

# カトリック 三田小教区報

2021年  
3月号(No. 221)

三田市屋敷町8-15  
TEL 079-562-4404  
FAX 079-562-9404

発行責任  
神田 裕神父  
編集: 宣教委員会広報部

## ICBR 症候群 そのままでいい Part.4

「あなたは ICBR 症候群ね」と友人に言われたことがある。

「え、なに？心の病なの？」

近頃はやたらに何でも病名がつけられてしまう。病になってしまうほどに生きづらい社会になってしまっていることの裏返しなのだろう。気になるので ICBR 症候群を調べてみた。だが見つからない。特定の病名ではないからなのか。そのまま心の病を調べてみた。依存症、うつ病、解離性障害、強迫性障害、睡眠障害、摂食障害、双極性障害、適応障害、統合失調症、認知症、パーソナリティ障害、発達障害、パニック障害、不安障害、PTSD などなど、病名の中にもさらに細分化された病名があり、実にたくさんの心の病がある。

調べているうちに何だかどれも自分に当てはまるどころ満載じゃないかと思ってしまう。ずっとではないにしても折に触れそういう症状の時がある。病との違いはなんだろう。メンタル面で若干過敏な自分にこれまでも気がついてはいたのだが。

「ところで、ICBR 症候群とは？」 「それはね、IchiBiRi 症候群の略よ！」 「？」  
「つまりあなたはイチビリ症候群なのよ！」 「なんだ、そういうことかあ」。

確かに、幼い時からいつも言われていた言葉だ。通信簿にも書かれたことがある。自他ともに納得する言葉だ！ それにしても「イチビリ」も症候群になってしまったか。

最近またある人に、「あなたは HSP かも」と言われた。「とても敏感な人」という意味だが、病気というより持って生まれた気質を表す概念だ。確かにそういう面もあるが「とても」でもないなと思っていたら、「じゃ HSS 型 HSP ね」と言われた。HSS とは好奇心旺盛で外交的なこと。HSS と HSP が共存しているというわけだ。なるほど、そうかもしれない！ HSS がイチビリだとすると、HSS 型 HSP という概念のお陰で、新たに自分を発見した気分だ！

持って生まれた「そのまま」を大切にしたい。ただ、そのままの自分を知らなければ大切にもできない。ほんとうの自分を知ることから始めなければ。そうすれば、きつともう、それは「病」ではなくなるのかもしれない。

神田 裕神父 (三田教会担当)