阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2021　３月号

心理療法の課題　　心の問題を抱える人の生物学的メカニズムの対処法

うつ病や不安障害になる人は、精神的な安定を図るために、恐怖や不安に対処する生物学的メカニズムを使います。この脳のシステムは、生存のために必要な機能で、生まれたときから備えています。

この機能の始まりは、哺乳類に進化してからです。５億年前の爬虫類は、体重が５ｔもあるのに、脳の重さはわずか 80ｇで、環境の変化に対応できるだけの脳の機能を持っていませんでした。２億５千年前、哺乳類になると大脳辺縁系の構造を持ちます。この神経細胞群を神経核と呼びます。この神経核は４つのＦと呼ばれる機能を持ちます。Fighting（闘争）、Flighting（逃避)、Feeding（食事）Fucking（性交）です。この４Ｆによって、地球環境の厳しい変化にも耐えられるようになりました。不安や恐怖に対処する機能は、生存に不可欠です。中でも、重要な神経核は、偏桃体です。偏桃体は大脳皮質の中にあり、アーモンドのような形をしています。ここは、Fighting（闘争）、Flighting（逃避)、危険をとらえる重要な機能を持ちます。さらに現代人が進化したのは、脳の量が増えたことです。例えば、偏桃体でとらえた情報を、シナプスがとらえ、軸索を通じてニューロンという神経細胞になり、それが繰り返され、連携し、つながって、大脳辺縁系を覆う新皮質が形成されます。現代人は、この機能を生きるか死ぬかの出来事でもないことに使い、その負の連鎖によって、分厚い軸索が構成され、その先には強固な情報が記憶された細胞が作られます。不安に対処する機能に、いつの間にか自動的にスイッチが入り、その度にストレスホルモンを出し続けます。

現在人が精神疾患に至る脳機能の展開に関しては、詳細にわかってくると思いますが、今後の心理療法は、こうした生物学的メカニズムにどう対応していくかが課題となっています。

「マインドフルネス」な直感　　絶望から生きる勇気に

人は、一瞬の気づきによって絶望から立ち直ることがあります。ラジオ番組「武田鉄矢の今朝の三枚おろし」に、小説家 阿川弘之の話がありました。彼は、アメリカを打ち倒す意気込みに燃える若き兵士でしたが、戦争に負け、故郷広島に帰った時に、悲惨な状況の街を見て、絶望し生きる力を失います。その時、一本の麦が直立しているのを見ます。これを見て、阿川氏は生きる勇気を抱き、その後、優れた小説家として名を残します。これと同じような話は、歴史の著名な人物にもあります。戦国時代の黒田官兵衛は、有岡城に幽閉されて衰弱し、死を覚悟します。その時、狭き牢獄の外に藤の花が見えます。その花を見て生きる勇気をもらい、天下に影響を与える大名となり活躍します。黒田家の家紋藤の花はこの時の出来事からです。

この一瞬が、私たちにもいつ来るかわかりません。それに気づくようにしたいものです。

阪神カウンセリング・ラボ

https://www.hanshin-cl.com/

＊梅田相談室
〒530-0014
大阪市北区鶴野町 4-11　朝日プラザ梅田９階 910
Tel/Fax　06 - 6147 - 2533
E-mail　hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

＊明石相談室
〒673-0891
明石市大明石町 1-7-4　白菊グランドビル 512
Tel　078 - 917 - 6880