

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(51) アメリカ人の悩み解決法

(3) アメリカの老人介護士のストレス解決法

最後に、アメリカの老人介護士のストレス解決法について説明する。日米を問わず老人介護士においては、うつ病、あるいは、うつ状態の発生率は、一般人の二倍ほども高いと言われている。これは、意外であると思う人は少なくないと思うが、ある意味では、必然的現象であると考えられる。

老人介護を業にしようとする人は、多かれ少なかれ老人福祉に貢献しようという職業倫理感が強い人が多いと考えられる。一方において、老人介護の現場においては排泄物の世話を始めとして3K職場、すなわち、汚い・きつい・危険（身体的な障害発生の可能性がある）職場であり、場合によっては、気難しい老人介護も必要となる。

従って、人間である以上、これらについて嫌悪感、場合によっては、患者に対する個人的悪感情を持つことは、自然なことである。その時に老人介護士の人達の職業倫理感が強ければ強いほど、自分がそのような、嫌悪感、個人的悪感情を持つことは、恥ずべきこと、いけないことであると考え、それらの感情を押し殺したり、抑制することになる。そのためにかえって、それらの感情が内攻してしまい、結果として、うつ病、うつ状態に陥ってしまうと考えられる。

このような状況下に置かれるアメリカの老人介護士の一部の人達が行っている解決方法がある。例えば、老人患者であるAさんが憎らしいと思っている場合、老人介護士がAさんの部屋に入る前に、自分の心のうちで「Aさんは憎らしい、憎らしい・・・・・・」と数十回言って、そのAさんに対する憎らしい感情を吐き出してしまおうと、Aさんに対する憎しみの感情が緩和・解消するというのである。

この解決法は私の「悩み解決法」、更には「悩みの逆療法」と極めて相似性があるのである。心の中で「Aさんが憎らしい……」と繰り返している時には、当然なことであるが、Aさんに対する憎しみに意識が集中しており、更には憎しみを強めているのである。これは私の「悩み解決法」、更には「悩みの逆療法」と全く同じことなのである。

ここで興味深いのは、この解決法では、欧米人がよくやる方法として、「Aさんの良い点を探して、その点に意識を集中する（プラス思考）」とか、「Aさんを介護していて、憎らしくなった場合には、仕事とか他の事柄を考えて、憎らしさを紛らわす」等々のプラス思考とか、気持ちのごまかしをしていないことである。ただ、Aさんへの憎らしいという感情に意識を集中させ更には強めているのである。

このようにすれば、憎しみの感情が緩和・解消することを、アメリカの老人介護士も実践的に会得しているのであり、私の「悩み解決法」、及び「悩みの逆療法」を実践しているのである。

以上の三事例から言えることは、欧米人であっても、悩み・苦痛に意識を集中させ更には強めれば、人間の心の本性に従って、悩み・苦痛は緩和・消失するということが理解して、実践しているのである。

これを短歌にまとめると、

欧米人 人種違えど 悩みをば
解消するには 東洋と同じ

となる。