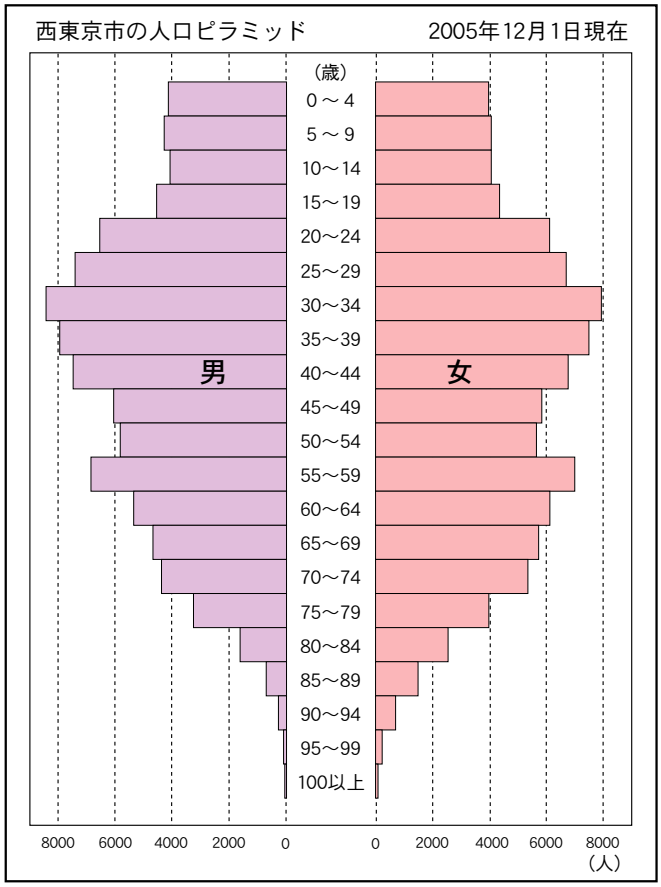
理学を教えている私にとって、一番自分の身近にいる団塊ジュニア世代は、一度社会人を経て再入学してきた大学院の学生や、若手の臨床家や研究者として働いている女性たちである。

この人たちに対する私の印象はすこぶるよい。やる気があって、適度にハングリーで、自立的で、対人関係や礼儀などについても、高校を出たての学生とは格段の違いがある。文句を言うとすれば、その割に自己評価が低くて自信がないところくらいか。少なくとも私の研究室がこういう女性たちによって支えられていることは間違いがない。就職してもこの年代の人たちの多くが、勤め先でよい評価をもらっている。自然、仕事の質も収入も年ごとに少しずつよくなる。臨床心理士という仕事は、今でもまだ、専門性が高い割には収入がそれに見合わない仕事なのだが、その中で経済的にも自立していく人たちを見ることが出来るのはまことにめでたいことである。

しかし、このような団塊ジュニア像は決して一般的ではないようだ。今の30代前半といえば、結婚せずに親元にいる人が多く、一見お金が自由になるようだけれど、就職や年金問題で痛めつけられ、長期展望が持てない人たちというイメージである。そういうイメージから考えるなら、むしろ精神科にさまざまな問題で相談にやってくる団塊ジュニアの年代の人たちの危機のほうが、この人たちの置かれている立場をよりよく示しているかもしれない。

軽症のうつ病、摂食障害、引きこもり、リストカット・・。こういう問題は、一昔前は思春期に特有の病態だといわれていた。けれど今はこういう問題をかかえた30代の人たちが精神科や心理相談に現れる。親から自立できず、結婚、離婚を繰り返している女性や、子どもが成長して生活が変化するたびにうつ状態になる女性、会社に就職したものの適応できず、自宅に引きこもり状態でもっぱらチャットをやっている男性など、形式的には大人になったはずの人たちでも、安定した積極的な生活が送れていないことがたくさんある。精神科も以前よりは敷居が低くなったから、定年間近になった親にせかされて、とりあえず相談に来るという人が結構いるのである。全体的に未熟で逃避的な態度が、事態を慢性化させていることが多い。また、収入は当然ゼロだったり低かったりという人が多いが、そういう生活をしても、困るわけではなく、普通はまだ収入のある親が生活の面倒を見ている。まあそういう支えがあるからこそ、治療に通ったりも出来るのだが。

ストレスに弱く、じっくり考えることが苦手であり、長く悩むこと自体あまり好きではない。人との付き合いは苦手だけれど、