

シリーズ3 睡眠障碍について

腑に落ちない理由には、課題の困難さだけでなく、気持ちの収まらなさが大いに絡んでいることが多いようです。また、疲れが高じると思考の混乱が次に惹き起こされ、混乱に拍車をかける場合があります。そうすると脳神経の緊張は極度に高まり、もはや自身の力では手に負えなくなります。このようなときは気分安定薬、抗うつ薬、精神安定剤も必要になる場合もありますが、詳しくは別の機会に致します。

腑に落ちない状態からの抜け出し方・・・

今の時代は、引き受けたことはその人がやり抜くという自己責任を知らず知らずのうちに引き受けさせようとする方向に流されています。自分を守る為には、一寸立ち止って、果たしてそうかと振り返る必要があります。(参考図書；奴隷の哲学者エピクテトス 人生の授業 荻野弘之(著)、かおり&ゆかり(著・イラスト)ダイヤモンド社)

その為には以下のような問題整理が役に立つことがあります。

- ①出来たことと、出来ていないと気になること書き出す
- ②それに対して、思っていることを書き出す。
- ③どうしようと思えるか、思いつくものを書き出す。
- ④今できること、明日できる事を分ける。
- ⑤自分でできる事と他者の協力が必要なことを分ける。
- ⑥抱え込みに気付き、それを止める。(自分の立場・限界を認識することになる)

* 床の中で考えず、起きて、書き出しましょう。今やらなくても良ければ明日やるように、明日の私にメモを残しておきましょう。

精神科嘱託医
大塚芳克医師

