

メンタルヘルス通信



〈第 116 号〉

2022 年 6 月 10 日
香川県教育委員会事務局
健康 福 利 課

全体をみる

先日、健康診断に行ってきました。若い頃は医者いらず。そのためずっと健康だと思い込んできましたが、数年前から毎年のように「経過観察」と「要精検」を指摘されるようになりました。それがきっかけで生活を改めてはみたものの、健診結果に変わりはありませんでした。「またか・・・どうして・・・」と心が折れそうになりましたが、結果をよく見てみると、正常とされた項目の数値がよりよくなっていたり、異常所見の項目でも数値にほとんど変動がないことがわかりました。一部の所見だけにとらわれていた自分を反省し、今でも生活改善に向けた取り組みを続けることができます。



メンタルヘルスでは、不調者の動向を知るための様々な統計調査が行われ、その結果について知ることができます。こうした調査は現状を把握する上で参考になりますが、一方で悪化している数字だけが独り歩きするというマイナス面も持ち合わせています。これは先ほどの健診結果でいうところの異常所見だけを見て、健康度が悪化していると過剰に解釈するのと同じように思えます。一部の情報だけで判断しないために全体像をどう捉えていくかはメンタルヘルスの課題です。

以前、勤務していたクリニックでは、職場復帰を控えた患者さんの管理職が訪ねて来られることがしばしばありました。そのたびに院長はこのように助言していたのです。「健康診断で異常がないことと、バリバリ仕事ができるとは同じではありません」「たとえば仕事に復帰するにしても、これまでのような勤務に耐えられるかどうかについて医療が判断できるものではありませんし、保証するものでもありません。ご本人ともよく相談されながら職場で慎重にご判断ください」と。「病気を診ずして病人を診る」という格言は医学や看護の世界では以前から知られていますが、まさにそれを彷彿とさせる言葉のようでした。

現在、休職中の方ともカウンセリングでお会いすることがあります。Aさんの場合、治療は進んでいるのに復帰することになかなか踏み切れずにいました。「〇〇の業務を免除してくれたら」とか「異動ができるなら」など条件の話ばかりです。私はAさんを無理に説得するのではなく、できないという理由に耳を傾けながら辛抱強く待つしかないと考えました。そのうちに、職場以外での出来事や過去の体験について語ってくれるようになりました。対話も自然と深まっていき、Aさんがこれ



までたった一人で背負ってきた、しんどさや生きにくさを一緒に分かち合うことができました。するとAさんの方から「できない理由ばかりじゃいかんね」「できるとはよう言わんけど、戻ってみてもいいのかもなあ」と、自分から復帰への意思表示をされたのでした。

このように対話をとおして相談者の多様な側面がみえてくることがあります。全体性を理解する上でカウンセリングは有効な手段のひとつのように思っています。心の病を乗り越えるには治療は大切です。しかし病という一部のことばかりに目が向けられてしまっただけでは全人的な支援にはつながらず、援助に携わる者としての自戒も込め、全体をひっくるめて理解しようとする事の大切さをあらためて心に留めておきたいと思うのです。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

