

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(38) 駐在員とプライド

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

辞書を引くと、自尊心とプライドはほぼ同じ意味のように書かれているようであるが、心理学的方面ではこの二つの日本語を区別することも多い。自尊心は、自分の長所、短所含めて自分のありようを認め、尊重することから、真なる自信を持っている状態のこととされる。そして、プライドのほうは、その根底に自分の存在や状態を他者から評価される、認められることを求めている状態があり、それは自信のなさとも一体でもあるため、自尊心とは反対の状態とも考えられている。

海外駐在員に選抜される、駐在員として海外赴任するというのは、その人の実績や能力が会社によって高く評価されていることの証のひとつであろう。その評価を自分の中で冷静にとらえ、自尊心につながられていけば、海外での高ストレスな仕事をこなすのにもとても有効な気がする。しかし、一方、もともと人というのは他者と自分を比較せずにはいられないものでもある。海外志向の人であれば、駐在員として他の誰かでなく自分が選ばれたことは嬉しいと思うのは自然であり、人によっては有頂天になったり多少高慢な気持ちが出たりすることもあるかもしれない。また、そうでなくても、まじめで優秀な駐在員は、まわりに高く評価されればそれにきちんと応えなければと強く思う傾向があるので、応えなければまわりにどんなふうにも思われるだろうとどうしても考えてしまう。まじめな分、自分自身への評価は厳しかったりするので、人一倍がむしゃらにがんばることで、無意識下の自信のなさを払拭しようとしているように見える人もいる。そんなわけで、心療内科では、自尊心というよりはプライドのほうが目立つ駐在員の方に時折遭遇する。プライドが適応障害を発症した根幹にあったり、あるいは、適応障害を長期化させている要因のひとつだったりするのだ。

プライドが高い患者さんの初診のときに、「心療内科の病気だとは言われたくない」オーラがすごい人もいる。「まだ自分はうつではないと思う」と自ら口にする人も多いし、「薬を飲むほどではない」と、こちらがまだ診断名も何も言っていないうちから、病気でないので治療も必要ないという先制をしてこられる方もいる。自分が精神的に弱いと思ったり思われたりすることをとても恐れていることがビンビン伝わってくる。病院なんか行きたくなかったが、家族や会社が予約を入れたから仕方なく受診したというケースだったり、「まだうつにはなっ

ていないが、念のため病気になる前に来た」とおっしゃるケースも多い。その人はすでに毎朝気分が重く、仕事にも支障が出始め、休日もぐったりしていたりするにもかかわらず、まだ自分は病気ではない、がんばれると自分に言い聞かせているのだ。

プライドが自尊心に変わっていくことが適応障害の改善に大いに貢献するが、しかし、残念ながらプライドがかなり高いケースでは、その後の継続通院、治療を拒否することも少なくないので、そのお手伝いをするのがかなわない。もちろん、そのまま通院しなくとも自力で改善できるケースもあるだろう。しかし、初診から時をおいて久しぶりに再診するのが完全に倒れてしまった後だったり、あるいは、初診日以来通院していない患者さんがその後調子が悪化して日本に帰国したということを経験した会社から、あるいは、人づてのうわさで偶然聞いたりすることもあり、初診時の自分の診療にまだまだ反省点は多い。