

## とても辛かったことと、それに向き合うことと

ほり 堀 たかふみ 孝文 (保健管理センター 精神科)

新しい学期が始まり、ようやくペースがつかめてきた頃でしょうか。今までいろいろあっても心機一転で頑張ろう、と4月を迎えた方も多いと思います。でも過去のことを引きずって、辛い思いから抜け出せないということもあります。考えないようにしていても、急に思い出して辛くなることもあります。いったいどうしたらよいのでしょうか。

### 多崎つくる

村上春樹の新刊『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』は、「大学二年生の七月から、翌年の一月にかけて、多崎つくるとはほとんど死ぬことだけを考えて生きていた。」という重い文章で始まります。主人公のつくるは、高校時代の親密なグループの友人4人から、一方的に絶交されます。理由も知らされずにその絶望的な事態に陥って、「自分でありながら、自分ではなかった」、「自分を離れる」「自らの痛みを他者のものとして眺める」状態になります。精神医学的にはこれは離人感や体外離脱体験で、解離した状態を表わしています。解離とは意識や記憶、知覚など心の機能の統合が失われることを言い、何か切り離されたような状態です。大きなストレスやトラウマにより解離の状態になってしまう面と、自らを防衛するために無意識にそうしてしまう面があります。

それから16年、つくるはそのことを封印し続けます。ところが、初めてそのことを打ち明けた彼女に「記憶をどこかにうまく隠せたとしても、深いところにしっかりと沈めたとしても、それがもたらした歴史を消すことはできない」と言われ、過去と正面から向き合うことを勧められます。そして、彼の巡礼の旅が始まります。

このお話は、つくるのトラウマ的な体験と彼の再生の物語として読むことができます。彼の再生は、その体験と向き合う作業によってなされます。

### ボストン

もう一つ、今年4月15日に起きたボストンマラソン・爆弾テロ事件について、村上春樹は米誌「ニューヨーカー」に寄稿しています。世界中のマラソン大会に参加し、ボストンマラソンに特別な思いを持つ村上春樹が、今回の事件で傷ついた人々へ送った

メッセージです。そこでも「Hiding the wounds, or searching for a dramatic cure, won't lead to any real solution.」「We need to remember the wounds, never turn our gaze away from the pain, and—honestly, conscientiously, quietly—accumulate our own histories. It may take time, but time is our ally.」と、傷を隠すことは解決にならないこと、苦痛から目をそらさず自分自身の歴史を積み重ねることを呼びかけています。

### トラウマ

戦争や犯罪、災害などで死ぬような恐ろしい目にあうことを心的外傷体験（トラウマ）といいます。トラウマによる長期に及ぶ精神的な不調がPTSDです。近年、トラウマは広い意味で使われるようになっていきます。必ずしも死にそうな恐ろしい体験でなくても、虐待やいじめなどもトラウマになり得るからです。

PTSDの治療法で有効性が示されているものに、エクスポージャー法（曝露療法）があります。これは、患者が恐れている対象や記憶に直面することをサポートする技法です。安全な環境で、トラウマ記憶に時間をかけて丁寧に向き合うことが必要なのです。

多崎つくるとは、精神医学的にはPTSDとまでは言えませんが、物語はその治療的な方向へと展開していきます。震災やテロに接して村上春樹は、辛くてもそのことと向き合い、時間をかけて克服していく勇氣を持とう、と語りかけているように思います。ただし、それは一人でできる作業ではありません。見守り、導き、支えてくれる存在が必要なのです。私たち保健管理センターのスタッフは、そのお手伝いができるかもしれません。

### 引用文献

村上春樹：色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年、文藝春秋、2013

Haruki Murakami: Boston, from One Citizen of the World Who Calls Himself a Runner. The New Yorker, May 3, 2013

<http://www.newyorker.com/online/blogs/books/2013/05/murakami-running-boston-marathon-bombing.html>



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415