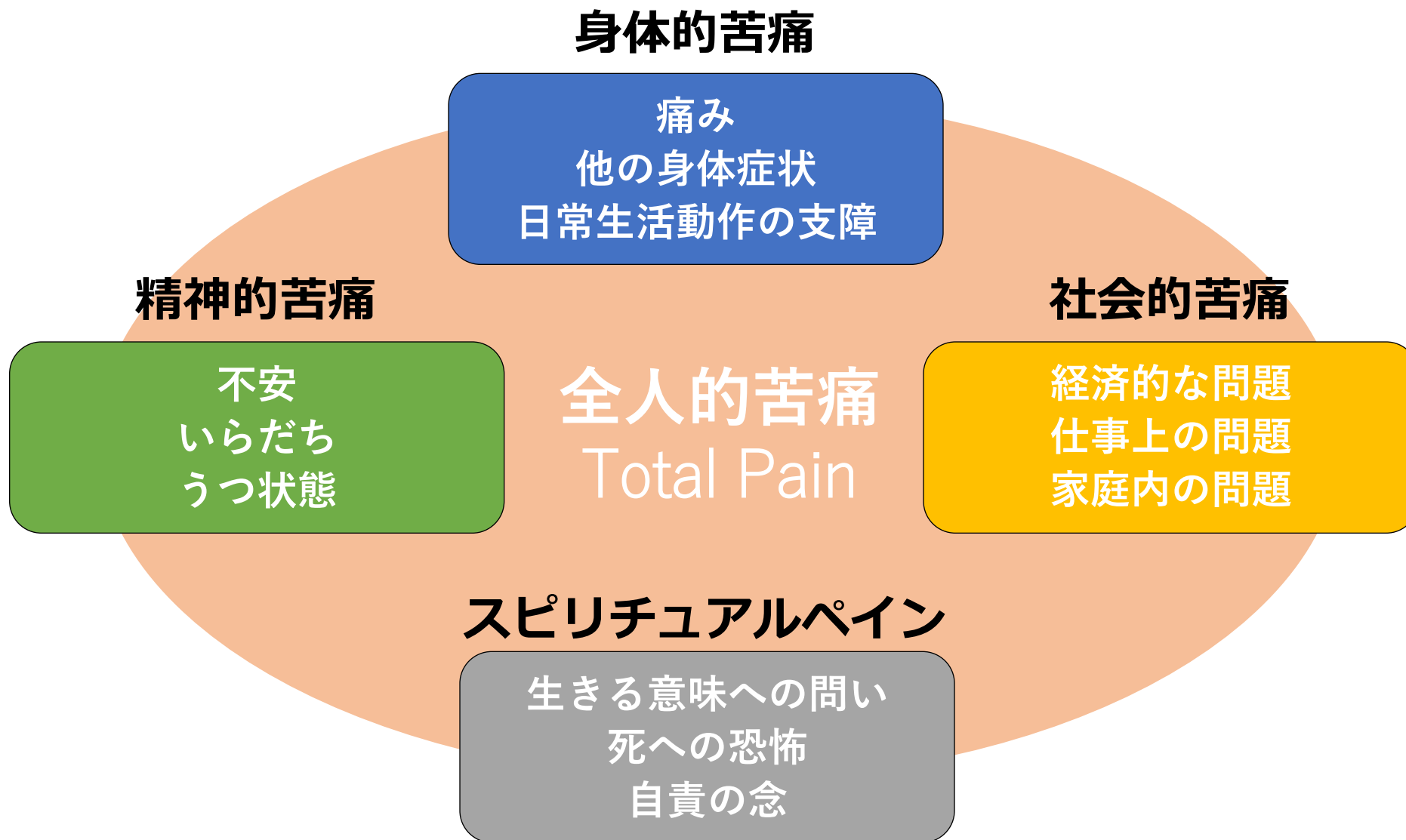


自分らしく生きる

～スピリチュアルペインと向き合う～

全人的苦痛



きもちのつらさ（広義）

- きもちのつらさ、というと非常に広い言葉です
- ここでは精神的苦痛とスピリチュアルペインについて扱います。

つらい、かなしい、不安だ、やる気が起きない、
何も楽しめない、ごはんがおいしく感じれない

うつ病、不安症

頭の中がそのことばかりになって、
他の何も手につかなくなる

1日中、毎日続く

不安、抑うつ気分

不安があるから、抑うつ気分があるからといって
全てが病気というわけではない。悲しい事、つら
い出来事があれば、つらい気持ちになるのは当
然のこと。しかし人間に備わった自然治癒力によ
り時間とともに少しずつ改善があり、もしくは生
活の中で少しの楽しみがあったり、日常通りの
活動ができたりする

