■ 専門家へのインタビュー ■

今回は、仙台ロゴセラピー研究所（仙台市）の吉田先生に伺いました。吉田先生は、ここ 10 年ほど、保健所や精神保健福祉センターなどで、精神保健福祉相談員・心理判定員や臨床心理士の仕事をしてきた方です。たいへんご多忙な方ですが、今回は、お忙しい中無理を言ってインタビューさせていただきました。

■吉田先生・仙台ロゴセラピー研究所の経歴など、差し支えない範囲でお教えください。HPなどもご紹介いただければ幸いです。

今年(2005 年)4 月に、ロゴセラピーのことをもっと知っていただきたいと考えて、
この研究所を開設しました。セラピー犬１匹と私だけの小さな研究所です。
ロゴセラピーとは何かというのは、長くなるので下のHPの心理相談の項目を開
いてください。
（http://www.logotherapie.jp/about_logo/about_logo.htm 参照）

私はこの 10 年、保健所とか精神保健福祉センターなどで、精神保健福祉相談員・
心理判定員とか臨床心理士の仕事をしてきました。

HPは、http://www.logotherapie.jp/です。

■仙台ロゴセラピー研究所の取り組みについて教えてください。

活動内容は、主に4つです。

1.ロゴセラピー(心理相談)

予約制で、個人のカウンセリングや心理検査を行います。

2. コンサルテーション

福祉サービスを仕事としている個人や団体、または、一般企業に対してメンタル面についてのコンサルテーションを行います。

3. 研修、ワークショップの企画

ロゴセラピーやメンタルヘルスについての研修や講演、ワークショップ、創始者のV. E. フランクルの著作の講読会などを行います。

4. ロゴセラピー研究の場の提供

ロゴセラピーを研究しようとする方に対して、情報の提供や著作を閲覧する場を提供をします。

■臨床心理士の、産後うつに対する取り組みの現状についてご存じの範囲で構いませんので、教えてください。

臨床心理士は、いろいろな分野に配属されて仕事をしていますので、その職場によって、産後うつについてかなりくわしい臨床心理士もいますし、関わりが薄い臨床心理士もいます。

ですので、一様に臨床心理士であれば誰でもという訳には行きませんが、例えば、医療機関や保健所などで働いている臨床心理士は、日常的に出産前後の女性の心理や精神保健・医学的な知識を考慮に入れながら、仕事をしていると思います。

産後うつだけをテーマにしているわけではありませんが、臨床心理士会では、子育て支援の専門委員会を持っていて、定期的に研修会を開いて専門情報の共有化を図ったり、各自治体からの要請でスーパーバイザーとして仕事をしたりもしているようです。

それに、臨床心理士の有資格者は、ほぼ1万人近くになっていますから、おそらく、産婦人科を現場に持つ臨床心理士も出てきているものと思われます。総合病院なんかでしたら精神科に限らず、他科でも仕事をすることも多くなってきていますから、これからは少しづつ増えていくのかもしれません。

ただし、現状では保険点数にはならないので、病院経営上はお金になりません。
だから、急激に人数が増えるということはないような気がします。もしそれでも、
臨床心理士を置いている病院があるとするならば、かなりクライアントのことを
考えている病院ということになりますが。

■吉田先生が考える産後うつの原因とそのアドバイスについて思うことを教えてください

やはり、出産直後からしばらくは、ホルモンバランスからくる身体的な要因も
無視できないと思います。脳の中の感情に関する情報を伝達する仕組みは、ホル
モンの影響を受けやすいと言います。とにかく悲観的な思考回路に入りやすくなっ
てしまうということが実際ありそうです。

それから心理学的には、子どもが生まれるという体験は、役割の転換を迫られ
る体験です。(例えば、「娘」から「母」へ)転換を迫られるということは、新し
い役割を得とくする過程だけでなく、前の役割を手放すという心の作業も必要で
す。

それまでの状況によっては、新しい役割の得とくに通常よりもとてもエネルギー
が必要な人もいるし、また前の役割を手放すことにとてもエネルギーの必要な人
もいます。また、この両方の作業を同時に進めていくということは、かなり心に
負担をかける状況です。

うつ的な気分というのは、心がたくさんエネルギーを使って、心が疲れている
という状況で出てきますから、産後に通常の時期よりもうつ的な気分が現れると
いうことは、ある意味当然なのかもしれません。

これは、医療・福祉領域での通説という訳ではありません。
ですから、もっと新しい知見や違った考え方で説明がなされることが多々あると
思います。

ただ原則として、あまり原因に深くこだわらない方が良いと思います。「だか
らどうすることもできないんだ」と投げ出してしまい、誰かからそれを取り除い

てもらおうと自分の身を預けてしまうことそのものが、より抑うつ的になってしまう要素です。

大事なのは、うつ的な気分と一緒にいるにも関わらず、「今、ここで、どうやっていくか」です。だって、うつ的なんですから。今は。

だから、［こうやったらうつがよくなります」というようなアドバイスはありません。そもそも残念ながら私には浮かびません。

なんせ、同じ産後うつでも、一人一人の背景があまりにも違うから、どうやったらうまくいくのかはそれぞれが独自に自分でみつけるしかないので。
うつの状態というのはひどくつらいものです。おそらく周囲の人が想像しているつらさの何倍もつらい。時には、自分はこのつらさに耐えられないのではないかと思うかもしれません。

ロゴセラピーの創始者フランクルはユダヤの強制収容所を生き抜きました。フランクルが言うには、「今起きていることには必ず意味がある。だから投げ出さずに耐え、成長できることを確信しているという態度そのものが必要なのだ。耐える力は実はもともとすべての人にあるのだ」というのです。

つまり、その状況に耐えられるかどうかは、自分は耐えられると信じられるかどうかの違いということらしいです。

自分の方から投げ出さない限りは、必ずそれに耐えられるように人間はできている。そしてそこにいることでむしろ人間として成長することができる人がいるということを、わたしもクライアントさん達から教わりました。このサイトの方達を含めて。

ただし、一人で我慢しろということではないですから。使えるものは使いながらやっていく。サポーターがいた方がより自分の力を信じられるということもあ

ります。家族や専門家(医師、保健師、臨床心理士など)、

何よりも、このサイトのような似た立場にある仲間にはアプローチしてみる価値

があると思います。

■最後に、産後のブルーになって困っているみなさんへひとことお願い致します。

経験上言えるのは、うつの状態は改善するということです。

そのスピードは人それぞれだけど、「朝日のように、気がつくと太陽が昇ってい

るみたい」に改善していくことが多いようです。

仙台ロゴセラピー研究所

吉田香里

■編集後記もどき:

こうして吉田先生のお話を伺って感じたことは、臨床心理士の方々が、

子育て中の中のママたちの支援へ乗り出してくれているという事実、そして、臨床心理士がいるかどうかが、より安心してかかることができる病院選びのひとつの目安になる、専門家を「上手に利用する」ことの大切さ、がわかりました。br> 吉田先生、ありがとうございました。