

間違いだらけのメンタルヘルス

第1回:「メンタルヘルス不調」



メンタルヘルスとは?

メンタルヘルスは、日本語に訳すと、「こころの健康」です。現代社会はストレスがいっぱいで、私たちは、ふとした日常の出来事から「こころ」が不安定になったり、特別な事情によって、「こころ」を悩ませたり、あるいは、ふつてわいた脳や身体の病気によってメンタルヘルスが脅かされることもあります。そのような状態を、専門家は「メンタルヘルス不調」と言います。

人間というのは不思議な生き物です。他の動植物と比べて、生まれ落ちたときからこんなにも手のかかる生き物はありません(“日光と水があれば育つ”なんてことはありませんよね)。でも一度育てば、平均で70歳、80歳まで長生きする生き物ですし、案外と頑強な生き物でもあります。もしもこころが不安定になったとしても(それはもちろん出来事の大きさ、深さによりますが)、多くの場合、徐々に回復させていくことができます。一般に、「起こった出来事から時間が経てば経つほど」、そして、「出来事が起きた場所から遠ざかるにしたがって」、徐々にメンタルヘルス不調は回復していきますが、これは人間のもつ凄いやつ能力の一つです。逆から言えば、人が、赤ん坊のときから経験したすべてのことを、鮮明に、昨日のこころのように脳と「こころ」に刻み込んでいるとしたら、いつ

でも膨大な記憶が蘇ってきて、良い出来事に胸は高鳴り、つらい出来事に心は痛み、気持ちの落ち着く間がないでしょう。

しかし一方で、起きた出来事があまりに深刻な場合や、荷重なストレスが長期にわたって持続する場合には、メンタルヘルス不調がさらに悪化し、こころの病気の状態に陥ることもあります。

誰もが専門家

ストレス問題や、職場のメンタルヘルス不調者の話題、そして「最近、こんなことがあってさー」とストレスをかけられている人の話題となると、誰もが、「それはさあ・・・」と、そのことについて論じ、「つまりこういうことだよ」、「こうすればいいじゃない」と断じたり、助言を与えます。いわば、誰もがメンタルヘルスの専門家です。でも、その内容は、「人というものは」とか、「世の中というものは」と、その人の人生観を表すものだったりしますよね。つまり、その人は、その人のこれまでの人生で身に着けた価値観(言い換えれば“物差し”)でもって他人のことを論じ、指示を与えているわけです。

自分の気持ちや心の中のことについて、一番よく知っているのはその人自身です。でも、人は、他人の心の内側のことをどれだけ正しく

理解したり判断することができるのでしょうか?筆者は、親にもなり、いいかげんよい歳になりましたが、それでも自分の両親それぞれの心のうちを推し量ることすらとても難しく感じます(実際には、自分のことすら分からないことだらけですけどね)。

人のこころを理解する難しさの一つに、「多様性」があります。人のこころのありようは、ひとそれぞれに異なり、例えば同じ内容、同じ量のストレスを受けたとしても、その受け止めかたや、深刻さの度合い、そして反応の仕方は人それぞれです。

本当の「うつ」ってどれ?

メンタルヘルス不調者が陥りやすい状態に、「不安」や「うつ」があります。ふたつのうち、「うつ」という言葉は、現代の世の中では非常に紛らわしい言葉となっています。似た言い回しがたくさんあり(過ぎ)ます。「うつ状態」、「抑うつ状態」、「抑うつ気分」、「憂うつ気分」、「うつ病」、「現代型うつ」、「新型うつ」、「なんちゃってうつ病」・・・のように。

うつつって何だろう?

どの言葉をどのように使っても、それは自由といえば自由なのですが、医療や健康問題、福祉のことについて語るときに、医療者や介護者、保健所・相談窓口の職員、福祉の職員、学校関係者、あるいは企業の衛生担当者などがこれらの言葉を不適切に使用すると、とたんに相互に誤解が生じたり、メンタルヘルス不調者が傷つけられたり、本来受けることができるはずの支援やケアをうけられなくなってしまうなど、たいへん問題となります。テレビやインターネットなどのメディアが誤解や不適切使用を増大させることがあります。たとえば、「新型うつ」などはその良い例です。

今回は、メンタルヘルスの現場の正しい言葉の使い方とその意味するところなどについて解説し、メンタルヘルス不調とこころの病気の関係などについてお話を進めてまいります。

文:札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

河西千秋 先生



北海道心の健康相談はこちら

札幌市以外の
北海道にお住まいの方

こころの健康相談統一ダイヤル
TEL.0570-064-556

●受付時間 平日 9:00~21:00
土・日・祝日 10:00~16:00
(12月29日~1月3日を除く)

札幌市にお住まいの方

札幌こころのセンター
TEL.011-622-0556

●受付時間 平日 9:00~17:00
平日17:00~21:00、及び土日祝日10:00~16:00については、こころの健康相談統一ダイヤルより、相談をお受けしています。

こころの健康
電子メール相談

電子メールにより専門スタッフがご相談をお受けします。

●遠隔地の方や、来所あるいは電話での相談が
できにくい方。
●札幌市民以外の北海道内にお住まいの方に限
らせていただきます。

ホームページの入力フォームからご相談ください▶

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm>