあります。私の臨床経験では、「普通」も「病的」うつも多くの場合、以下の二つの変化となって表れます。

第一は、からだの変調となって示されます。からだの変調とは、風邪、腹痛、頭痛、腰痛、下痢、便秘、嘔気(おうぎ)、肩こり、食欲不振、冷や汗、睡眠障害などです。以上の身体的不調は誰でも体験します。ほとんどの方々は、これらの身体症状の背景に、うつが存在していたとは考えていません。というのも、たとえうつがあったとしても、たいていの場合、からだの不調への温かで甲斐甲斐(かいがい)しい身体的なケアが施されるからです。すると、いつの間にか、そのからだの問題の背景にあったうつ気分は快復してしまい、忘れられてしまうからです。たとえば、仕事や勉強に行き詰まって、うつ気分と同時に風邪となった時など、1日2日の風邪への適切な介護を得ると、症状回復と共に行き詰まりの気分も、嘘のように解消するようなものです。

ところが、これらの症状が、1カ月近くも慢性的に続くときや、中でも、睡眠障害と体重減少を伴う食欲不振が継続しているときには、病的うつを考慮する必要があります。ここでいう睡眠障害とは、極度に、睡眠が浅い(浅眠)、寝つきが悪い、早朝に起きてしまう(早朝覚醒)などの状態が重度に強く生じることです。また食欲不振も夏の暑さでも認められますが、病的うつの際には極端な体重減少の伴うことが、その特徴といわれています。

第二は、身体不調と共に、心的な不適応感となって示されます。疲れた感じや倦怠感(けんたいかん)が強くなり、意欲も低下して元気がなくなり、自己の評価も低くなります。そして気力が減退して無気力となり、孤立感や疎隔感(そかくかん)などの心的な不適応感が強くなることです。

病的うつでは以上の二つの変化が慢性的に続くと共に、うつの程度が非常に強くて重いのです。日常的にも落ち着かず、イライラ感が強く焦燥感が高まり、無目的にうろろしたり、じっとしていられず圧倒されている状態となります。さらに進むと思考内容の変化(悲観、絶望感、妄想、希死念慮(きしねんりょ))まで表れることもあります。特に希死念慮は、もうつらくて死んでしまいたいという気持ちが強まることです。外側から病的うつに陥っている人を見ると、しばしば以下のような感じを強く抱くことがあります。他の人との交流が表面的で、日ごろの生き生きした力強さなどが失われている。また、こころの時間が止まっていたり、日常的なリズムが失われているかのように見える。このような事態の時にはぜひ専門家にご相談をいただきたいと思えます。

もちろん、今挙げた病的うつの分類を絶対視しないでほしいのですが、ただこのように区別をしておく、私たちは軽々に、病的体験に陥っておられる人のこころを推し量ることは困難だとわかります。また自分のゆうつの体験だけで慰めたり、励ましたりすることが、病的なうつになられている人々を“追い込むこと”になる危険性を理解することにもなるからです。実際の治療では、状態像をしっかり把握し、病的うつかどうかを慎重に検討して、治療方針や投薬が考えられます。

## うつの原因—対象喪失

### 大切なものを失ったときに

うつに限らず、こころの病の原因理解はむずかしいのです。病的うつの場合でも、おのおのの患者によって複雑ですし、その人固有の課題が見いだされます。うつの方は、なかなか話ができず推測するしかない場合が多いのも原因理解を困難にしています。治療中に原因が変わることもあります。うつを会社のせいといっていた人が、次第に親の育て方、自分の性格と変化し、結局すべてが関係するとなるなどです。したがって原因の特定を一言で語るのは困難なのです。しかし、それでもうつに共通するものとして、対象喪失をあげる臨床家は多いように思います。対象喪失が一つのストレス要因を形成し、こころへの大きな負担を投げかけるからです。

対象喪失は、その人物にとって重要で大切な対象を失うことをいいます。たとえば、(1)愛情・依存対象の喪失(近親者の死、親離れ子離れ、失恋など)(2)暮らし慣れた社会的人間的環境や役割からの別れ(引っ越し、転校、進学、転勤、昇進、婚約など全角)(3)自己価値の毀損(きそん)または低下(社会的名誉、職業上の名誉と誇りなど)(4)自己の所有物の喪失(盗難災害など)(5)病気・手術・事故などによる身体器官、機能自己像の喪失などです。

ここで注目するのは、一般的に喜びと考えられている婚約、進学、昇進なども、実はうつの背景を形成することに留意してほしいことです。喜びの新しい状況に進むことが、当人にとっては、暮らし慣れた社会的人間的環境や役割からの別れと経験され、知らず知らずのうちにこころの負担を経験し、うつ形成の基盤を作ります。前書きで述べた、登校しない学生の問題も、気力が湧かない社会人にも、何らかの対象喪失からのうつが生じたかもしれません。

ここ半年以内に、自分にとって、あるいは身近な家族に、そして仕事や勉学家庭生活で対象喪失の出来事があったかどうか、身調べをしてみてください。私たちは案外悲しみを悲しみとして、悔やみや口惜しさを無意識のうちに押さえて我慢している場合が多いのです。自分にとって、とつても大切な対象を失ったり、傷つく経験はなかったかを考えてみてください。

対象の喪失には悲しみ悔やみ嘆くこと、そして、うつ状態になることが自然であって、大切な「こころの涙」であることを自覚することが、身近なうつへの対応策であると思います。



(いぬい・よしすけ)＝臨床心理士。早稲田大学文学部卒業。主な担当は臨床心理学、大学院科目。

## 高大連携

### 県立神奈川総合高校と新たに連携協定を締結

高校との教育交流を進め、今まで12校と教育交流に関する協定を結んできた本学では、新たに、神奈川県立神奈川総合高校と交流協定を締結した。

7月24日、生田キャンパスにおいて、日高義博学長と諏訪部泰樹校長が、交流協定書にサインし、取り交わした＝写真。

生徒が本学で講義を聴講する従来の教育交流のほか、本学教員が同校に出向き、大学と同じレベルの講義を行うという、新たな高大連携のあり方が検討されており、各方面から期待されている。



同校は、単位制を基調とした全日制・普通科高校。個性化コースと国際文化コースがあり、海外交流も活発に行われている。

### 都立成瀬高校・県立川崎高校 一日体験入学

都立成瀬高校と県立川崎高校の生徒が、「1日体験入学」で、大学の講義や雰囲気を感じた。キャンパス見学は、在学生が引率し、丁寧に質問に答えていた。



▲成瀬高校



▲川崎高校

7月18日、成瀬高校の1年生から3年生までの約80人が生田キャンパスで、砂原由和ネットワーク情報学部教授の「教育学～カンニングはなぜ

いけないのか～」、高橋龍夫文学部教授の「小説の読み方入門」を聴講した後、10カ所ある学食から自由に選び、「ランチタイム」。午後は、キャンパス見学を行った。県立川崎高校の1年生全員240人は、同23日に生田キャンパスを訪れた。寺尾格経済学部教授(高大連携連絡協議会委員)の「学ぶ、って何だろうか?～高校と大学の違い」を聴講し、キャンパスを見学した。

### 県立ひばりが丘高生 生田キャンパスで「司書」インターンシップ

県立ひばりが丘高校の生徒5人が7月23日、生田キャンパスで司書インターンシップ(就業体験)を行った＝写真。

大学図書館の業務についての説明・見学の後、受け入れ業務、整理業務、閲覧業務を体験し、司書業務の難しさと面白さを体感した。



▲司書の仕事について説明を受ける

