

## 海辺の杜ホスピタル



【精神科・心療内科】

### 「でなければ駄目」から 「でもいい」へ

医局長 清水 峻 さん

精神科医師として診療を続ける中で、「この先生でなければ駄目」と「この先生でもいい」は相反する関係だと思っていました。けれど今では、この二つは治療の中で緩やかに行き来する段階なのだと感じています。

治療の始めは、新芽に水が注がれる時期です。外からの支えが、揺れやすい心の輪郭をそつと形づくれます。やがて芽が根を張り、自ら水の在りかを探るように、心にも自然と伸びていく向きが生

まれます。「この先生でもいい」という感覚は、一筋だった根が地中で少しずつ広がっていく姿に似ています。治療者は、その芽の成長を見守る伴走者のような存在です。距離が近づくことも離れることもあり、時に枝葉の陰へ退き、気配だけを残して離れていくこともあります。「この先生でもいい」と感じる瞬間は、急がずとも、いつかそつと訪れます。その時、これから歩む道に宿る彩りの豊かさに気付くでしょう。