



心療内科クリニック リュミエール

# リュミエールだより



H30. 3 VOL. 26

こんにちは。院長の片山です。3月になり、暖かい日もちらほら、春が待ち遠しいこの頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、リュミエールだよりも書き始めて丸2年が経ちました。初心を思い出すためにも、自戒の意味も込めて、今回はプロフィールについて再掲載させていただきます。

2浪してまで入った工学部を卒業後、私は広島メーカーに勤めて商品開発をしていました。好きで選んだはずの仕事だったのですが、単に「好き」なことと「仕事にする」ことのギャップが大きく、ただの横好きや学歴だけは太刀打ちできない厳しいプロの世界を目の当たりにし、入社1年目で打ちのめされてしまいました。「ここは自分の居ていい場所ではない、自分の本当にやりたいことは何なんだろう？」と悩み始めました。

そうこう悩んでいる間にバブル経済がはじけて不景気になり、社内で営業出向の募集がありエントリーしてみました。開発部門の閉ざされた部屋で机やパソコンに向かう仕事とは違って、営業は、お客様と直接接する仕事です。お叱りを受け、凹むことも多々ありましたが、それ以上に、喜んでいただけた時のお客様の笑顔がうれしく大きなやりがいを感じました。そんな経験の中で、人とのつながりの中で直接、人にお役に立てて喜んでいただけると実感できる仕事をしたいと考えるようになりました。

ちょうどそのころ身内が大病で手術を受け、医療の素晴らしさを痛感したこともあり、「これが私の目指す道だ！医者になろう！」と決心したのが37歳でした。「その年齢から医者を目指してどうするのか」とか「無理に決まっている」といった、周囲からの白い眼や批判を受けながらも、長年の社会での人生経験が生かせることも必ずあると信じて受験勉強を始めました。

1年目は不合格でしたが、やりたいことが見つかったので迷いはありません。会社を辞め、背水の陣で臨みました。広島駅前の予備校で1年間浪人し、運良く、島根医科大(当時)に受かりました。

実際、大学では20歳も年が離れた現役合格の18歳の若者と机を並べて刺激を受けながら勉強したことや、彼らが二十歳のお祝いをした時に一緒に「2度目の二十歳(40歳)」をお祝いしたのもいい思い出です(笑)。

会社勤めのころは、昇級試験だ、アウトプットの締めきりだといったプレッシャーに追われて、逃げ出したことも何度もありました。入学試験や資格試験にはストレートで受かったことはなく、浪人を繰り返して、辛酸をなめたことも含めての人生です。そんな人生経験があるからこそ、悩みを抱える患者さんと親身に向かいあえるに違いないと信じて、毎日の診療に精一杯、取り組ませていただいています。

## 2018 3月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診  
午前 9:00~12:30  
午後 15:00~18:00

〒730-0005

広島市中区西白島町 20-15 1F

心療内科クリニック リュミエール

院長 片山 真一

電話 082-212-2000

ホームページ <http://www.mental-lumiere.com/>

メール [info@mental-lumiere.com](mailto:info@mental-lumiere.com)



(当院のQRコード)

## ? 頭の体操コーナー

- 【問題1】 あなたはイタリア人です。職業はタクシーの運転手。あなたの車の色は青と黄色。6年前から乗っています。左側のワイパーの調子がわるく、キャブレターも調整が必要です。タイヤはこれまでに5回パンクしました。さて、タクシーの運転手は何歳でしょうか。
- 【問題2】 直径 20 センチの丸い穴をあけた新聞紙がある。その穴にバスケットボールを通すには、どうしたらよいか。ただし、穴を広げてはいけない

ヒント:【1】 タクシーの運転手は誰でした? 【2】 ノーヒントで!

