医事万華鏡

42．醒めて実（み）る夢

5月を迎える頃、「5月病」という言葉をよく耳にします。5月病は新年度の環境変化に心が追いつかず鬱々とした心の状態を指しますが、放置することで「適応障害」や「うつ病」を招くことも少なくありません。

また、5月と言えば「こどもの日」です。男の子の成長を祝って、兜やこいのぼりを飾る「端午の節句」として知られていますが、今では性別に関わらずこどもをお祝いする日として定着しています。こどもの健やかな成長をお祝いする奈良時代から続いてきた伝統行事。時代と共に変化を見せても、こどもの健康を祝うきっかけとなる行事は、末永く続いてほしいものです。

もちろん、こどもが健康であって欲しいと願う親心は世界共通ですが、やはり生きている以上、こどもも身体的・精神的な病に見舞われることも少なくありません。そしていわゆる〝こころの病〟の中で、とりわけこどもに多く見られる病に「夢遊病」があります。

夢遊病は「睡眠時随伴症」の中の代表的なもので、寝ぼけたまま起き上がって歩き回るのが特徴です。原因は定かではありませんが、こどもの脳は発達過程にあり、未熟なために起こると推測されています。また、ストレスや生活リズムの乱れが夢遊病の引き金になるとも言われています。ただ、大人になると自然と減っていくことが多いそうです。児童文学『アルプスの少女ハイジ』の中で、主人公のハイジが都会生活のストレスからアルプスへの想いを募らせ、遂に夢遊病に陥った様子を思い起こす人もいることでしょう。

そんな夢遊病に関しては、ヨーロッパの18世紀後半～19世紀前半を示すいわゆる「ロマン主義の時代」に、夢遊病者（Sonnambüle）がものを書いたり（自動書記）、川を泳いだり、満月の晩に屋根の尖端を渡り歩いたり、といった夢遊病をめぐる奇談の類が各地で出版されていました。彼らは夜間彷徨者（Nachtwandler）とも称され、ロマン派の文化人の想像力を大いに喚起する存在であったようです。夢遊病者は人々の好奇の目に晒されつつも、その〝知恵〟に与りたいと願う人々の集まり（サークル）が形成されたケースも少なくなかったと聞いています。

さて、夢遊病でなくても、昨今、こどもを巡る社会環境は大変シビアなものとなっています。自尊心も低く、将来に展望を抱けないこどもも少なくありません。われわれ大人たちができることと言えば、こどもたちが純粋な気持ちで未来に〝夢〟を抱ける社会に変えていくことでしょう。こどもたちが夢に迷う（遊ぶ）よりも、〝夢〟を現実世界の中で実現できるよう後押しできる大人でありたいと思っています。

（ＪＭＳ主幹・野村元久）