

こころの健康のために



どんなに健康な人でも、病気やけがを全くしない人はいないでしょう。そのような時には、栄養を取って安静にしたり、病院へ行って薬を飲んだりするものです。病気をすることで、抵抗力がついたり、自分の体のことがよくわかったりします。こころについても同じです。人が生きていく上では様々なことがありますから、こころが傷ついたり、元気がなくなったりするのは自然なことです。常に元気でいられるとか、自分の力だけで解決できるのは立派なことではありますが、そうでなければいけないわけではありません。気落ちすることがあってはいけない、ひとりで解決しなければならない、と頑張りすぎて、かえって問題を深刻にすることもままあります。それよりは、自分のこころの状態をきちんと把握して、養生したり、必要な援助を求めたりできる方が現実的ですし、強くかつ柔軟なあり方です。そして、問題に向き合い乗り越える時こそ、成長したり、自分をより理解したりするのです。

やる気が出ない、気分の浮き沈みがある、イライラする、些細なことが気になる、何となく不安な気がする、以前の自分とは違ってしまったような気がする、食欲がない、よく眠れない、体の不調が多い・・・このようなことは程度の差こそあれ誰にでも起こることで、こころの変調のサインであることが多いのです。こんな時は、疲れすぎてはいないか、気にかかっていることはないか、自分の身体やこころにたずね、養生をしてあげましょう。こころの養生に何をするのがいいかは人それぞれです。自分にあったリラックス法や、ストレス解消法、気分転換の方法を知っておくのは大切なことです。次にそのヒントになることを挙げます。

- ・ まずは身体もこころも休めることです。身体とこころは密接な関係にあります。身体の状態もチェックしておきましょう。ちゃんと栄養を摂ってゆっくり眠る、これが基本です。
- ・ スポーツでも音楽でも旅行でも、自分の気分が良くなりそうなことをしてみましょう。新しいことを始めるよりも、慣れ親しんだことの方がよいです。勝ち負けや成績などの結果を気にせず、気楽に楽しみましょう。
- ・ 家族や友人など親しい人に話を聴いてもらいましょう。ただ聴いてもらうことが大事なので、忠告やアドバイスは求めないでおきましょう。

重大な出来事があった時や、発端は小さなことだったのにややこしくなったり長引いてしまったりした時など、上記のような方法だけでは対処できない時には、ためらわずに専門機関を利用することをおすすめします。学内には学生相談所があり、カウンセラーや精神科医が相談にあたります。これらの人が、代わりに問題を解決したり、性格を変えたりするわけではありません。その人なりのやり方や生き方で対処していくのを援助します。生活とは離れた場面で自分の状況や状態を語ることで気持ちの整理がつくこともあります。

精神科の薬を飲むことに抵抗感のある人もいるかもしれませんが、一時的に使うことで休養をとれて、こころの自力が回復することがあります。きちんと希望を伝え説明を受けて、納得して

使いましょう。

学外で、こころの問題を取り扱う機関には大まかに分けて、医療機関、福祉機関、教育機関、大学・研究機関、個人の開業する相談室などがあります。以下に紹介します。

☆ 医療機関

総合病院の精神科、精神科単科の病院・クリニック（診療所）。精神科医の他にカウンセラーやケースワーカーがいて、相談に当たるところもあります。医師の診療を受ける場合には健康保険が使えます。身体症状を伴う場合には心療内科がよいでしょう。

☆ 福祉機関

市区町などの自治体で、くらしの相談室、女性センターなどの各種相談窓口を開いています。無料です。

☆ 大学・研究機関

いくつかの大学では、大学院の臨床心理学研究科付属の心理相談室を開設しています。比較的安価でカウンセリングを受けることができます。

☆ 臨床心理士の開業する相談室

臨床心理士（カウンセラー）が相談にあたります。費用がかかります（1時間¥5,000～¥20,000）。

各都道府県にある精神保健（福祉）センターや地域の保健所で精神保健の相談窓口を開いており、地域の各種機関についての情報提供を行っていますので、利用するとよいでしょう。精神科クリニックやカウンセラーのいる施設についてのガイドブック等も出版されていますので参考にするのもよいと思います。

精神科医もカウンセラーも様々な方針や方法がありますし、こころの問題を扱う上では相性も重要です。他の人にとってよかったからといって、自分にもよいとは限りません。疑問や要望は遠慮せずに伝えて話し合ったうえで、自分に合うか合わないかを判断することが大切です。

学生相談所カウンセラー

山中 淑江

