

## 躁的防衛について考える ②

### 自分自身について客観的に見つめる「眼」を持つように意識する

まずは、躁的防衛をしてしまう自分について客観的に見つめることが大切です。

「無理に明るい自分を演じてしまうのはなぜか？」

「仕事を忙しく落ち着かない行動を取ってしまうのだろうか？」

つまり、自分の認知と行動の傾向を振り返ることです。

仕事や学校などの環境に適応する際には、誰もが緊張や不安が生じます。孤独を感じたり、傷つく経験をしたときには、気分も沈んでしまうでしょう。そのようなときに、一時的に躁的防衛を用いるのは自然なことですし、バランスを取るような調整弁の役割を果たします。

しかし、常にテンションを上げて元気をふりまかすにはいられない場合、なぜそうなってしまうのだろうと、振り返ってみることが必要です。ある人は、特定の刺激に反応して、躁的防衛を用いてしまうのかもしれない。またある人は、ストレスに耐える力、対処する力が弱いため、躁的防衛という過剰反応が出現してしまうのかもしれない。

### 対処方法の幅を広げてみよう

自分の認知と行動の傾向に気づいたら、「どうしたら改善できるか」を考えてみましょう。

特定の刺激に反応して躁的防衛に走っている場合、なるべくその刺激から離れるようにしてみたり、あるいは刺激と向き合い、折り合いをつけていくことが必要になるでしょう。

たとえば、知人と会合や食事の席などで無理に明るい自分を演じてしまい、結果として知人と落ち着いて向き合えない場合、まずは挨拶や日常の軽い近況から始めて他者や場に慣れるのも一案です。

耐える力が弱く感じた場合、ストレス発生後すぐに躁的防衛に逃げず、しばらくの間そのストレスと付き合ってみるといいでしょう。つまり、すぐに気晴らしなどで気分を上げようとせず、「敢えてそのストレスを味わって確認してみる」自分をつくっていくことです。

自分の気持ちをノートに書き出して文章化することによって視覚で確認できるようにすること、人と話すときのバリエーションを増やすように試みるなどして、対処法のレパートリーを広げてみるといいでしょう。長い人生の中では、さまざまなストレスに何度も遭遇します。そうしたときには、「躁的防衛」だけに頼るのではなく、その時々自分に必要な方法を多角的に検討して、適切な対応ができるようにしていきます。

