基幹相談支援センター だより⑯

～メンタルヘルスについて～

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。メンタルヘルスの問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として制定されました。

メンタルヘルスとは、直訳すると「こころの健康」を意味します。心が軽やか、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような時は、こころの健康状態が良いといえるでしょう。

一方で、誰もがいつでも、こころの健康を保てているわけではなく、日々の生活の中でおかれた環境や人間関係の中でストレスを感じることは少なくありません。また体の健康もこころと関係は深く、互いに影響し合っています。ストレスを感じる状態が続いてしまうと、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりするといった感情の変化につながることがありますが、自分では気付きにくく、周りのサポートや休養が必要な時もあります。

そんな中でも、こころの健康を保ち、日々を生き抜いていくためには、ストレスと上手に付き合い、思い通りにいかないことや苦労が続いたとしても、それを耐える力（レジリエンス）が必要です。

その力を育てるためには、ストレスとなる状況について視点を変えて捉えてみること、自分ができること・できないことを分けてみること、自分の中で湧き起こった感情を振り返り、可能であれば誰かに言葉で伝えてみること、安心できる場所で人とつながること、自分を大切にする時間を作ること、などが大切になってきます。ゆっくりと深呼吸したりストレッチしたりして、体の状態に意識を向ける時間を作ってみることもおすすめです。

まずは**自分自身が健康で過ごすために、普段から心がけていること、できていることを大切に**しましょう！

最後に中井久夫氏（精神科医）は著書「つながりの精神病理」の中で「**精神健康の基準**」として次の能力のことをあげています（一部抜粋）。

- 分裂する（たくさんの自分がいてあたり前と思える）
- 矛盾があって当たり前
- すぐに解決を求めないでいられる
- 嫌なことを嫌と感じられる
- 自分のことに没頭できる（一人でいられる）
- 嘘をつく（秘密をつくる）
- しなければいけないという気持ちに対抗できる（「ま、いいか」と思える）
- 疲れを感じられる
- 独り言を言える
- 妄想できる　など

これらの能力が保たれていると、自分が周囲と無理なく調和している状態であり、自分を肯定的に感じられているといえます。今の自分を振り返る機会として参考にしてみてはいかがでしょうか。

☆お知らせ☆

長寿介護課、社会福祉協議会と協力して、「伊佐市地域資源リスト」を作成しました。

今後、伊佐市や社会福祉協議会のホームページで、公開していく予定です。

問い合わせ先　伊佐市基幹相談支援センター（伊佐市役所福祉課内）　☎23－1317