

渡英以来、ずっとうつ気味です。

私は精神的な病気にかかってしまったのでしょうか。

日本で暮らしていると、異文化と接する機会が比較的少ないので、渡英してからその適応に戸惑ってしまうというのは十分に起こりうることです。必ずしも「病氣」であるとは限りません。思ったよりも自分の英語が通じない上に、現地在住の方々と習慣やコミュニケーションの仕方に大きな違いがあれば、ストレスは溜まるでしょう。その結果、精神のバランスを崩していくというケースは珍しいことではありません。

本来の自分を取り戻すには、どのような方法がありますか。

うつ気味になったときに、「自分が情けないために落ち込んでしまったんだ」と結論付けてしまう人がいますが、これでは悪循環になってしまいます。まず、自分を責めないことが大事です。また実際のところ、「友人がいない」「英語が話せない」「人種差別が存在する」といった状況をすくに変えるのは、なかなか難しいと思います。そういうときは、まずは自分の見方や行動を変えることで、日頃接する相手との関係に変化が見え、相手も変わってくる可能性があります。

また異なる環境でこそ新たに発見した自分の一面に目を向けるのも、有意義な経験となるかもしれません。そして今の辛い体験を、今後どう生かしていけるのかと考えていくのが建設的です。

過去にどうやって困難を乗り越えてきたかを思い出すのも良いでしょう。「そういえば、近所の人に挨拶しただけで、気持ちが楽になったな」といった些細なことでも良いので、現在の状況にも適用できるのではないかと考えてみるといいと思います。

精神科医とサイコセラピストの治療法の違いは何ですか。

うつなどの症状に対して薬を処方できるのは、医師だけです。そのため、薬を使って治したいのかどうかという点に大きな違いがあります。一方、多くのサイコセラピストやカウンセラーは、その状態が必ずしも「病氣」であるとは限らない、というスタンスで事例を見ていきます。

うつは、世間で思われているように、気もちようを原因としたり、自分が弱いからなるというものではありません。また自分の状態について何か気付かせてくれる好機になることもあります。サイコセラピーでは、相談者の話を聞きながら、どういった環境の中で問題が生じたのかをお聞きして、症状の解消や緩和だけでなく、根本的な問題を改善し、どうやってこれからの自分を変えていく要素として利用できるのかを一緒に探していきます。

実際のカウンセリングは、どのように始まりますか。

例えば私が扱うサイコセラピーやカウンセリングですと、初回の面接で、相談者にどんなお話をしたいかまず尋ねます。その際に、最近どんな出来事があったのか、またその方の家族関係などについてもお聞きしながら、心理的なパターンや悩みの原因などを探っていきます。さらにセッションを通して、どう変わりたいかということも聞きます。その要望に応じて、今後、何回のセッションを持ちましようかと決めたり、決めないでとりあえず進めましようという形で始めたりします。問題の内容や今後の目標にもよりますが、「何だか気分がもやもやして」といった軽い状態であれば、1回50分のセッションを4、5回行えば良くなることもあります。

外国暮らしを始めると、落ち込みやすくなったり、家に閉じ籠りがちになったりと、いわゆるうつ症状に陥る人が少なくありません。ここでは、英国での生活を続けながら試すことができる、うつの対処法についてお聞きます。

監修：日保田裕子先生
英国心理療法協会公認サイコセラピスト（心理療法士）

Ask the Doctor

サイコセラピーの料金はいかにどののでしょうか。

NHSは無料です。プライベート診療の場合、セラピストの経験や資格、地域などによって料金が異なってきますが、1セッション（50分または60分）で50〜70ポンドぐらいが平均ではないかと思えます。

NHSの場合、申し込みを行ってから実際にセッションに入るまでに長い期間待たされたり、セッションの回数に制限が設けられていることが多いと思います。また最近、NHSでは、サイコロジカル・セラピー（Psychological Therapies）と呼ばれるうつの治療が進められています。ここでの治療は、特定の技法に限定されたものとなっています。さらに、NHSには日本人のセラピストが少ないかもしれません。

