

昨年度は「おとな」になるとはどういうことかというテーマを 1 年間取り上げてきました。今年度は少し趣向を変えて、大学生にかかわりの深いメンタルヘルスのテーマを取り上げていきたいと思えます。心の病気の話なら、自分には関係ないな、と思われるでしょうか。案外、そこは表裏一体だったりするものです。

おめでたいのに、うつ？

「うつ」という言葉はずいぶん一般の人たちの中にも広まりました。うつ病で仕事や学校を休むことがあるというのはもうみなさんご存じのことでしょう。うつになると、気分がふさいで、何もする気が起きなくなるというイメージも、かなり共有されているのではないのでしょうか。

でもなぜ、最初に「うつ」を取り上げたのでしょうか。みんなが知っているテーマだから？春は卒業・入学、進級など、美しい桜に象徴されるようにおめでたい時期なのに……。いえ、おめでたい時期だからこそ、「うつ」なのです。

少し勉強している人は、嬉しいことでも生活上の変化が「うつ」のきっかけになることがあると知っているかもしれません。今回はそこからさらに一歩、進んでみましょう。



想像してみよう

嬉しいことでも「うつ」のきっかけになるというのは知識として大事なのですが、今回考えてみたいのは、誰にとって嬉しいことかということです。

春、舞い散る桜、晴れた空、晴れ着で記念写真を撮る卒業生、新入生……。日本の風物詩と言っていい、おめでたく心温まる情景です。それだけこの季節特有のイメージが私たちの心に染みついているのです。ということは、その流れに乗れなかった人にとっては、ひときわ落ち込む季節ということになります。

だからといって、喜びを自粛する必要はありません。ただ、「うつ」を病む人にとって、自分の身の上を想像してもらえると、ちょっとホッとするものだというのは、覚えておいていいでしょう。

