



## メンタルヘルス支援における視点について

メンタルヘルス通信は3名の臨床心理士が分担しながら毎月1回発行しています。今月号の担当は溝口です。5月はメンタルヘルス月間ということで、こういった視点からメンタルヘルス支援が行われているか、最近の新型コロナ報道も絡めながらお伝えできたらと思います。



さて、依然として新型コロナウイルス感染拡大が大きな社会的関心事となっています。感染拡大防止への取り組みが長期化することで、様々なメンタルヘルス上の課題も指摘されるようになっていますが、こうしたストレスが蓄積することで引き起こされるのがストレス反応です。ストレス反応は生体の自然な適応反応であると考えられています。しかし個人差が大きく、しかも外から見えるようなものでもありません。そのため誤解も生じやすく、未だに「あいつはメンタルが弱い」「社会人として不適格だ」と一方的に非難する人がいるという話を耳にします。病んでいない人が病んでいる人を一方的に非難するというのは、差別や偏見にもつながりかねません。そのためメンタルヘルス支援においては、ストレスに関する情報を適切に伝えていくことも大事な業務であると捉えています。

また新型コロナウイルス感染症に関しても、感染症に対する正しい知識を身につけることが大切であると言われていています。またメンタルヘルス上の課題としては、感染することへの不安や恐怖といったネガティブな感情をどう処理するかということになります。しかしながら不安をすべて消すというのは不可能です。そのため不安な気持ちをコントロールするという意識を持つためのセルフケアが必要だろうと考えます。なお感染症への不安から心を守るセルフケアとして次のようなことが紹介されていました。参考までにご紹介しておきます。

- ① まずはリラックス ほっとする時間を作ろう
- ② 熱中できたり心が晴れる活動に時間をさく。運動も効果的！
- ③ 一歩引いて、別の視点を持つ人と話してみる
- ④ 「その情報は正しい？」冷静に情報の信頼性を考えよう
- ⑤ 食べて(健康的な食事)、寝て(質の良い睡眠)、自分をいたわろう



引用: Covid-19 心のサポート コロナ・ウイルス心とからだのサポート授業案&ワークシート(作成: Covid-19 子どものサポートチーム A(代表: 秋富慎司・富永良喜))

<https://www.ajcp.info/heart311/>

メンタルヘルス支援では感染に付随して生じる心理的不安や恐怖をどう処理するかということに焦点を置いています。不安を打ち消そうとするのではなく、不安な気持ちをコントロールするのがセルフケアです。しかし依然として外出自粛などの行動制限が続いています。もし精神的に不安定になるようなことがあれば、その時は電話相談もご利用いただくことができます。もちろん匿名でも受け付けておりますので、安心してお電話ください。



溝口盛治(臨床心理士・公認心理師)

### メンタルヘルス電話相談

(平日) 8:30~17:00 ☎ 087-832-3860・3798 (担当: 溝口・小西)