

日本の社会制度等を学ぶセミナー 2022/11/20

「メンタルヘルスとサポート～日本で生活するための心のケア～」

<日本語要約版>

皆さまこんにちは。 コロナの影響で長い間このように会場で講演することができず、オンラインで話すことに慣れてしまいましたが、今回皆さまと対面でお話しすることができうれしく思います。

エリーザと申します。私は心理士で、認知行動療法、及び、移民マイノリティのメンタルヘルスが専門です。今日は主に移民のメンタルヘルスについて話します。またそれと関連して、心の健康の維持についても触れたいと思います。

資料参照（別の国に住み移ることが、私たちの精神状態にどのような影響をおよぼすのでしょうか？）

ある国から別の国へ移動することで、心理状態はどのような影響を受けるのでしょうか。移動に伴う多くの体験は私たちの人生に影響を及ぼしています。実は私たちは気がつかないところで常にその影響を受けています。このことについてお話をした後、質問を受け、精神疾患を患っている人への支援について話してまいります。

まず、なぜ人々は別の国へ移動をするのか、という問いですが、移動は人類史の一部であり、人々は常に移動をしてきました。移動をする背景には、経済的、政治的、宗教的理由などがあることは、皆さまもよくご存じでしょう。

一言で移民といっても様々な形態があります。そしてその移動形態によって、メンタルヘルスへの影響も異なってきます。たとえば、ブラジルから日本への移動が、家族での移動だったのか、片方の親が先に来たのか、両親だけ来日し子どもたちはブラジルに残ったのか、一人で来日したのか、自分の意志によるものだったのか、家族に連れてこられたのか、期限の定められたものだったのか、そうではなかったのか、来日時が幼少期だったのか、青年期だったのか成人期だったのか。

このように移動する状況が異なると、人々の心に及ぼす影響もまた違ってきます。ですから、ある国から別の国に移動するプロセスに同じものはない、という点を押さえておくのは重要です。

資料参照（後戻りのできないプロセス、元の自分には戻れない）

しかし、どんな移動であっても、そこに共通するのは後戻りできない、ということです。つまり、私たちは、以前の自分には戻れない、ということです。すなわち、今の私は、ブラジルにいたころの自分とは違うし、今後の私も、過去の自分にはなれない。過去の自分には戻れない、ということ認識するのは自分自身の将来を考える上で非常に大切です。

資料参照（移住の過程（危機））

次に、移住の過程について説明します。

何年も前にその過程を経た人もいれば、これから経験する人もいますが、どのような影響を私たちは受けているのかを知ることが重要です。

ある国から別の国へ移動することは、危機であると言えます。危機と聞くとマイナスのイメージがわきますが、危機そのものはプラスなことでもマイナスなことでもありません。私たちがその危機とどうつきあっていくかによって、よくも悪くもなります。私たち人間は精神的にも肉体的にもエネルギーを自動的に節約するようにできています。

この図のブロックはしっかりと積み重ねられていますが、これは私たちの状態が落ち着いていることを示しています。状態が常に一定、ということはありません。嫌な気持ちやうれしい気持ちなど、いつも状態は変わりますが、私たちの心は通常、こうして、恒常性を保つために自動的に調整されています。

危機は、何か自分の外での出来事、あるいは、自分の中での出来事によって、きれいに積みまわっていたものが壊れて、ばらばらになることです。このとき私たちの精神、身体、心は元の自動調整の状態に戻りたい、と感じます。そのほうがより少ないエネルギー消費で済むからです。しかし、私たちは元の状態には戻れません。止まらない時間というものがあるからです。たとえば私は、10分前の私と今の私は同じではありません。皆さんに会い、少しお話をし、様々な影響を既に受けて、違う私になっています。つまり、過去の私へ戻ることはできません。

ではどうするのかというと、もう一度、別のやり方で別のものを作り直すのです。多くの場合、自動調整の状態に戻るには、他のものを改めて作る必要があります。そして自動調整の状態に戻ると、また省エネモードで生きていきます。

ところが、多くの場合私たちは元の状態に戻ろうとします。そしてその際には、新たに作り出すよりもさらに多くのエネルギーを必要とします。過去のこと、あるいはイメージに固執するとエネルギーを浪費するからです。こうしてエネルギーを浪費する中で私たちはより脆弱になる、つまり、辛い体験として感じやすくなるのです。

この図のように、木材は木材に変わりません。私たちの本質的な部分は変わりません。木材がガラスになったり、四角いものが丸くなったりはしません。

元のを少し削ったり磨いたりして、一部を新しくする、この過程こそが危機と呼ばれるものです。それはマイナスでもプラスでもありません。

資料参照（移住する人の心理的作業）

この元のもので崩れ、作り直しのプロセス、すなわち危機には喪失体験が伴うものです。

私たち移民に特有的なこととして、喪失を経て新たに作り直すためにエネルギーを消費するだけでなく、同時に目の前の新たな現実、つまり日本に住む、という現実に向き合わなければならない、という点があげられます。

