

『こころが先か？からだが先か？』

よく、「こころとからだはつながっている」と言われます。ストレスが溜まると風邪をひいたり、ときには胃潰瘍になったり、からだにも不調が起きたりしますよね。逆もまたしかりで、体調を崩したり、持病があったりすると、こころにも余裕がなくなってイライラしたり落ち込みやすくなったりもします。

カウンセリングの場面でも、このこころとからだのつながりについては丁寧に扱っています。たとえば、「子どもが毎朝、頭が痛いと言って起きられず、いつも急がして支度をさせて登校させています。学校で嫌なことでもあるのか聞いても、いつも“何もない”としか言ってくれません。子どものカウンセリングをしてくれないでしょうか。」というお母さんには、「カウンセリングの前に、まずは内科にかかって診てもらいませんか？からだに悪い所や治さなければいけない病気がないと分かたら、カウンセリングのことを具体的に考えましょう。」と提案します。もちろん、内科にかかって検査をしても異常がみられないこともあります。が、“自律神経失調症”や“睡眠障害”等の、治療を必要とする病気が発見されるケースも、実は少なくないんです。社会人でも同様に、プレゼンの失敗が続いたり、ケアレスミスが多くなったりして心労からうつ病を発症してしまったようなクライアントのケースでも、実はその心労の原因に“視力や聴力の低下”とか、“甲状腺機能障害”などがある場合も実際にあります。こころの問題だけを強調し、そこにはかり目を向けてしまうと、からだの病気を見落としてしまう危険性もある、ということです。

ただ、からだに治療が必要な病気があったとしても、そちらが“先”だったとは言い切れない部分も多いです。日々の生活の中でストレスが溜まり、そのストレスがからだの抵抗力や免疫力を弱めてしまったために病気にかかってしまったという見方もできるわけですから。そういうふうに、こころの不調とからだの不調に“先”・“後”という区別をするのではなく、両面のチェックとケアを同時に継続していくことが、症状の軽減のために不可欠だと言えます。

と、いうことは、裏を返せば、「こころを磨けばからだも強くなる」・「からだを鍛えればこころも元気になる」と言うことができるかもしれませんね。健やかなこころ・健やかなからだをつくり、維持していくためには、両者がつながっていることを意識しながら、こころとからだ健全な面で影響し合えるような環境づくりを心がけることが大切だと思います。