### 【先月号の答え】

- (1) 町の全員というと、赤ん坊や子供も入っている。統計データはしばしばウソをつきます、騙されませんように。  
(2) 顔を汚していない少年のほう。顔を汚れた少年は、顔のきれいな少年を見て、自分の顔もきれいだと思う。しかし、顔のきれいな少年は、顔の汚れた少年を見て、自分の顔も汚れていると思う。

## 四十肩・五十肩について ①

顔は毎日鏡でチェックするために、ほんの少しの傷もすぐに見つけることができますが、体の内部で起こる病変は直接人の目に触れないため、自覚症状が出るまでなかなか気がつかないものです。

発生の原因やメカニズム等まだ分かっていないところが多い四十肩・五十肩ですが、実はある日突然痛みを襲われるわけではなく、肩の内部から徐々に進行し、症状としては肩に違和感やしびれといった前兆がみられることが大半なのです。

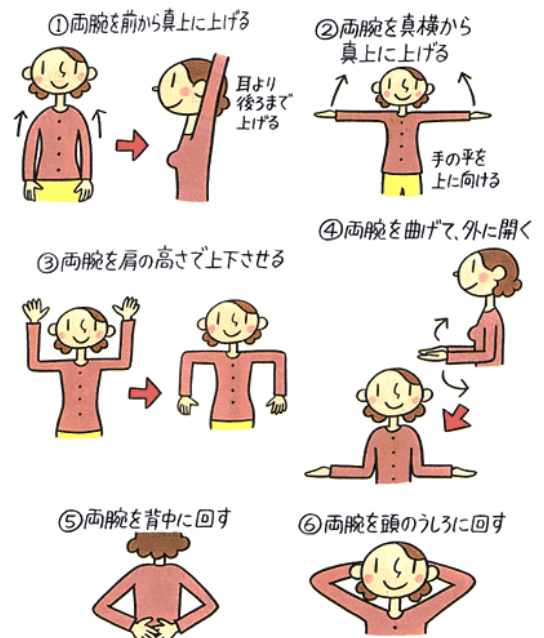
このような肩の変化を見逃さないために、普段の生活から意識的に肩の声に耳を傾けましょう。あまり知られていないことですが、四十肩・五十肩の発生率は、全身を伸ばすストレッチや適度な運動といった予防措置を習慣にするだけで、大きく変わってきます。出来る範囲で毎日続けることを目標に、腕の動かせる範囲を大きくして、それを維持するように心がけましょう。「痛くないから平気」「まだ若いから大丈夫でしょ」なんて油断している人は要注意です。初回の今回は自己チェックの仕方です。

### ★セルフチェックしてみましょう

自分の痛みは肩コリなのか? 四十肩・五十肩なのか? 気になる人は一度セルフチェックしてみましょう!

四十肩・五十肩が疑われる場合は、肩関節の動かせる範囲がかなり制限されます。

- 1 両腕を前から耳の後ろまでまっすぐあげる
- 2 両腕を真横に伸ばし、手のひらを上に向け、真上に上げる
- 3 両肘を肩の高さに挙げて前腕を上下させる
- 4 両肘を腰の位置で固定して前腕を左右に開く
- 5 両腕を腰の後ろに回す
- 6 両腕を頭の後ろに回す



このような動作を行った際に、痛みを感じたり、なめらかに腕を動かすことができないといった場合は、四十肩・五十肩からくる痛みであることが疑われます。気になる症状は軽視せずに、一度、整形外科等の病院や診療所で診察を受けてみましょう。

次回は「四十肩・五十肩の予防のためのストレッチ」についてです。

## ミッドライフ クライシスについて ①

「ミッドライフ クライシス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。日本語に訳すと「中年の危機」です。これは、さまざまなきっかけでそれまでの価値観がひっくり返り、その後の生き方を問い直すことになる、人生の分岐点のことを言います。その分岐点に立った時、どんな風景が見え、どう心が動くのか。中年まで時間がある人にこそ知って欲しいミッドライフクライシスについて、書かれたコラムをご紹介します。

### ■40 歳は、見えていなかった人生の影が見える時期

自分の歩いてきた道を振り返り、「こんなはずではなかった」「これでよかったのだろうか」…そんなふうに感じたことはありませんか。今まさにそう感じている人は、ミッドライフクライシスを迎えているのかもしれない。

一般的に、40 歳から 60 歳くらいまでを中年期と呼びます。心理学者のユングは、中年期を「人生の正午」と名付けました。つまり、人生のちょうど真ん中、折り返し地点というわけです。

