

『イン・ザ・プール』

奥田英朗著／文藝春秋社

『空中ブランコ』

奥田英朗著／文藝春秋社

『町長選挙』

奥田英朗著／文藝春秋社

Q：昨今、パニックとかPTSDなどという精神科専門用語がドラマや日常の会話で使われることが多いですね。一口に不安障害と言うそうですが、これは何ですか？

A：不安障害とは文字通り、心の中に不安が溜まり、それが社会生活において障害となる状況をいいます。

Q：障害というからには治らないのでしょうか？

A：いわゆる障害者（障碍者、障がい者）の障害ではなく、disorderという言葉の直訳ですので治るものもあります。

Q：どうすれば治るのですか？

A：薬でも心理・精神療法でも効果がありますが、治療より、なぜそういう障害（病気）が増えてきたのかの背景を考える方が重要と思います。象徴的には社会不安障害（SAD）というものが知られています。文字通り、社会生活上でさまざまな困難に直面した時、それに圧倒され、無意識に自分を守るためある種の言動を取るようになります。それが「普通」のものであれば問題ありませんが、「異常」であれば問題です。具体的には人前に出ると上がってしゃべれなくなるとか、手を常に洗っていないと気が済まないとか、さまざまあります。過呼吸などもパニック障害の特徴ですね。

Q：PTSDは？

A：Post Traumatic Stress Disorderの略です。日本語では心的外傷後ストレス障害といえます。強い心理的な出来事（心を傷つけるという意味でトラウマ（外傷）という）のあと、さまざまな症状が出ます。災害、事故、戦争などのほか、監禁、虐待、レイプなどの犯罪などが原因となります。今回の大震災により、多くの人がPTSDとなることが懸念されています。自己防衛としての多重人格なども話題となっていますね。

Q：修論や就活、就職した後の仕事や企業業績、さらには日本経済（日本の将来）についていろいろと不安があります。不安障害にならない予防策はないのでしょうか？

A：予防は難しいですね。どんな状況にも挫けない強い精神力を誰でもが持つという訳にはいきません。ただし、不安を持った時にそれに対処する力をあらかじめ用意しておけば、良いかもしれません。ひとりだけ名医を紹介しましょう。すでにテレビドラマやアニメでおなじみかもしれませんが、奥田英朗著『イン・ザ・プール』『空中ブランコ』『町長選挙』の主人公Dr伊良部です。ここに出てくる患者を研究するのも一案です。不安障害に陥ったあとはDr伊良部に診てもらうのが最良ですが、なかなか忙しい方なので、とりあえず、本の中で診てもらうしかないと思います。そうそう、診てもらう時には看護婦のマユミさんに気を付けて下さいね。ビタミン注射も怖がらずに。

執筆 者 紹 介

三宅 仁

経営情報系教授、体育・保健センター長。専門領域は医用福祉工学。最近は心理学と工学の合体を目指している。

【書名】 著者名 翻訳者名 出版社または文庫・シリーズ名 出版年 税込価格
『イン・ザ・プール』 奥田英朗著 文藝春秋（文春文庫） 2006年 530円
『空中ブランコ』 奥田英朗著 文藝春秋（文春文庫） 2008年 530円
『町長選挙』 奥田英朗著 文藝春秋（文春文庫） 2009年 530円

[ブックガイド目次へ](#)