

# メンタルヘルス通信

<第94号>

2020年8月3日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課



## ふたつよいことさせてないものよ

コロナウイルス感染終息の道筋が見えないいま、再び社会全体にコロナ不安が広がっています。最近ではコロナ差別という言葉もよく耳にするようになりましたが、未だ新型コロナウイルスの解明には至っておらず、加熱した報道などにより恐怖心が喚起され、差別や偏見がウイルスでなくヒトに向けられるといった風潮が社会全体に広がり始めているのを感じます。



カウンセリングもコロナとは無縁ではありません。カウンセリングでは原則、話したいと思ったことを自由に語ることができます。そのためいまの時期はコロナ感染のことが直接、間接に関わらず話題になりがちです。例えば、緊急事態宣言が解除され学校が再開してからは一様に忙しくなったと口をそろえます。学習の遅れをいかにして巻き返すか。さらには無事に夏休みにつなぐというのが職場における暗黙の目標になっているようでした。8月からはほとんどの



の学校が夏休みに入るため、「少しほっとしています」という声も聞かれるようになりました。ただ、手放しでは喜べない人も少なくないようです。ある人は「仕事のことはしばらく棚上げし何も考えずゆっくりするつもりでしたが、家庭のことで困ったことが起こってしまいました」とか「夏休みは職場の都合でほとんど出勤しなくてはいけなくなりました」など、せっかくの夏休み気分が台無しになる

ような話も聞かれます。

このように気分が一喜一憂する状態というのは、メンタルヘルス不調とまではいなくても、大きなストレスを抱えることになります。そのためつい文句のひとつでも言いたくなるというのが本当のところかもしれません。ただ物事がうまくいくかどうかは、個人の努力やがんばりばかりに目が行きがちですが、案外、運やめぐりあわせのような偶然的要素の方が大きいように思います。「ふたつよいことさせてないものよ\*」とつぶやいて全体を見直し、苦笑いしてみるとそれほど腹も立たない、と言ったのは臨床心理学者の河合隼雄先生でした。先行きが見えないいまだからこそ、「なるようになるさ」とストレスを受け流せるようになることが大事です。そういう柔軟性はストレスと付き合う上での本質ではないかと思えます。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

※ 河合隼雄（1998）「心の処方箋」（新潮文庫）