信頼の置けるサイコセラピストやカウンセラーを見つけるためのアドバイスをいただけますか。

英国には主に5つの公認団体があります（P10参照）。これらの団体から、「registered」「accredited」「chartered」といった公認のタイトルを受けているというのが一つの目安になると思います（会員と公認は異なります）。上記いずれかの団体から公認を受けているかどうかは、各団体のウェブサイトにある「find a therapist」などの項目で検索できるようになっています。

市販薬で、うつの治療薬となり、かつ副作用が出ず、気軽に試すことができるものはありますか。

軽・中度のうつ症状に対して、「セント・ジョーンズ・ワート（St John's Wort、セイヨウオトギリソウ）というハーブ薬の効果が認められた事例が多くあるようです。ただ他の処方薬との飲み合わせについてなど留意事項がありますので、服用される前に、医師や薬剤師、ハーバリストに相談することをお勧めします。

自分の力で、症状改善のためにできることはありますか。

もし自分の意志で行動する力があるのだとすれば、旅行して気分転換するのが良いと思います。家に閉じ籠っているよりも、少し動いてみるだけで、元気が出ることもあります。

またエネルギーの循環を良くするため、可能ならば、散歩程

度でも良いので軽い運動をするのが効果的です。同じ理由でマッサージを受けるのも良いと思います。

遠出したり、運動する気にはどうしてもなれないのですが……

うつになっているときは、暗い世界に生きているような気分になってくと思うので、花を買ったり、お風呂に入浴剤を入れてみて、家の中に色や匂いをつけてみることで、自分の空間をもっと賑やかにすると良いでしょう。また「花に水をやる」など、ごく簡単にできることで小さな達成感を覚える体験を持つことも、何もしない罪悪感から開放される意味で、状態の改善に繋がるかもしれません。

さらにうつ気味のときは、終わりのない毎日を生きているかのような感覚を覚える傾向があります。そうした場合は、「3時〜4時はテレビを観る」といった簡単なことでいいので、生活プランを作りましょう。毎日果てしないものではなく、区切りをつけられるものだということが実感できるはずで、テレビなどを観て、とにかく大声で笑ってみることも効果的だと思います。

うつ状態にある友人にはどう接すればいいのでしょうか。

もしその友人と直接話す機会があれば、「あれをした方が良い」などと言うと、自分が何もしていないと責められていると受け止められる恐れがあるので、そうした助言は避けた方が良いでしょう。

それよりも、相手を受け入れる用意があることを示すことが大切です。友人が言うことなら何でも同意しなければならぬ、という意味ではありません。例えば友人が、いかに自分が辛いかと述べているときに、たとえ自分としてはそれが大したことだとは思わなくても、「あなたが辛く思っているのはよく分かる」と言って共感を示すことにより、安心感を与えることができます。また冗談を言ったり、楽しみの場を与えることができれば良いですね。

その友人が「誰とも話したくない」と言ったとき、家に閉じ籠ってしまい、どう接すればいいのかわかりません。

相手が引いた境界線を越えていいかどうか迷うときは、できるだけその境界線を踏み越えないようにしながらも、それでも助けを必要とすれば、協力するというメッセージを与えるのが良いのではないのでしょうか。その手段として、カードやEメールが便利です。「放っておいて欲しければそのままにしておくけど、でも必要ならば支えになるよ」といった意味を含んだメッセージを知らせるのも一つの方法だと思います。

うつ気味の友人の話に、もう散々というほど耳を傾けてきたのですが、状況は全く改善しません。その友人を傷付けず、かつ独り立ちを促すには、どういう風に伝えたらいいのでしょうか。

相手に拒絶感を覚えさせないように断る、というのは確かに難しいと思います。友人を助けたいという気持ちはある。でもこちらにも自分の生活があるから、助けにも限りがあるということ伝えるのは、悪いことではありません。例えば深夜に電話がかかってきた際など「今は夜遅いから駄目だけど、明日の夕方であれば30分くらい話せるよ」など他の選択肢を与えてみてはどうでしょうか。自分の生活を守ることを伝えることにより、友人の自立心を養うことに繋がると思います。