

大阪

ひと語り

「えええ加減」挫折に学ぶ

吹田市青山台の田中千足さん(74)は40歳で医師になり、箕面市に開いた精神科クリニックで約20年間、心の病気を抱える人々と向き合ってきました。昨年6月に診察を後進に譲った後は、精神科医としての経験をもとにした本を執筆するなど、「心を軽くする」ための方法を広く発信しています。

阪急箕面駅前で開業したクリニックで、のべ30万人の患者を診察しました。医院のモットーは「一寸先は光」「曇りのち晴れ」。悩む患者さんに、樂觀主義を心がけ、「絶対に大丈夫だよ」と、声をかけてきました。

自分が健康なうちにクリニックを引き継ごうと昨年6月に理事長を退任しました。急に休業して患者さんに迷惑をかけることを避けたかったのです。その後、社会に対して広く発信するため本の執筆や講演に専念しようと、吹田市にオフィスを構えました。

精神科医の経験 本や講演で

田中 千足さん 74



鳥取市出身。1979年に京都大大学院で理学博士を取得した後、大阪大医学部で学び直し、87年に卒業。精神科医として勤務後、98年に箕面市で「田中メンタルクリニック」を開業した。2017年に、医学部時代の体験を綴った「わが修業時代」を出版した。

◆ 今月、自分の人生や診察での経験を織り交ぜながら、心の病について解説した「わが修業時代 その後」を出版しました。その中で、不安を解消する方法として「ええ加減主義」を勧めています。

物事を投げ出してよいという意味ではありません。目標通りでなくても、今のところはこれでいいとして「ええ加減」を受け入れることが、目標への再スタートなのです。

◆ 実は、この考え方は私自身の挫折と再起から見つけたものです。私は元々、物理学の研究者を目指していました。ノーベル賞を受賞した物理学者の湯川秀樹博士に憧れて京大理学部に入學、大学院まで物理学を学びました。

一方、大学院時代に父が病気で急逝しました。この頃には予備校で生徒のカウンセラ

結婚もしたため、予備校で数学や物理学を教える学費と生活費を稼ぎました。研究者の道への思いもありましたが、大学教員として就職することは厳しく、改めて大学に入って医師を目指そうと決めました。36歳の時でした。

予備校講師を続けながら医学部で4年間学び、40歳で医師免許を取得。研修医時代には予備校で生徒のカウンセラ

1を担当し、これが貴重な経験になりました。

「勉強がはかどらない」「集中力がない」などの相談は、まじめで律義な学生に多いのですが、そんな時は「今は一休みしても大丈夫」とアドバイスしました。思い切った気分転換すれば事態も好転します。

◆ 実は医学部を目指したのは、自閉症の息子を治したいという思いもありました。ところが、医学を学んで分かったことは息子の病気を治すのは難しいということ。むしろ、病気を受け入れることを学び始めました。

息子と向き合う中で、無意識に他人を批判したり、差別したりしている自分に気付かされることもあります。障害者に対する世間の差別意識は根強いですが、それは多様性を否定することを意味しませんが、人は無意識に優劣をつけがちですが、多様性を踏まえて互いに理解し合うことが大切です。

◆ これからも本の執筆や講演を通じて、精神医学について発信し続けたいと思います。

(大森篤志)