

2010年10月10日

心の健康を考える

いろいろな病気を有する方々や そのご家族へのヒント

田村 智英子

認定遺伝カウンセラー(日本、米国)
木場公園クリニック

自分や家族が難しい病気に直面したとき

心の健康を考えるために役立つ
8つのヒント

1. 不安やいらだち、悲しみ、怒り、罪悪感などの様々な感情は、当然のことであり、なくす必要はない

- 心配や不安などをなくす必要はない。状況に対していろいろな気持ちを抱くのは当然
- 気持ちにふたをせず、きちんと悲しんだり怒ったりすることが、心理的に健康な状態
- 気持ちを文章に書いてみたり、他人に聞いてもらったり、絵や音楽などで表現してみたりするのも有用
- 人間は複数の感情を同時にもつことができるので、不安をもちながら前向きになったり、怒りながら希望を感じたりできる
- 心理カウンセリングでは悩みや不安をなくすのではなく、素直に悩みや不安を認められるようになることを目指す

2. どんな人も、自分自身で大きな困難を受け止め気持ちを整理していく力を持っている

- 最初はショックで落ち込んだり動揺したりしても、だんだん状況を受け止めて気持ちを整理していくことができるようになる
- 周囲の人は、その人がもつ心理的回復能力を心から疑わずに信じて、落ち着いて見守ることが大事。周囲が信じて疑わない姿勢でいることで、その人も自分がもっている力を思い出して発揮できるようになる

3. 気持ちの整理には時間がかかる。また、状況によって気持ちは変化するし、行ったり来たりもする

- 大きな問題に直面したときは、ある程度気持ちが整理できるまでに、2～3年以上かかることもある
- 自分の身体の状態や、周囲の状況によって気持ちは変化する
- 不安はなくならないし、前向きな気持ちになれたように思えても再び落ち込むこともあるが、少しずつ、そうした気持ちとうまくつきあっていけるようになる

4. 自分にあったコーピング方法を探してみましょう

- 困難な状況を事実として受け止め自分なりに心理的に状況に適応していくことを、「コーピング」という
- コーピングには、人によっていろいろなスタイルがあり、家族の中でもいろいろ
- 情報を集めることで気が楽になる人、たくさん泣くことで気持ちが落ち着く人、がんばるぞと闘う気持ちを大事にする人、必要以上に考えすぎないようにする人、人間の手の及ばない力を信じる人、困難を人生の糧として肯定的に受け止める人、家族や友人や専門家の援助を利用しようとする人、患者会などで同じ立場の人と話す人、一人で考えたい人など、正解はひとつではない
- 同じ人でも状況によってコーピングのスタイルが異なる

5. 他の患者・家族の気持ちを知ることにも有用

- 患者家族会の活動に参加したり、過去の患者・家族の意識調査の報告などを見ることで、同じような立場にいる人たちがどのような気持ちでいるのか知ることは有意義
- 同じ疾患をもつ仲間とその家族の状況を知ることで、「自分はひとりではない」「同じように思っている人もいるのだ」と感じられる
- 自分とは異なる考え方を知って視野が広がる場合もある
- ショックを受けてから気持ちの整理がある程度できるようになるまで一般的にどのような心理状態をたどるのかを知識として知っておくと、自分の状態を客観的に理解できるようになり、落ち着いて受け止められるようになる

6. 心理支援の専門家を利用することも有用

- 臨床心理士や心療内科医、精神科医、メディカル・ソーシャル・ワーカー、看護師などに話を聞いてもらうことは、気持ちの整理に役立つ
- 心理支援の専門家は、不安や悩みをなくすというよりも、気持ちの整理の仕方のヒントを示してくれたり、その人が持っている心の回復力に気づかせてくれたりする
- じっくり話を聞いてもらうだけですっきりする人も多い
- 家族や友人ではない第三者のほうが気兼ねしなくてよいと感じる方もいる
- 心理支援を利用する人は弱い人だと思われるかもしれないが、むしろ、心理的な健康度の高い人は、上手にこうした援助を利用して気持ちの整理に役立っている

7. うつ状態に注意

- 重大な診断を聞かされたり大きな困難に直面したときに、一時的にうつ状態になる人がある
- 眠れない、寝てばかりで起きられない、食欲がない、食事が喉を通らない、食べ過ぎてばかりいる、気分の上下が激しい、以前に楽しかったことが楽しいと感じられないといった状態が何週間も続いたり、不安のあまり日常生活に支障を来していたりする場合には注意が必要
- うつ状態は、薬を飲んだり心理カウンセリングを受けたりすることで多くの場合治療が可能なので、自分や家族がうつ状態かもしれないと感じたら、心療内科や精神科、臨床心理士などに相談しましょう

8. ときには「良いこと探し」も役立つ

- 嫌なことでも、その経験を通じて何かを学ぶことができるなど、必ず良い側面を持っている
- 悩み事のもつ「良い面」を考えてみることも有用
- ただし、悩むことは悪いことではないので、無理に良い面だけ見ようとする必要はない

おわりに

ヴィクトール・フランクルの言葉から

苦しみ悩むからこそ人間なのだ。

悩む人ほど健康で人間的である。悩む能力が麻痺していないからだ。

倒れそうな建築は、屋根に重荷を乗せるとしっかりする。人間も、負担を背負った方が強い。

人間は悩みに苦しむのではない。悩んでいる自分に苦しむのだ。

絶望とは、もうすぐ新しい自分と新しい希望が生まれてくるという前兆である。

信じてもだめかもしれないが、信じなければ実現するものもなくなる。

『フランクルに学ぶ ― 生きる意味を発見する30章』（日本教文社）

『それでも人生にイエスと言う』（春秋社）

不安や葛藤を素直に認めて、上手につきあいながら、
少しずつ前に進んでいくことを目指して……

ご清聴ありがとうございました
ご質問、ご意見は、こちらまで

田村 智英子

E-mail: c_tamura@t3.rim.or.jp

