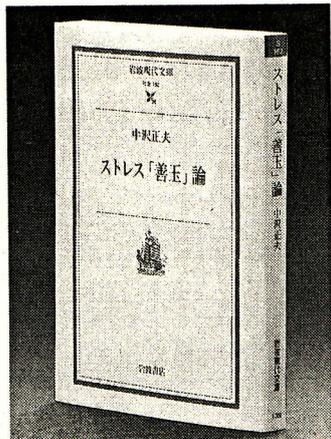


『ストレス』『善玉』論

中沢 正夫著



この書は二十一年前に出版され、新たに文庫で復刊された。なぜ今さら？ 読むに値いその理由が分かってくる。精神科医である著者は言う。ストレスについて書くことも、ストレスに悩む人を診断することもストレスであり、ときに苦痛である。そんな彼が目指すのは、書いても読んでもリラクセスできる「ストレスの本」だ。そこで、あまり知られなかつた精神科医の日常やタブー視されてきた禁句を引き合いに、軽みのある文体でストレスの正体と対応策を解き明かす。

そもそも「正常な心」とは何か。著者は、「矛盾した考えや感情が同居できる」と定義する。そこから求められるのは「両義性に耐える力」であり、「ストレス」も、本来、生きがいと苦しみが背中合わせで、だからこそ厄介なのだ。つまり、「概に「悪」でない以上、むしろストレス下で何らかの症状

防衛策の必要性増し復刊

▲岩波現代文庫・1050円

を呈すの方が正常といつことになる。ただし「ストレスがある」とこと「ありすぎる」ことは全く違つと予防線も張る。通勤途中に頻発する下痢や、たった一度の転居が人生を狂わせていく話など身につまされるものも多い。

また、ストレスの最大の発生源はどこか。著者は職場に焦点を絞る。胸躍る希望の半面、深く傷つく挫折もそこにあるといつことだ。よって医療機関と連携したメンタルヘルスの対応が急務だが、ここ数十年、政府からの補助は減り続け、医師の多忙化、人手不足、患者の重症化、高齢化、チームワークの崩壊と現場は決壊寸前と訴える。そんな時代を予知していたかのように「個人防衛策」に重点を当て論じたこの著は、皮肉にも一層、必要性を増したといつことになる。再版に当たり加筆された「職場の同僚が潰れたとき、復帰してくるとき」は具体的で、すぐにでも役立つこと請け合いだ。

「安心のための十ヶ条」の「いつも悪い結果を予測しておく」や「配偶者以外に愚痴を言える相手を二人つくる」など、なるほどと納得しつつ、どこか気が楽になる本である。

評・宮本誠一（NPO夢屋プラネット代表）

◇なかさわ・まさお 1937年群馬県生まれ。精神科医。代々木病院嘱託医。