

メンタルヘルス通信

〈第127号〉

2023年5月1日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課

メンタルヘルス支援における「日にち薬」という処方箋

—「相談」することを通しておもうこと—

新年度になって1か月が過ぎました。新たな人間関係や業務内容の違いなど環境の変化もストレスのひとつと言われており、そのことで生じる心身の反応のことをストレス反応と呼んでいます。しかしストレス反応があるからといって、直ちにメンタルヘルス不調や精神疾患をきたすとは限りません。例えば、想定外のショックなできごとに遭遇し、強い不安や緊張から日常生活に支障をきたす状態のことを「急性ストレス反応」と言いますが、おおむね1か月程度で元の状態に回復すると言われていています。これがヒトに備わっている自然回復力です。メンタルヘルスにおけるケアでは、自然回復能力を阻害する要因を取り除き、回復するの条件を整えるという視点が必要だと考えます。



さて、メンタルヘルスケアの基本は「相談」です。メンタルヘルスの問題に対処するための「相談」を「カウンセリング」や「セラピー」などとも呼び、例えば法律や行政など他の分野の「相談」とは区別された表現がされます。しかし、問題解決のための手段という意味で使われるなど、時々、混同されていると感じることがあります。確かにカウンセリングはメンタルヘルスの問題に対する的確な対処方法を見つけ、さらには問題解決を図るための話し合いという一面もありますが、すぐには解決しない問題があることも事実です。メンタルヘルスケアの現場では、時間をかけて問題と向き合わなくてはいけないことも少なくありません。

「日にち薬」という言葉がありますが、これは日にちが経てば自然とよくなるとか、月日の経過が薬の代わりになるという意味です。精神科医であり小説家でもある帚木蓬生（ははきぎ ほうせい）さんは、世の中が性急な答えを求めすぎていることを指摘し「宙ぶらりんの状態に耐えていけばもっと良い解決に至る」^(*)と言い、治療する側やそれを受ける側がこうした心構えを持つことの大切さを説いておられます。つまりメンタルヘルスの問題のように、にわかに解決が困難な問題に直面した時は、状況が変わるまでじっと堪えることが、案外効果的で、一番の処方箋だったりするのかもしれない。



一般に、カウンセリングを受けるといって、精神的な苦痛の緩和や問題解決の視点の提供など、目に見える変化やそれを引き出すための「相談」スキルに焦点をあてがちです。しかし慢性化や重症化するリスクが高い時にはカウンセリングよりも「日にち薬」の方が有効なことがあります。例えば、長期療養中に社会や職場から阻害されたと感じることなく安心して過ごせるには、カウンセリングだけでなく職場や家族など身近な人からの支えも大切です。

慢性化・重症化を予防することは、自然回復力の促進にもつながります。したがって働く人のメンタルヘルスケアにおける処方箋とは、療養中に安心して過ごすことができるよう条件を整え、慢性化や重症化を予防する関わりだと考えます。さらに身近な人たちなど支援に携わる人たちとの良好な関係性に支えられた時間の経過が、やがて「日にち薬」になっていくのだと思います。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）



引用：（*）帚木蓬生（2017）「ネガティブ・ケイパビリティ」答えの出ない事態に耐える力 朝日選書