一般的に、あの積み木が壊れたプロセスのことを喪と呼びます。喪とは、誰もが経験する作業であり、何かを失ったときに喪の作業をすることで、未来が見えてきます。

資料参照（多くの喪失、キューブラロス.E 死の受け入れの5段階）

ここに私たちが喪失するものをあげましたが、家族や友達などです。コロナの影響により誕生日パーティーなどでお互いにハグすることもできなくなりました。これも喪失の一つです。言語やそれまでの習慣、文化も喪失します。さらに風景や気候も……

風景や気候はとても重要ですが、移動に伴い失ってしまいます。私がかつてブラジルに住んでいたころ、自宅のドアを開けるたびに目に入るのは緑でした。しかし日本に来てドアを開けてみると、目に入るのは別のドアでした。ほかに、いつも通学で歩いた道、出会った人々など、大したことではないように思われますが、こうしたものすべて、大事なものです。

次に、無条件に属する感覚とは、私自身の居場所、つまり、どんなときでも自分を受け入れてくれる場所のことです。

心理的セーフティーネットも喪失します。たとえば、友人、隣人、何年もつきあいのある知人など、自分に何かあったら、いつも助けてくれる人による支え。たとえば、近所に知り合いがおらず言葉もできないと、心理的な不安を抱えることになります。そして自己の認識、つまり私というものが分からなくなります。日本に移住すると、こうしたものすべてを失うことになるのです。

私たちが何かを失うときに行う、喪の作業とは一体どのようなものでしょうか。これには5つの段階があり、とても重要です。喪の作業の過程は必要なもので、喪失経験をした人は、だれもが経験するものです。

まず否定です。否定とは、たとえば、私たちが何か悪い知らせを受け取る時の「そんなはずはない」「まさか」といったもののことです。知らせの影響があまりに強いがために、私たちには否定をする必要性がしばしば生じます。否定の後に怒りの段階が来ます。この5段階の喪の作業の理論を提唱したエリザベス・キューブラー＝ロスが末期がん患者の治療に取り組む中で、怒りの段階では、神への怒りを覚える人がいることに気がつきました。「どうして神はこんなことを私にするのか」、「どうして自分がこんな目に遭わないといけないのか」、といった怒りです。ここ日本でも、「医者がよくない」「何々が悪い」など、といった声はよく聞かれます。そして、人々は受け入れられず、否定をしますが、事実である以上、否定しても変わりません。そしてすべてのことに怒りを感じるようになります。

そして取引の段階に移ります。痛みを和らげるために、人は少しずつ喪失を受け入れ、取引を始めます。「ここにはどんなよいことがあるのだろうか。ここにいることで自分は何が得られるのか」と思い、その後、「まあここは厳しいけど、そこまでひどくはない」と考えるようになります。

そして悲しみがやってきます。

そしてその後、はじめて受容することができます。これらはだれもが経験する過程です。

私たちが移動の過程で多くのものを失うとき、通常こうしたことが起きます。

別の例、たとえば日本の習慣を受け入れる例を考えましょう。日本の家に入るときに靴を脱ぐことに対して、「一体何のため？ 意味ないじゃないか？」などと否定をします。

そして「日本人は細かいことをすごく気にして。何のためなの？」と怒りが来ます。

次に「ちょっと待って、靴を脱ぐのね、いつも掃除をするよりいいかも。できるかどうかわからないけどやってみるわ」と取引、交換の段階になります。

そして抑うつがきます。「否定しても、怒っても、交換しても、うまくいかなかった。残念だわ。靴を履きっぱなしでいたかったけど、靴を脱ごうか。」

そして、「わかった、ここではそうしよう」と受容していくのです。

こうした過程は様々なレベルで起こります。

空っぽになった空間を埋めてくれる新しいものとは何でしょうか。私たちはそれをどう形作るのでしょうか。これは喪を埋めるための大事な作業です。

今日の話の中でこの喪失は重要なテーマですが、もう一つ用意した重要なテーマが欲求です。

一見、両者は関係ないように見えますが、前述の過程を経るためには自分たちの欲求を認識することが大事です。マズローの欲求5段階説について聞いたことがあるかと思います。

資料参照（マズローの欲求の5段階のピラミッド）

人間には欲求のヒエラルキーがあります。

最初の欲求は、生理的欲求です。食べる、呼吸をする、お風呂に入る、性行為など、人間の生の基礎をなすものです。次の欲求は安全欲求です。安定した仕事、安全な住居、家族の安全、健康であることなどです。3つ目は社会的欲求です。友人や家族など、付き合い関係や集団との関係です。

ここまでの欲求が満たされると、自尊心が生まれます。自信や他者への敬意も生まれます。

そして最後が自己実現です。自己実現のあり方は人それぞれ違うものであると思いますが、本質的には「またこういう自分でありたい」と思うようなことだと考えます。こうした欲求が満たされないと、私たちは精神不安定を覚えます。悲しみ、不安、苦悩、イライラなどです。そしてここから、どのようにメンタルヘルスを保てるのか、という問いにつながります。どのように心理的安定を保てるか、という問いです。

資料参照（情緒的な健康を保つ）

心の健康を保つには、生理的欲求が何よりも全ての基礎になります。病気になったらそのことがよくわかります。食べられない、歩けない、寝ていなければならない。そしていかに自分の身体が大切であるかに気がつきます。

心の健康を保つには、生理的な部分である体、心理的な部分である心、そして魂、これ

ら三つの調和が必要です。体の基礎は運動などがあります。有酸素運動、たとえば、30分の運動を1週間に3回行うことにより抑うつになりにくくなることが証明されています。さらに睡眠はおそらく身体にとって一番重要なことです。交代勤務している場合、時間帯は朝だろうと、夜だろうと、午後だろうといつでもいいのですが、5、6時間はよく眠ることが重要です。

ちなみに、勤務時間が日勤、夜勤と替わる人は、心臓病やうつなどの精神疾患にかかりやすい傾向がみられます。若いころは長時間労働にも耐えられますが、50代になるととても厳しい。交替制の仕事をする場合、自分の生活スタイルに合わせて睡眠と運動を入れることが重要です。ほかに食事も重要です。食べることで体は作られます。そして魂があります。物理的な存在、地球上の存在を超えた何かを信じるのが大切です。宗教でもいいし、人生の目標であってもいいし、今日ここに生きている自分を少し超える何かを信じることは、私たちのバランスを維持するのにとても大事なことです。

資料参照（心）

ではどうやったら私たちは心理的安定を維持できるのでしょうか。一つは自己観察をすることです。認知行動療法、あるいは心理学一般において、マインドとは私たちが考え、そして感じることをしめします。日本語で「こころ」というと、魂にも含まれてしまう部分もありますが、ポルトガル語では思考です。

認知療法の理論に沿って考えると、たとえば、外の世界や自分自身の内の世界を見るのにどのようなレンズを使っているのでしょうか。そのレンズは感情に大きく影響します。私たちは、多くの場合、考えてから感じます。しかしそのことに我々は気が付きません。なぜならそのプロセスは自動的だからです。エネルギーを消耗しないために自動になっているのです。その自動プロセスにおいて、いくつかのレンズ、メガネを使ってしまっています。認知理論で扱う一部のこうしたレンズを紹介します。

0×100、白×黒のレンズでは、すべてを見られるか、何も見えないか、あるいはすべてが赤か、すべてが黒か、という物事の考え方になります。通常、私たちは「日本人は皆なんとかなだ」、「ブラジル人は皆なんとかなだ」というふうに、すべてか無か、という考え方をしてしまいます。「すべて」、「みんな」、「全く～ない」、「いつも」といった単語を使うとき、立ち止まって、どんなメガネを使っているか、考えるのです。こうしたメガネには役割がありますが、問題は、誇張することで、過剰に使いすぎる傾向が我々にはあります。誇張して使うと、苦しむことになります。

そして、マインドリーディング。「田中さんが私を見たとき、間違いなく彼は、私がきちんと働いていない、と思ったんだわ」「彼の目つきを見ればそれは明らかよ。話を聞くまでもない。彼の目つきが、私は今こうだ、って語っているのよ」。

結構、私たちはこのように相手の心を読んだり、不確かなことなのに、確実であると想定してしまう傾向があります。こうした思考の傾向がいかに私たちの心理的安定を妨げにな

るのがわかります。

そして未来に関するマジックボールです。2、3年後に向けての破滅的な将来予想のレンズです。「何もうまくいかないだろう」、「こうなったら1週間働けないわ」まだ子供が2歳で学校に入学もしていないのに「中学でいじめられる」と心配になる、といった思考の傾向です。未来に対して私たちが持っている破滅的な予測のレンズです。それは防衛的な機能も持っていますが、誇張すると辛くなります。ネガティブな読み取りをすることになります。物事を悪い方向に考えてしまうフィルターになってしまいます。

もう一つは自己評価のレンズです。自分自身に対する評価と、他者に対する評価をしてしまうレンズです。それと一緒にあるのが、不公平なレンズです。

昔からことわざで言うように「隣の芝生は青い」のです。

インスタグラム、フェイスブックを見ていると、「すばらしい人々、幸せな人々」ばかりが目に入り、自分は世界で最悪の人と感じるようになります。つまり私たちは評価のレンズを使ってこうした偏った比較をしてしまいます。こうしたレンズを過剰に使うと、多くの場合苦しむことになります。気をつけてください。うまく適応して機能的に使えば問題ないですが、一般的には過剰に、そして、頻繁に使われます。それが、多くの場合私たちに苦しみをもたらすのです。

一般的に、不安、うつなどの精神疾患においてはこうしたレンズが使われます。ですからどういうレンズを使っているのかを認識し、どのように現実と向き合うのかについて考えるのが大事です。

「本当に私はそんなに駄目なのか」、「本当に将来はそんなに壊滅的なのか」、「私には様々な状況を乗り越える力はないのでしょうか」、「私を助けてくれる人は将来いないのか」。

多くの場合、こうしたことは私たちの心が信じているのです。超創造的、超生産的な私たちの心がそうさせているのです。現実はいくぶん異なります。そしてそれを少しずつすると、私たちは少し安心してきます（訳者注：「それ」とは「**どういうレンズを使っているのかを認識し、どのように現実と向き合うのか**」を指す）。「そんなに悪くないわ」という具合にもの見方が変わってきます。

そのようにして私たちは心理的安定を維持しています。安定とは常に幸せ、ということではありません。私たちには、恐怖、不安、安心、喜び、悲しみ、怒りなど、あらゆる感情が沸き起こる、ということを知ることが大事です。覚える感情の種類が多ければ多いほど、人間は豊かになるのです。感情は波のように例えると、問題は振れ幅の大きさです。ピークに達すると心理的な苦しみがやってきます。振れ幅が小さければ問題ありません。波は常にゆらゆらしています。

私たちが心理的な苦しみを味わうとき、支援を求めることは非常に大事です。こうしたレンズを使っている可能性があるからです。人生のある瞬間を、強いフィルターをかけて見ていることがあります。他人の異なった見方はとても助けになるので、支援を求めるのはとて

も重要なのです。

資料参照（情報提供）

では日本ではどこで支援を受けられるでしょうか。日本語での対応であれば、ご存じのとおり、病院やクリニックなど、通訳付きでいろんな場所があります。ブラジルでは心理士と容易に出会えます。しかし日本ではそうではありません。ましてやポルトガル語で、となるとさらに難しいです。

日本では心理は病院、医療とつながっている分野です。心理学と医学が一緒にあります。ですから基本は病院です。専門は通常は精神科か心療内科です。病院に行って心理分野で診てもらいたい、というのは一般的ではない。主に、日本では心療内科で心理のサービスが受けられます。そして病院やクリニックは精神科は保険対応となるので、診療費は 1,500 円、2,000 円、時には 800 円など安いです。

薬物療法も保険で賄われます。大きな病院では心理カウンセリングは保険で対応可のところもあるかもしれませんが。精神科クリニックには多くの場合、薬を処方する精神科と、セラピーを行う心理療法があります。ただセラピーは保険の対象となっていない。そのため平均して 50 分のセッションで 7,000 円から 15,000 円かかります。場所にもよりますが、通訳がいる場合もあります。

ポルトガル語での対応があるものとして、LAL（Linha de Apoio aos Latinos 横浜いのちの電話外国語相談）があります。LAL はいのちの電話ボランティアによる活動で、ブラジルでの CVV（Centro de Valorização da Vida）のようなものです。いのちの電話は日本中にセンターがあります。概ね日本語対応ですが、横浜のいのちの電話では L A L があり、ポルトガル語とスペイン語対応があります。

ブラジル総領事館でも 10 から 15 のセッションがブラジル人心理士によって行われています。無料です。

日本に住むブラジル人が主催している NGO も心理対応があり、3,000 円、4,000 円などと安い。無料の場合もあります。

最近ではオンラインセラピーが多く提供されていて、ブラジルから心理士が対応してくれているようで、価格は個々で異なります。

日本にもオンラインで実施している心理士がいます。

重要なのは必要なときに医療機関とつながっていることです。一人にならないことが大変大切です。

うつや不安障害など、既に診断されているか疑いがある場合、病院に受診することがとても重要です。なぜなら何か起きたらすぐに支援を受けられるからです。特にうつの場合は、自殺の主要因の一つです。そのた、診断されている場合、疑いがある場合、医療機関とつながっていることはとても重要です。極度な不安症、パニック障害などの場合、事前に医療機関につながっていれば、すぐに支援を求めることができるのです。ですから事前に関係を持

っておくことが非常に大切です。

少し予定の終了時刻より早いですが、ここで終わりにし、質問をお受けする時間としたいと思います。ご清聴ありがとうございました。