



# メンタルヘルス通信

<第128号>

2023年6月2日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課



## 日常におけるセルフケアのすすめ

「あなたの心は健康ですか？」先日、ふとそのような言葉が浮んできました。みなさんならどう答えますか？心の健康に関心はあるという方でも、健康かどうかを日常的に意識して生活しているという人は（私も含めて）少ないのではないのでしょうか。日常生活を送っていると、よいことやそうでないことなど、毎日、様々な変化があります。「ある朝、寝起きは最悪で、憂うつな気分のまま出勤したら、思いがけないよい知らせでテンション爆上がり」なんてことが起こりうるのが人生です。もちろんその反対のことも。そういう大きな心の変化があった時に、心の健康というものを意識するのもかもしれません。



こうしたはっきりとした変化以外にも、なんとなく疲れているのかなど、漠然と異変を感じることがあります。冒頭に「あなたの心は健康ですか？」という言葉が浮かんだと言いましたが、これは少し調子を落とし始めている私への何かしらのメッセージだったのかもしれませんが。こうした異変が重大な疾患であるかどうかは別にして、自分自身に意識を向けることは大事です。異変に気づき生活習慣を改善しようとするのをセルフケアと呼びます。それによって不調が改善することもあります。ただし、セルフケアは治療とは異なるため過信は禁物です。特定の症状を緩和・改善するというよりも、QOL（生活の質）や働くことへの意欲の向上といった広い意味での健康的な生活に寄与するものと考えます。極端な言い方をすると心身に何らかの障がいを抱えていたとしても、社会的役割を果たすことを通して充実した生活を過ごせていると感じているのであれば、心は健康と言えます。



ストレスチェック制度においてもセルフケアでメンタル不調の重症化予防に取り組むことが推奨されています。ストレスチェックを受検した後は、ストレスによる心身の状態を考慮しつつ、無理なくセルフケアをしていただけたらと思います。

ちなみに、どんなセルフケアに取り組めば効果的なのだろうと思われるかもしれませんが、難しく考える必要はありません。大妻女子大学の福島哲夫教授によると、基本的な大前提として、栄養と睡眠と適度な運動のバランス。さらには男女の区別なく「ある程度の家事を手掛けている」ことも大切だと言います。ただ「家事参加」については、「家事労働」などとも言われ、余計に負担が増すのではないかとと思われるかもしれません。しかし自分で身の回りの世話をするという事は、日常生活を丁寧に過ごすという意味もあります。治療中やそうでない方も含め、ねんごろに自分自身の世話をするところからセルフケアに取り組んでみてもよいのかもしれない。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）



引用：福島哲夫（2017）「カウンセラーのセルフケアと自己点検をどう進めるか？」臨床心理学 17-1