

## この頃気になること、思いだされること ～小嘶：ネット時代のメンタルヘルス・リテラシー～

皆さんこんにちは。ホケカンだよりの原稿がなかなか書けずに提出がとても遅れてしまいました。言い訳がましいのですが、先延ばし、先送りする困った性格、先延ばし症候群がまたはじまったかのようです。この行動というか心理特徴は近年、教育指導上の課題として教育学や心理学領域の学術論文でも扱われるようになりました。やるべきことがなかなかできず先送りすることをプロcrastination（procrastination）ということを知ったのは三十数年前のことで、当時の私にはそれが真正面から研究されるとは思ってもよらなかったのです。この言葉、皆さんご存じでしたか？

この言葉との出会いは次のようなことでした。精神科医になりたての頃、共同で翻訳出版の機会に恵まれました。子どもの近似死体験（Near - death experience, 以下 NDE）を扱う内容で NDE 自体いつか研究したいテーマではあったのですが<sup>1)</sup>、数年後にその道の日本の研究者と誤認されてアメリカのある著名な小児科医に伝わり、子どもの NDE の日米比較研究という申し出がありました。妹が英会話講師として Sendai に行くのでよろしく、とにかく会ってほしいとかなり強引な依頼だったと記憶します。電子メールが普及してない時代、仙台は医学生時代に過ごしたところで縁を感じ引き受けたものの成田空港では出会えず、でもどうにかこうにか都内で妹さんと会うことができ二日間、片言の英語と日本語で食事しながら語り合いました。宮城の仙台ではなく（仙台にも川内という町名あり）鹿児島島の川内（せんだい）に向かう別れ際、お兄様との共同研究が今はできない、申し訳ないとお詫びしたところ彼女は “You’re a procrastinator.” と言い、知らない英語だったので What? とげげんな顔をしたら、put off とか prolong のような言葉で説明した後に笑顔で “Me too!” と言い去っていかれました。

この言葉、語源となったラテン語を調べると pro = forward, cras = tomorrow, つまり明日に引き延ばすという意味で特に学術用語ではなかったはずですが。たしかに小学校時代によく宿題は忘れて立たされたりしました。夏休みの宿題となると思いついた好きな課題（好きな野球選手の打率の推移とか都市の人口密度順位など数字へのこだわり）は集中してやっても、毎日つけるべき絵日記や日記帳は、日々やらないだけでなくなかなか取り掛からず（先延ばし）、結局夏休みの終わる直前にパニックになり父母の手を借りてギリギリ間に合わせていました。「しょうがないねえ、あとはやっておくからあんたは庭で遊んでなさい」といわれホッと嬉しかったことが思いだされます。

これはしかし完璧主義とか低い自己評価ゆえというものでなく、怠惰そのものに見えます。とはいえ実際よく忘れ物をしたり、教科書を当てられて読むときに行を間違えたり、段落の区切りを見つけられなかったり、板書が苦手（ノートをとらない、字が汚いとよく指摘された）だったり、授業中よそ見をしたり、数字へのこだわり（その割には計算ミスが多かった）等は今思うと発達障害（最近では神経発達症）の傾向十分ありでした。この傾向は中学2年生のころから薄らぎましたが。

今回、メンタルヘルス・リテラシーとして知ってもらいたいことが幾つかありました。それは、よくある相談内容としての「気分の波」であり、「成人・青年の神経発達症」であり、「薬についての小嘶」です。気分の波と関係しますが躁転という副作用の危険の少ない双極性障害

のうつ状態に有効な薬ができてきていること、病気治療というより維持療法に近い気分の波の振幅を抑えたり、再発再燃を予防して学業の質（Quality Of Student Life, QOSL）や仕事・家庭生活の質（QOL）を高めたり保つための服薬という発想の紹介でした。念のためスマホでそれぞれ検索、確認してみると、完璧というより詳細かつ全部網羅、テンコ盛りという様相で解説されていますが、いずれもどこかしのクリニックや相談施設に誘導される仕組みになっていました。何でもネットで知ることが出来る時代ですが完璧、完全を求めると情報過多で判断や決断が困難になるに違いないでしょう。

はじめの先延ばし症候群に戻ります。実はごく最近、プロクラスティネーションの学術論文の審査を依頼されました。その内容はもちろん紹介できませんが、ネット上にある原因と対策は分かりやすいものでチェックする価値ありと思います。わたしには効果なくあきらめました。皆さんはどうだったか保健管理センターで聞かせて頂ければ幸いです。（TH）

1) 早川東作 いわゆる「臨死体験（NDE）」をめぐってー精神医学からのアプローチを望むー, (財)日本精神衛生会・心と社会 27(3)14-22 1996年