



メンタルヘルス通信

〈第 122 号〉

2022 年 12 月 7 日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

「助けて」が言える

生きてると様々な困難と直面することがあります。困った状況を乗り越えるには、問題を解決しようと主体的な努力をすることも大事ですが、しかし自力では解決できないほどの困難に直面した場合は、他者を頼ることも必要になります。そのため、支援する側は様々な啓発を通じて、困った時に頼ってもらえるようメッセージを発信しています。困ったことがある時に、誰かに助けを求めることを心理学では「援助希求」と言います。メンタルヘルス不調を悪化させないために適切に他者を頼れるようになるにはどうしたらよいのでしょうか。

自発的に援助を求めようとしない人がいることについて、医師の松本俊彦先生は「援助希求行動の乏しさは、年代を問わず、支援困難な事例に共通するものであり、そこにはそうなる（求めることができない）だけの理由がある」と言い（*1）、援助の啓発をするだけでは本質的な解決にはならないと指摘します。また京都大学の坂上優先生は、援助希求行動の乏しい背景には、「助けを求めない認知の歪み」があり「ひとそれぞれの偏った傾向がある」と指摘します（*2）。私どものメンタルヘルス相談でも「頼ることになったのは私の努力が足りないからだ」とか「相談したところで何も変わらない」など否定的、悲観的な見方をされる人が少なからずいます。私は「よくいらっしやいました」と労いながら、相談する側と受ける側とでは、これほどまでに捉え方が違うものなのかと思知らされることがあります。



日々のメンタルヘルス相談を通して感じるのは、本当に困っている人の訴えほど見えにくいということです。自らが「助けて」と言わないが、しかし放っておいてほしいわけでもない。また何に困っているかということについても「よくわからない」というのが本音で、言語として語られないこともしばしばです。「誰かにわかってほしい」と訴えているように聞こえることもあります。その人を理解するということについて、哲学者の鷲田先生は「一致よりも不一致、それを思い知ることこそが理解」と言い、わかろうとすることに重点を置き過ぎると、何らかの解決策を示そうとする解決志向に偏ってしまうことを指摘されています。

困った時に適切に他者を頼れるようになるために必要なことは、相談を受ける側が「わからないことを教えてもらう」という姿勢を大事にすることではないでしょうか。専門家はもちろん関与する人たちの中に、困っている人を理解しようと一人ひとりの認識が変わることで相談する側とのギャップも埋まり、「助けて」が言える職場になっていくようにおもいます。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

*1 松本俊彦（2019）「助けて」が言えない-SOS を出さない人に支援者は何ができるか 日本評論社

*2 坂上優（2021）京都大学環境安全保健機構健康保険管理部門 NewsLetter Vol. 30-

鷲田清一（2009）大事なものは見えにくい 角川文庫