

第226号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「中年期の心の危機」

「世界禁煙デー」



## 中年期の心の危機

## どう向き合う

中年期の陥る心理的危機「ミドルエイジ・クライシス」。人生の後半に差しかかるこの時期は、肉体的な変化だけでなく、不安や葛藤など心の不調に見舞われることがあります。

なぜ中年期に心理的危機が訪れるのでしょうか。ユング心理学では、「中年期は人生の正午にあたる。成長を感じられる青年期の午前から、老いや死に向かう時に危機を迎え、その後に価値観が大きく変わる。」とされています。

青年期は、体力や気力が充実して成長や発展を実感でき、頑張れば成功して幸せになれると信じています。しかし、中年期に入ると、体力が衰えて頑張れなくなります。組織や社会での立ち位置、限界も見え、努力の先に輝かしい未来があるとは限らない現実も知ります。頑張れなくなった自分自身への信頼も失います。私たちは、不安は意識しませんが、心の中に「want（～したい）」と「must（～しなければならない）」の「相反する自分」が存在するといいます。

腫瘍精神科医として約4千人のがん患者と対話してきた清水 研さん（53歳）も、40歳を前にクライシスを体験したそうです。mustが強すぎると自己肯定感の低さや承認欲求の強さにも、つながります。「強いmustに縛られてきた人が、それに従うエネルギーを失い、心が悲鳴を上げた時、中年の危機が起こります。今までの生き方が苦しくなります。手放す必要が迫られるのです。」

清水さんは危機にどう向きあったのでしょうか。まず自分の中に want の声に耳を傾けることから始めました。「小さなことからでもいいです。コンビニで昼食を選ぶ時に、短い時間でさっと食べられることを」や「カロリーの高いものは避ける」で選ぶのではなく、「自分は今、何を食べたいのか」に集中し、手に取ったカツ丼を食べて喜んで自分を発見したそうです。

腫瘍精神科医として小児科病棟の子どもたちに接する中で、子どもの頃の自分を思い出す期間がありました。精一杯居場所を求め、もがいていた当時の自分を慈しむ気持ちが沸き起こったようで、「自分を許し、愛する」というステップを踏むことで危機を脱することができたそうです。

カウンセリングを受けるのでも、人に話を聞いてもらうのでも、本を読むのでもいいです。自分はダメだと思うのではなく、厳しい状況や窮屈な生き方でも、よくここまでやってきた自分を認め、信じることを始めることが大切とお話しされていました。

ある患者さんの経験で、仕事に打ち込んできた会社員の男性が肺がんになり、季節で変わる木々の色に目を留め、風の音に耳を傾けたいから、通勤時にヘッドホンで音楽を聴くのをやめたそうです。鼻のがんにかかった女性は、夫と河川敷を歩き、そこで見た夕焼けが「こんなにきれいなものだったんだと発見した」と話されました。

多くの患者さんが語るのは、内面的な豊かさや温かい人間関係、美しいものに触れる時間です。

must 思考を原動力にして得られるような社会的地位や他人の評価、金銭的豊かさではありませんでした。患者さんから心のままに生きることの大切さを教わったとお話しされていました。

# ザ・タバコ

## 2026年の世界禁煙デーは5月31日（日）です。


世界保健機関（WHO）は、2026年世界禁煙デー（5月31日）のテーマを「Unmasking the appeal - countering nicotine and tobacco addiction（仮訳；魅力の正体を暴く - ニコチンとたばこ依存症への対策）」と発表しました。

本キャンペーンでは、たばこ・ニコチン産業が世界的な規制強化を回避しつつ特に子どもや青少年を中心とした新たな世代を惹きつけるため、製品を絶えず改良・再包装し続けている実態を明らかにします。

たばこ使用の削減において数十年にわたる進展が見られるにもかかわらず、たばこ産業の手法は依然として執拗です。企業は、電子たばこ、ニコチンパウチ、合成ニコチン製品など、新たに出現するニコチン製品を「革新」と称して積極的に販売し、依存症を持続させ、新たな利用者を獲得しようとしています。こうした戦略は、たばこ規制と公衆衛生において苦勞して得た成果を逆転させる恐れがあります。衝撃的な新データが危機の規模を明らかにしています。

世界中で少なくとも4,000万人の13～15歳の児童・青少年が、少なくとも1種類のたばこ製品を現在使用していると報告しています。このうち2,000万人が紙巻きたばこを喫煙し、1,000万人が無煙（口腔内 / 鼻腔内）たばこを使用しています。また、少なくとも1,500万人の13～15歳の青少年が既に電子たばこを使用しており、データのある国々では、子どもが大人よりも平均9倍も電子たばこを使用する可能性が高いことが判明しています。

公益社団法人 日本WHO協会より



5月の熱中症は、体が暑さに慣れていない「暑熱順化」不足と、急激な気温上昇によりリスクが非常に高いです。最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日も発生し、5月でも全国で約3000人が救急搬送されるため、油断せず水分補給や適度なエアコン使用が必須です。

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku\_ura\_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>

★市内薬局の詳細な内容は、上記ホームページにてご確認下さい。