

2020.11.28

紙つぶて



水島 広子

コロナと対人関係療法

精神科医としての私の専門は「対人関係療法」。国際学会によって、私は日本における第一人者として公式に認定されている。「対人関係療法」という言葉だけを聞くと、「人との関係をよくして病気を治そう」という印象だろう。あながち間違っていないが、それがすべてではない。

例えば、コロナ禍において、対人関係療法は大活躍するアプローチである。生活がすっかり変わってしまい、自分の役割も変わる。この「役割の変化」は対人関係療法で扱う、とても重要な問題領域である。心の安定につながる、新しい「習慣」を作っていく必要がある。

自粛要請によって人は孤立してしまつ。これも

メンタルヘルスにとって深刻な問題だ。同時に、自粛要請で狭い所に人が詰め込まれると、さまざまな不和が生まれる。欧米に比べて日本では死亡率が低いものの、死者のことも無視できない。大切な人が亡くなったときの「悲哀」のプロセスは、対人関係療法の治療において重要な焦点だ。

総じていえば、肝心なことは、仮に自粛要請があっても、電話でもオンラインでも人と関わりを持つこと。変化に適応して新たな習慣を作って生活を安定させること。ウイルスと対人関係療法は無関係に見えるようで、「気にしなければよい」レベルでない本当のリスクがある状況下では、実は最適なアプローチだと思つ。

(精神科医)