



駆ける

医師と政治家。一見異なる二つの職種を経験しつつも、一貫して人の心にある不安と向き合う。精神科医に戻った現在、診療と並行して、心の健康を目指す新たな取り組みに力を入れる。人や物事に怒ったりおきらめたりする心の姿勢を、自分が常に選んで決めていると自覚する考え方「アティテューディナル・ヒーリング(AH)」の普及だ。

思春期の患者を診る機会が多かった。子どもは試行錯誤しながら育つ権利があるのに「親が自分の不安を抑えきれず、子どもをコントロールして病気にしている」。精神医学は不安はあって当たり前と考ええるが、その不安をどうにかしたい。「社会が変われば個人も変わるのではないか」

精神科医、前衆院議員 水島 広子氏(39)



と二〇〇〇年、民主党から出馬し衆院議員になった。

与野党で児童虐待防止法の修正案を作ったとき、野党ながら主張がほぼ通った。理由は「与党の人を脅かさなかったから」。立場の違う相手を攻撃しても「反撃か自己正当化が逃避しかない」。両者が関心を持てる内容に話題を向け、対等な人間として相手と共感し合えば物事は変えられると実感した。

一方で、相手を責め、自分を正当化し、かえって対立する政治の構造も痛感。最終的に

心の不安手放す
考え方の普及を

に得た結論は「個人が変わらなければ社会は変わらない」だった。

AHとの出会いは〇四年。創始者で米国の精神科医、ジェラルド・ジャンポルスキー氏の著書を読み「不安を自主的に手放していこうというのが面白い」と思った。「政治を離れたら本格的に勉強したい」とジャンポルスキー氏に早速連絡。その機会は意外と早く訪れた。〇五年八月、衆議院が解散。総選挙落選後に渡米、七月月の滞在中に事務局長になるなど活躍した。

昨秋、アティテューディナル・ヒーリング・ジャパンを設立。今年三月から休診日に一般の人を対象にしたワークショップを始めた。執着やおそれを生まないよう、資料のコピー代やお茶代以外は無償。将来は非営利組織(NPO)に、とも考えるがまだ緒に就いたばかり。ワークショップの内容を充実させ、人材の育成に力を注ぐ日々だ。