うつ病？不安症？

- つらい、悲しい、何もやるきがおきない、不安だ。そのことばかりで何も手につかないまま数日が過ぎていく場合、早めに主治医に相談しましょう。場合によってはなんらかのお薬があなたの苦しさを和らげてくれるでしょう。

お薬とお酒

- 薬に頼るぐらいならお酒に頼ったほうがまし、という方がいらっしゃいます。
- お酒は一時的に不安をとってくれたり、寝つきをよくしたりする効果があります
- 一方でお酒が肝臓で代謝されたあとで産生されるアセトアルデヒドは眠りを浅くして目を覚めやすくし、感情を増幅して悲しみをさらに強めたりします。またお酒はうつを悪化させてしまう事が多いです。
- 適切に相談し、必要な時には薬物療法をしましょう。

スピリチュアルペイン

スピリチュアルペイン

- 自分の人生に価値があったのか
- あの時ああしておけばよかった
- 優しくしてもらえない人間ではない
- 迷惑をかけるばかりだ
- なぜ私だけが？
- ここまで頑張ってきたのに，これからだってのに
- …

スピリチュアルペイン

- スピリチュアルペインっていう言葉を今までに聞いたことありましたか？
- もしくは「実存的苦痛」といった言い方もされます
- 実存 - 実際にこの世に存在すること。現実存在すること

宗教的、哲学的な言い方では理解しづらい

「アイデンティティの崩壊・喪失」「人生における不条理」といった言い方であれば一部理解しやすくなるだろうか

アイデンティティ

- アイデンティティとは、「自分が何者であるか」という自己認識であり、自分らしさを形作る核となる要素です。これは、他者や社会から認められているという感覚も含まれます。
- 「自分は何者か」「自分の生き方や価値観は何か」という問いに対する自己の認識です。
- 例：「私は創造的な仕事を大切にするデザイナーだ」「私は家族を第一に考える父親だ」といった自己理解。
- 国、民族、ジェンダー、組織といった特定の集団に自分が属しているという意識です。
- 「ジェンダーアイデンティティ」「ナショナルアイデンティティ」などが含まれます。
- 特定の個人や物を識別する際の「正体」や「身元」という意味です。
- 「身分証明書」は「ID (Identity document)」と呼ばれます

スピリチュアルペイン

- 元の言葉に戻ってくると
- 例えばそれまでもっていた自分の人生設計が壊されてしまったような
- 健康だけが取り柄だったのに、健康じゃなくなってしまった

そんな気持ちは病気でもなく、ただ突然変わってしまった人生に途方に暮れた状態といえます。

相談をしよう

- スピリチュアルペインは病気ではないので薬物治療ではどうこうできません。なので誰かに相談してみましよう。
- 相談をしても、物事が解決しないから意味がないって考えてる人もいます。
- また多くの相談事は、ご本人さんがその答えをうちに持っている事も多いです。

相談をするメリット

- ショックを受けた時に心の視野が狭くなる事がよくあります

例えば

- 周囲の皆が手を差し伸べていても気づかずに自分で抱え込んでしまう。
- 思考の幅が狭くなって「〇〇じゃないといけない」という気持ちに陥ってしまう。

相談するメリット

- 1人で考えると狭くて出口が見えないように感じてても、2人の視点で考えると、新たな可能性が見えてくる事がよくあります。それは本来自分で考えれば気づくような問題の解決策のこともあれば、次善策、もしくは妥協できる点であるかもしれません。
- また1人で考えていると「自分だけが対処しなければならない」といった孤独感を感じることがありますが、相談しながら解決法を考えていると、自分は1人ではないと気づくことができます。
- さらに自分の弱さをみせることが逆に人間らしさや親近感の表れとして作用し、相談相手からの共感や信頼を得やすくなります。

自分らしく生きる

- スピリチュアルペインと向き合うということは、アイデンティティの再構築を行っていくということです。過去から振り返って、そして今の自分にとっての自分らしいあり方を再度模索し、自分なりの答えを出していく過程ともいえるかもしれません。
- アイデンティティというのは一生変わらないものではないです。例えば10代の若者は、その若さも1つのアイデンティティであり、そして彼らは年を重ねるごとにアイデンティティをその時の自分にあわせたものに再構築しているのです。

- 今のあなたの自分らしさとは・・・？