

『中庸』という考え方

我々は時にやり過ぎたりやれなかつたり
とか、悩みすぎたり気にもかけなかつたり
とか、針を振り切ったような極端な行動を
取ることがあります。そんな時、適切な位
置に心に戻す舵取りや羅針盤の働きをす



るのが〈バランス感覚〉であり〈程々〉とか〈まあまあ〉とか〈ボチボチ→
大阪弁です〉とか色々な言葉で表現される【中庸】(ちゅうよう)という考え
方です。【中庸】は適切な位置に心のポジションに戻す梃子(てこ)のような働
きをするとても大切な考え方です。今、古代ギリシャの哲人アリストテレス
が生んだこの言葉【中庸】が精神医療、メンタルヘルスの世界でも重要視さ
れています。情報過多で、ともすれば自分の存在や立ち位置を見失いがちな
現代社会の中で、ストレスという荒波に揉まれながらも我々はしっかりとこ
の【中庸】という羅針盤と舵取りを兼ねた心のオートドライブシステムに〈適
切〉というベクトルへの舵を委ねなければなりません。葛藤という更なるス
トレスを生まないために。

株式会社ジャパンイノベーション
代表取締役社長(精神科産業医)

伊藤 英樹

精神科疾患、ストレス研究などあらゆる精神医療、
脳科学の分野において精神科医療に携わるすべての
医療関係者、患者様、患者家族の皆様のために活動を
続ける。医療法人国際心身医学研究所所長