



Revitalife  
Column

# Health

## 健康を味方に

心の病 内面で強化されてしまう「光」と「闇」

——「光」と「闇」を統合させて治す

心の病にかかると、内面の「闇」にばかり目が向いてしまいます。しかし、忘れてはならないのは、自己の内面で輝きを放つ「光」の存在です。

「光」というものは、幸福、受容、正しさ、つながり、自己コントロールといったポジティブな自分です。一方、「闇」というものは、罪悪感、恐怖、拒絶、孤独、不信任感、違和感、制御困難といったネガティブな自分です。

人は「光」と「闇」の両方を抱えて生きています。しかし、「闇」を恐れ、「闇」を消し去る手段として完璧な「光」を追い求めた結果、さらなる深い「闇」を抱えてしまいます。これが心の病といえるでしょう。

本来「光」と「闇」は共存することでのバランスをとっているといえます。「光」を求めすぎれば、その反動として、より深い「闇」

を呼び寄せます。さらに「闇」を排除しすぎると「光」とのバランスを崩し、かえって「闇」が濃くなってしまいます。この負のスパイラルから二面性、分離、自己矛盾といった新たな問題を抱えてしまうのです。

心の病の治療は、「光」と「闇」を統合させることを目指します。そのためには脳の機能回復がポイントになります。なぜなら「光」と「闇」の負のスパイラルの中で強迫的な思考のループが完成され、それが脳を極度に疲労させているためです。脳の疲労を回復させるループが断ち切られ、自然にうまく統合されていくのです。

COLUMN by  
Dr.Hashigami



医師

橋上 慎平 [広島県在住]

はしがみ心療内科クリニック院長

福島県立医科大学・医学部卒

精神保健指定医

日本精神神経学会認定 精神科専門医・指導医

日本医師会認定 産業医

