

酒井和夫

ストレスケア
日比谷クリニック

院長に聞く

ストレスが原因で、心と体の失調に悩むサラリーマンやOLなど多くの人たちの相談や治療に当たっている「ストレスケア 日比谷クリニック院長」の酒井和夫さんに、「現代人と癒し」についてうかがいました。

癒しを科学する 1

■癒しとは何か
「『癒す』に当たる英語はヒール(hear)で、セラピー(therapy)、つまり『治療』とは本来、異なります」



特定の病気を部分的に治すのが治療。癒しとは、意欲、感情、躍動感など、人のもっている可能性を全体的に引き出すこと。脳の機

意欲、感情、躍動感……人の持つ可能性を全体的に引き出す

能やホルモンバランス、自律神経系の安定など、肉体的機能も含めて調整していくのが「癒し」なのだ。
「また、人が社会的な存在として自己目的を実現・達成するために社会に戻っていく『元気』をつけるこ

とも癒しの目的です」
こうした癒しを心理的、物質的に実行するのがヒーラー(healer)の役割であり、本来、それは医師の仕事であった。しかし近代医学では心と体の治療が分化した。さらに、スト

レス社会といわれる現代社会では、
「医学は、心と体がやはり切り離せない関係をもっていることに気づき、癒しに関連したさまざまな治療方法が新たに注目されているのです」

レス社会といわれる現代社会では、
「医学は、心と体がやはり切り離せない関係をもっていることに気づき、癒しに関連したさまざまな治療方法が新たに注目されているのです」

「生物としての人間は、石器時代から変わっていない。DNA(遺伝子)のレベルは進化していないの

に、現代社会は、本来人間が必要とする以上のものがある、個人が過大な情報処理をしなくてはならなくなった結果、本能が対応しきれなくなったと考えられます」と酒井院長はいう。
加えて現代社会は不安定要因を多く抱え、悪い方向に向かっているようにみえることも、多くの人に過大なストレスを与える原因になっている。これは個人では対処不可能な原因だ。それが無力感にもつながって

いる。
そんな現代人を癒すものは、まず第一に自然。自然と人間が一体となるような体験、逆にトレッキングやダイビングなどのように、自然に挑戦したり、冒険するような体験も癒しにつながるという。

(6、7面に続く)

さかい・かずお 精神科医。東大文学部卒。筑波大医学部研究科博士課程修了。医学博士。ストレスケア日比谷クリニック(千代田区有楽町)は03・5251・1553。著書に『精神科って、どんなところ?』『ボケに効く快老薬品』(いずれもリヨン社)など。

イブニングマガジン

6、7面に