

メンタルヘルス通信

<第99号>

2021年1月8日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課



Now Here (今、ここ)



新年あけましておめでとうございます。みなさまは新しい年をどのようにお過ごしでしょうか。1月は受験シーズンとも言われていますが、今年はコロナ禍の中で迎えることとなります。ご指導されている先生や受験生がおられるご家族にとっては心配もひとしおのことと思います。しばらくは落ち着かない日々になるかと思いますが、無事に乗り越えられますことを陰ながらお祈りしております。

さて、受験のように人生の岐路に立たされた時に受けるプレッシャーというものは相当なものがあります。それを撥ね退けてでも自らの道を切り開いていこうとするわけですから、当然そこには強いストレス（ストレッサー）に晒されます。そうしたストレスによって生じる心身の反応のことをストレス反応と言いますが、セルフケアはストレス反応を緩和する上で有効であるというお話を以前しました。その時の補足になるかと思いますが、セルフケアでは「深い呼吸ができていなぁ」とか「手足が温かくなってきたぞ」といったように「今、ここ」で生じている自らの反応に気づけることが大切だと言われています。



例えば、仕事が立て込み、予定が詰まっているような時には、先々のことを見通して行動しなくてはなりません。そのため「今、ここ」に留まっていたのではとても追いつきません。この時の志向は「未来」に向けられているのですが、次々と処理をこなしていくためには必要な能力と言えます。しかし仕事が終わった後も仕事のことが頭から離れないというのであれば注意が必要です。しかもそうした状態が続くようだと、次第に精神的な過活動状態になってしまいます。さらには過活動モードからの切り替えができなくなってしまうと、不眠や意欲の消失といった様々な精神症状も見られるようになります。これは意識が次の作業や仕事（未来）や、もっと上手くできたのではないかという後悔、反省（過去）に向いてしまっていて、未来と過去の無限ループから抜け出せなくなっている状態です。そのため、時々、現在に目を向けることで目の前の忙しさから心理的な距離を取り、気持ちの切り替えを図ることが必要です。



セルフケアとは、未来や過去のことによって忙殺されてしまっている意識を「今、ここ」に向け、緊張を緩和し心の安らぎを得ようとするすることでもあります。さらにこうした安らぎは凝り固まった思考パターンを変えるリフレッシュ効果も期待できます。

余談になりますが、ある学校の先生から教えてもらったことですが、「今、ここ」を英語にすると『Now Here』と書くそうです。つまり「今（私の居場所が）ここ（にある）」という意味に解釈できるのが、単語の切れ目を変えると『No Where』となり「居場所がない」という真逆の意味になるのだそうです。忙しさゆえに次第に周囲から孤立し、おのずと「居場所がない」状態に陥ってしまいます。そうなる前に、『Now Here』とつぶやいてみてはいかがでしょうか。先々のことや過去のことに関わらず現実に目を向け、忙しさから心理的な距離を取れるようになることもセルフケアだと思います。



臨床心理士 溝口盛治

