

こころの健康

「あなたのこころはどこにありますか？」

自分のこころの在りかを探してみる。

今回はこころの健康についてお話します。「あなたのこころはどこにありますか？」

みなさんは、この質問にどう答えるでしょうか。私は大学の精神保健の授業で、この質問をして学生達に自分の身体を指すように言います。すると、彼らは周囲の反応を探りながら身体のあちこちを指差します。「ものを考えるには脳だから」と頭を指す学生もおりますし、「感動すると胸がドキドキする」と胸を指す学生もおります。なかには目を指して「目はこころの窓」と小洒落た回答をする学生もおりますし、手のひらを指差し「昨日、彼氏とのデートでずっと手をつないでいたから」とのりける学生もおります。また、どこも指差さず、ぐっすりと居眠りしている学生は「こころ、ここにあらず」となります。



目に見えないけど感じる事が出来るこころ。

「どこを指しても正解です。感じる事が出来るのがこころなのです」と回答すると、多くの学生がホッとした感じで笑顔になります。どこを指しても正解と言いましたが、全て人と関係する場面です。こころを感じていることが分かります。当たり前ですが、人との関係は相手がいなければ成立しません。自分もそうである以上、相手も同様です。つまり私たちは、目に見えないけど感じる事が出来るこころで人間関係を保っていると言って良いでしょう。

自然を感じる、コミュニケーションを交わす。

感じる事が出来るということは、とても重要なことです。私事になりますが、朝の出勤前に近所の公園をジョギングしています。走ることは決して簡単なことではありませんが、月に10回以上、30分以上走らない、という2つのルールを決めているので、負荷なく



継続できています。公園では四季折々の自然を楽しむことが出来ます。桜の開花や小鳥など視覚的に分かるものもありますが、草木のにおいか風の気持ち良さなどは視覚的には表現できない、まさに、感じる事が出来るものです。さらに最近では、「おはようございます」と挨拶するようになりました。全く面識もない方ですが、散歩やジョギングですれ違う方たちとの挨拶は、朝から清々しい気持ちになります。先ほど負荷の少ない2つのルールが継続の要因と言いましたが、もしかしたら、自然を感じる事ができたり、挨拶というコミュニケーションを交わすことが、ジョギングを継続できている秘訣かもしれません。

「感じる」ことを意識する。

改めてこころの健康を考えてみましょう。こころは目には見えませんが、十分に感じる

ことができます。こころを感じる力を強くすれば、自分のこころも成長します。と同時に、他人に対するこころのゆとりも生じてきます。これこそ、こころの健康だと思えます。普段から健康を意識しながら生活している人は少なく、病気になって初めて健康を意識することが多いです。こころの健康を促進するためには、日常生活の様々な場面で「感じるこころ」を意識していくことが必要なのです。たぶん、これまでとは違ったこころ豊かな生活を楽しむことが出来るでしょう。

今回は、こころが健康でなくなる「ストレス」の話をする予定です。

profile

札幌市立大学看護学部准教授・
看護師

守村 洋(もりむらひろし)先生



函館生まれ
北海道大学医学部附属病院精神科など臨床経験を経て、
大学教員へ。平成18年から現職・札幌市立大学に。

●日本自殺予防学会、日本精神保健看護学会、などに所属