

## 海外メンタルヘルスの現場からⅡ

### (30) リオのオリンピックと患者さん

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

先月、在星日本人の中でも、リオのオリンピックを夜中までテレビで観戦して大盛り上がりした人が少なくなかったようです。このシンガポールからはるか遠く離れた場所でのイベントが、いろいろな形で患者さんたちの心に影響していることを感じたひと月でした。

Aさんは今年4月にシンガポールに来たばかりの駐妻です。シンガポール生活が合わない、文化も言葉もなじめない。駐妻同士の付き合いにもびくびくし、この先海外でやっていける自信がないと意気消沈された様子で7月に当院を初診されました。精神療法的に対応することにしましたが、8月に入ってオリンピックの番組を見始めるようになってからは急に調子が上向いてきました。日本人選手が頑張っているということが気持ちを励ましてくれたという面もあるようですが、それよりもなによりも、試合の勝敗がどうなるんだろうというワクワク、ドキドキが、シンガポールに来てからはしばらく忘れていた「楽しい！」という感覚を取り戻してくれたと話されました。ちなみに、本人は元々は運動とは縁遠く、スポーツ観戦の趣味はなかったとのことでした。

Bさんは駐在員男性、過労が1年以上続いて調子を崩し、うつ病の診断で今年7月から治療中です。7月下旬から1か月の予定で当地で休職療養することになり、自宅療養中にオリンピックが始まりました。元々、体育会系でスポーツはするのを見るのも大好きでしたが、今回はオリンピックを見ても自分の中で何も盛り上がってきません。日本選手が良い成績を上げて気持ちが高揚することはなく、反対に良い成績でなかったりすると、たいして気を入れて観戦していたわけでもないのにどんよりと暗くなってしまうそうです。試合はシンガポールの夜遅くから早朝にかけて放送されるものが多いので、昼夜逆転して生活が不規則になってきたので、みずからオリンピック観戦をやめました。

Cさんは、今は駐在員男性ですが、ある競技では昔オリンピックの代表選手にも選ばれかけたくらいの腕前だったそうです。パワハラ的な職場でずっと頑張ってきましたが、体調を崩し、今年1月初めに当院を初診され、うつ病の診断で薬物治療を行ってまいりました。体調はかなり改善してきておりましたが、病気になったということで日本側の人事の采配で、駐在して丸2年になる8月末に日本への本帰国が決まりました。パワハラの張本人は4月に異動になっており、

本人的にはもう普通に勤務できる体調になっていましたし、シンガポールでもっと長く働きたいという希望があったので、この帰国辞令には正直大きな挫折感を感じていました。オリンピックが始まり、Cさんはかなり熱を入れてテレビ観戦されたようです。帰国直前の最後の診察の時、「リオのオリンピックを見て、次の東京オリンピックで自分の得意な競技種目でボランティアの仕事をするという目標ができた」と話されました。日本帰国を前向きにとらえられるようになったようです。

Dさんは駐妻ですが、長年うつを患っています。曇り、時々晴れ、曇り、曇り、曇り、雨、曇り、、、のような繰り返しの波があり、落ち込む時期には何もできず、横になっている時間が多くなってしまう。リオのオリンピックの時期も落ち込む時期に重なっていましたが、しかし、今回はいつもと少し違ったことが一つだけありました。日本人選手が出る競技の放送だけはちょっとだけ楽しい気持ちでテレビのチャンネルを合わせていたそうです。そもそも、テレビ番組を長時間見ること自体がDさんにとっては異例の出来事です。オリンピックを見るとき以外の意欲の出なさ、おっくうさはいつもの落ち込む時期と全く同じとのことでしたが、オリンピックだけはDさんにちょっとだけ明るい気分を吹き込んだようです。オリンピックが終わって、すべてがまた元に戻ってしまいましたが。