40 歳といえば、職場ではベテランとして能力を発揮したり、管理職として部下や後輩を指導する立場です。仕事人としてまさに「脂が乗った」年代と言えるでしょう。プライベートでも恋愛や結婚、出産などを経験し、「大人」とみなされる年頃です。人は、こうして仕事やプライベートでさまざまな経験を積むことで、自分なりの価値観や生き方を確立していくもの。しかし、悩みがまったくないわけではありません。

大人の発達臨床心理学を専門に研究する広島大学教授の岡本祐子さんによると「中年から先は、それまでとまったく違う地平が広がっている」とのことです。



「分別をわきまえ、成熟した大人とみなされる中年期ですが、その内面には、深刻な問題が潜んでいる可能性があります。それらと向き合わざるを得ないのが、ミッドライフクライシスなのです。ユングも言っているように、人生の前半は午前中の勢いある太陽の光のような、強い光に目がいきがち。しかし、正午を過ぎ、太陽が傾き始めると日の光は弱まり、影の部分に目がいくようになります。つまり、中年期にはそれまで見えていなかった部分が見えるようになり、アイデンティティが揺らぎ始めるのです」

アイデンティティとは、「これが自分である」と感じるもののこと。例えば、「仕事をしている私が一番私らしい」と感じる人なら「仕事人としての私」が、「子どものためにおいしい料理を作っているのが私らしい」という人なら、「母親としての私」がアイデンティティと言えるでしょう。ただし、アイデンティティは一つではなく、「△△社の社員としての私」「趣味のスキーに没頭しているスキーヤーとしての私」「母親・妻・娘としての私」と、人の中にはさまざまなアイデンティティがあります。つまり、アイデンティティは、その人の価値観そのもの。そうした「これが私」と信じていた自己像や価値観が揺らぐのが、ミッドライフクライシスだと岡本さんは言います。



## ■「今のままでこの先も幸せ？」と揺れる 40 歳

「30 代前半までは若くて体力もありますから、仕事も楽しいでしょうし、独身でも毎日ハッピーに過ごせるでしょう。しかし、30 代後半にさしかかり、40 代という中年期が目の前に迫ってきた時、『今のままでこの先もハッピーでいられるだろうか』と思うようになります。すると、それまでの自分らしさや価値観だけではこの先は生きていけないと感じます。それが、アイデンティティの揺らぎなのです」

しかし、経験も積み、自分なりの価値観も完成したところで、なぜ「それまでの自分ではやっていけない」と感じるのでしょうか。

「中年期はさまざまな喪失体験をしやすい時期なのです。自分自身の病気や怪我はもちろん、年寄った親の介護や死、子どもの病気や親離れなどです。また、子どもを望んでも授からないとか、リストラといった経験をする人もいます。そうした喪失体験をすると、若い頃は無限に思えた自分の人生が、実は有限であるということに気付きます。残り時間を意識したり、場合によっては、それまでの人生設計を変更せざるを得なくなる人もいます。また、体力の低下など、身体的な衰えを実感しやすいのもこの時期です。仕事の仕方やライフスタイルを変えざるを得なくなるケースも出てきます。そうした危機に直面した時には、それまでの考え方や価値観、自分らしさでは対応しきれないのです」



それまでのやり方や自分らしさが通用しないため、「今までの生き方は間違っていた」「こんなはずではなかった」と、行き詰まりを感じてしまうというわけです。

こう言われると、ミッドライフクライシス＝お先真っ暗、と感じてしまう人もいるかもしれませんが、決してそうではないと岡本さんは言います。

「心理学的に『危機』という言葉は、破局的な状況という意味ではなく、回復するか、悪くなるかという決定的な転換点を指します。ミッドライフクライシスもまた、心を発達させ、変容させる転換点ととらえるべきなのです」。

次回は「ミッドライフ クライシスへの対処法」についてご紹介します。

### 【参考文献】

岡本祐子著「アイデンティティ生涯発達論の射程」、「アイデンティティ生涯発達論の展開:中年の危機と心の深化」など(ともにミネルヴァ書房)

