

「敵前逃亡」に尽きる

長尾和宏

ながお かずひろ：1984年東京医大卒。95年、兵庫県尼崎市に複数医師による年中無休の外來・在宅ミックス型診療所・長尾クリニックを開業。



私は幼少時から、そして今も、最も怒りのコントロールができない人間である。1人の人間として、1人の医師として、過去の自分の数えきれない怒り爆発を振り返ると、思わず泣きたくなる。たとえ1割でもアンガーマネジメントができていたなら、自分の人生は全く違った、もっと素晴らしいものになっていただろうという、自分自身への激しい「怒り」がまたこみあげてくる。下手なゴルファーと同じで、反省と後悔の繰り返しである。

「先生の活動のモチベーションはなんですか？」という質問には、「怒りです！」と即答しているが、負け惜しみにすぎない。町医者として日々多くの患者さんと接し、多職種を指導し、100人を超えるスタッフを管理していると、「もうこれ以上、怒りを抑えられない！」と震える瞬間が毎日のようにある。しかし絶対に「爆発」させてはいけない。それでも不覚にも、時に爆発させてしまうのだが。

加齢以外に治療法はない？

しかし、還暦を過ぎ、徐々に「怒り」に関して鈍感になってきたことが実に喜ばしい。誠に情けない話であるが、私のような重症患者には、加齢以外に治療法はないのかな、と半ば諦めている。こんな自分であっても今とりあえず生きていること、そして医師として診療できていること自体が、怒りの先にある最

後の一線だけは越えずになんとか耐えてきた結果なのかな、とも思う。

どうしても相性が悪いとしか言いようがない患者さんが定期的に来院される。カルテでその名前をみただけで正直吐き気を催す。毎回怒りを抑えながら診療することが相当なストレスになっているからだ。そもそも私はその人が苦手だが、相手は私のことをそれほど苦手とは思っていないのだろう。本当に苦手なら来るはずがない。それなら、いっそわざとキレようかと思うときがあるが、そう考えられること自体、まだ余裕があるのだろう。

患者さんとの問答が、堂々巡りになることもある。そんなとき、私は逃げるようにその場を離れることにしている。具体的には、トイレに行ったり、駐車場に停めてある車の中に駆け込む。看護師には「ちょっとトイレ」と言い残して。そこで一息か二息つくだけでも少しは怒りが収まって、大難を回避している。

職場内にも地域にも、どうしても相性が悪い医師や看護師、ケアマネがいる。もちろん相手もそう思っていることだろう。私は理事長かつ院長なので、心のどこかで「自分のほうが偉い」と思っているからだろう、職員と意見が激しく相反したときは、ついつい上から目線の言葉になったり、暴言を吐いてしまうこともある。もちろんその結果は最悪で、修復は極めて困難である。特に酒の席ではお互いの感情がエスカレートする可能性があるので、危険だ！ と思ったときは、話題を故意に逸らしている。たとえば音楽や芸能界の話題、時にシモネタなどである。

防災とアンガーマネジメント

数えきれない失敗を経て、物事にシロクロつけようと考えること自体が怒りを生むことに気づきはじめた。もっともっと寛容にならないといけない、と毎日言い聞かせている。その結果、相反する争点から話題を逸らすクセがついてきた。曖昧な関係もそう悪くないし、適当な距離を置いたほうがいいのである。

以上、私のアンガーマネジメントとは、衝突が起きそうな場からいったん「逃げる」ことである。怒りを感じたら「敵前逃亡」に尽きる。東日本大震災の被災地支援に関わった経験から、各地で「防災とは逃げることである」と説いてきたが、アンガーマネジメントもどこかそれに似ている。

anger management

医師のための

アングァー マネジメント

日本医事新報社 編

日本医事新報社