



イラスト・下村 佳絵

恐れ手放し心を平和に



68年生まれ。00年か議院議定か
ら05年まで衆議院議員。著書に「自己肯定感、持っている？」など。

みずしま ひろこ
水島 広子さん

精神科医
元衆議院議員

32歳から5年間、国会議員をしていたとき、おじさんたちと囲まれて大変でした。よくいわれました。でも、全然、びびらなかつた。精神科医として、彼らもすごい恐れを抱えているのを知りましたから。

上司に怒られて心がすくむ。プレゼンで声がうわずる。不安やあせり、おびえや怒り。プレッシャーをうけたとき、最初に表れる感情は、人間に備わっているごく当たり前の反応です。

もともと人間は、ストレスとある程度まで闘えるようになってきています。軽いストレスは、向きあうことで、自分のキャパシティを広げることにもなります。でもストレスの原因を考えると、すぐ落ち込み、不安になるようなら、あまり自分に厳しくしないほうがいい。大切なのが「自己肯定」と「客体化」です。

上司に怒られたら、まずそれを相手の問題としてうけとめてみる。怒りは心の悲鳴、助けて欲しいサインなんだ。上司は困ったことになっているんだ。大変なんだな。でも、あそこまで罵倒するか、落ち込んで仕方ないな、みたいには考えられません。プレゼンで話するときも同じ。人は評価されていると意識すると、ストレスが生じます。自分でコントロールできる部分がなくなるからです。

ただ、いまの日本は社会全体のストレス総量が多すぎ、0年代の後半から、とにかくみんないらいらし、不寛容な人が増えてきた。「国民総被害者」の時代です。よくなって診察室をあとにした患者さんが、また同じような症状で戻ってくる。これはもう社会をよくしていかないと、人を案にできるんじゃないか。そう思ったのが、民主党の候補者公募に手をあげたきっかけでした。

政治家と精神科医の仕事はけっこう似ていました。人の話を聞くのと、陳情を受けるのと。学会発表と国会質問もある意味で同じようなもの。相手の感情を刺激しないように立ち回れば、立場の違う人たちとも折り合えた。

ただ、選挙にはなじみませんでした。敵対関係として、共通点ではなく違いを強調し、相手を攻撃しないといけない。包摂ではなく排他的になる。それがいやで、医療の現場に戻ることにしました。

いま力をいれているのは、恐れを手放し温かい心を育てること。自分の心を平和にしようという取り組みです。目標はあくまで自分の心の平和です。社会のためとか、相手のためではない。でも、そうやって一人ひとりが自分の心の姿勢に責任をもつことで、社会はよくなっていくと思っています。(聞き手・田中郁也)