

人が痛みを感じた時。それは身体的な痛みであろうか、精神的な心の痛みであろうか。私たちの持つ脳はそのどちらも同じ「痛み」として感じている。身体の傷は目に見て確認することができるし程度が酷ければ生活に支障が及ぶため、即座に手当てをしなければならぬ。専門の病院へ行き処置と指示を得ようとする。しかし心の傷の方はどうだろう。痛みを

ナビゲーター

感じた時、私たちは心の傷に意識を向け手当てをしているだろうか。ついその痛みをなかつたこととしてやり過してはいないだろうか。

心理学の実験で、作為的に被験者が仲間外れにされる環境を作り、その時の脳の働きを観察する「サイバーボール課題」と呼ばれるものがある。モニター上で3人でキャッチボ

15

産業カウンセラーの現場から

相談者の思いに共感して伴走する

心の痛みは身体の痛みと同じ

ールをする単純なもの（実際は被験者以外のプレーヤーはコンピュータのプログラム）のだが、実験の際に仲間外れにされたと感じた被験者の脳が反応した部位は、身体の痛みを感じる時に反応する「前部帯状回背側部」と同じであった。つまり、人が排斥された時に孤独感から引き起こされる社会的痛みは、身体が傷ついた時に感じる痛みと同じものであると脳は認識しているのだ。

このような他者との関わりに孤独感を感じさせるような実験に見られる被験者のその後の行動として、他の排斥されなかった被験者と比べて他者への攻撃態度を示しやすく、また自身の健康を損なうような行動（健康に

孤独の痛み 見つけ、癒やす

悪い食品の摂取など）、自暴自棄と見られるような行動が増えたという報告がある。社会や他者から排斥されたという痛みの感覚は、自尊心や「自分には価値がある」という感覚を低める可能性が大いにあるということだ。

私たちは今まで育った環境の中において、身体の傷に対する対処を学ぶことはあっても、自身の心の傷への対処を学ぶ機会はないだろうか。周囲にいる信頼する人や専門家

の元で話を聴いてもらい共感を得ることにより心の傷を認め癒やすことは、よく言われる方法である。それと同時に、私たちの信頼すべく脳と身体は、身体の傷を細胞が修復しよ

うとするように心の傷においても神経系の働きを組み替え、認知を書き換えたりとさまざまな形で修復を試み、以後同じ痛みを繰り返さないよう、身体から警告が発せられるようになったりと懸命に働いている。他者からの共感という寄り添いを支えに自分の負った傷を見つめ、傷ついた自分自身を認め受け入れることは、自身を守ろうと働く脳と身体を応援しながら適切な修復過程をたどることの可能性があることができる。悲しいかな私たちは社会的な動物であり、集団で生きる生存手段を用いている限り心が傷つく経験はなくなりたくないだろう。しかし、孤独で負った傷は他者からの共感によってまた癒やすことができるのだ。

【日本産業カウンセラー中部支部会員 産業カウンセラー・ボディワークセラピスト 中川憂胡】

(火曜日掲載)

