

現代日本を「うつ病の時代」と評すること
があります。うつ病の総患者数と入院患者
数を足した総患者数は、一〇〇万人を超え
ているという報告もあります。

経営者Aさんは、仕事が順調になるに従
い、妻をないがしろにして飲み歩き、わが
まま放題の生活を送るようになりました。
そんな自己中心な生活が精神のバランスに
まで及び、仕事はままならなくなり、人間
嫌いに陥ったのです。ついには「うつ病」
と診断され、何をやる気になれず、もう死
んでしまおう。このままでは妻に逃げられ
てしまおう。といったマイナスイメージだけ
が心の中を占めるようになりました。

ちょうどその頃、友人から「倫理」の存
在を教えられ、これまでの生活の間違いを
振り返るよい機会を得ました。ああ、これ
までどれほど妻にわがままを言い、苦勞を
かけてきたことだろう。と、結婚以来初め
て妻の身に立ち、妻の本当の幸せを思い浮
かべるようになりました。妻と心が通い合
い始めると共に、不思議と仕事を含めた
様々なことが順調になり、今では病を患っ
たことが嘘のように完治しています。

うつ病とは、心が病んで、本来の力が出
せなくなりますが、どうしてそのような状
態に陥るのでしょうか？

『万人幸福の栞』に「病氣の原因になっ
ている心のまぢがいは、生活（家庭や仕事）
の暗影（不自然さ）が、自分の肉体に赤信
号としてあらわれている」とあります。う
つ病の原因の一つに、Aさんのように自分
のわがままで相手（妻など）を責め嫌うこ
とにより、人との接し方や人からのアプロ
ーチに対する受け止め方がヘタになることが



閉塞に満ちた日常を 感謝の心で打ち払う

え・牧えみこ

あります。何事でも「そのまま」に受ける
ことは、自己の力をおおいに出す秘訣です
が、苦手や嫌いなどの理由で相手を避け、
その人のことを差し引いて受け止めると、
それに比例して持てる力も差し引かれ、そ
れが心のモヤモヤ感を呼ぶのです。
そして、もう一つのうつの要因として考
えられることに、自己が「その時その場」
に立って（合って）いないことが挙げられ
ます。私たち一個の人間は、同一人物であ
りながら、社長役、夫役、子供役、幹事役
等々、さまざまに立場を変えて日々生活を送
っています。
与えられたその時々々の立場を自覚し、配
役にすなおになつて行動するとき、その場
にフィットした力が出せます。しかし逆に、
立場を忘れてたり、間違つた配役を演じると
き、それは自己を見失つた状況といえ、力
が十分に出せない状態です。その状態が繰
り返されると、心を病んでしまうことにも
つながります。
現代において、うつを他人事と捉えるだ
けでは惜しいと言わざるを得ません。うつ
と診断されないまでも、自己の持てる力を
出し切れず、何か閉塞しているなと感じ
る時は、そこに受け止め方のまずさや立場
の不自覚がないかを振り返ってみましょう。
閉塞感を打破するためのキーワードは、
ズバリ「感謝」です。目の前の人や遭遇す
る事柄に対し、すなおに感謝できる人こそ
が自己の持てる力を最大限に発揮できるの
です。「世の中、ありがたいな」「嬉しい
な、自分は」と深く思う心があるとき、モ
ヤモヤ・イライラはきれいに吹き飛び、透
明で爽快な視界が目の前に拓けるでしょう。