



## 第2学年主任就任挨拶

宮岡 等  
(教授・精神科学)

退職された阿部直先生の後を引き継いで、第2学年の学年主任を担当することになりました精神科学の宮岡です。

総じてうつ病に関する一般向けの本には専門医からみると不適切なものが多いようです。そんな中、うつ病の原因として「環境の重圧を受け止めきれない性格のもろさ」よりも「不適切な環境の重圧」を強調している本の方がよく売れていると聞きます。最近は「うつ病は脳内のセロトニン欠乏が原因である」という記載も目立ち、一部は真実なのですが、これも「あなた自身ではコントロールできない脳の問題」という流れでとりあげた方が受け入れられやすい印象があります。世の中が自責よりも他罰寄りの考えを好んで受け入れている気がします。学校の先生と話すとき「学校の教育に問題があるからこの子が具合が悪くなった」と言う親が増えてきたけれど、家庭での親の教育はどうなんだろう」という話がよく出ます。

「環境が悪いから自分がこうなってしまった」と頭に浮かんだ時、どうか少し立ち止まって「自分が再考すべき問題は何なんだろう。自分の少しの工夫でしのげることがあったのではないか」と考えてください。世の中には実際に環境が悪すぎることも多いですが、あまり他罰的思考に傾くと精神面の成長が少なくなる気がします。

私は学年主任であると同時に精神科医ですが、学生さんからの相談はまず精神科医としてではなく、教員として聞くことにしています。何か相談にのれるようなことがあったら、気軽に連絡してください。

最後に、うつ病の原因として性格、環境、セロトニンのどれかを過度に強調するのは科学としての精神医学ではありません。3年以降の精神医学の講義でしっかり勉強してください。