

メンタルヘルス通信

<第140号>

2024年6月11日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課

健康と健全

季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われており、それはメンタルも同じです。気温や気圧、天候の変化が、自律神経に影響することが知られていますが、なんとなく気分がすぐれない、気持ちが上がらないと感じるのはそのせいかもしれません。そういう状態が続けば心の健康が損なわれる可能も出てきます。

「健康」という言葉はよく耳にしますが、その定義については「からだに悪いところがなく、心身ともに正常であること」とあります。また対義語には「病気」や「病弱」があり、人が生物学的に良好な状態にあるという意味で使われていることがわかります。一方で、「健康」とよく似た言葉に「健全」があります。例えば「健全な生活習慣」や「財政基盤の健全化」という使い方をすることから、心身ともに良好であることだけでなく、物事が正常に機能している状態であるという意味が含まれていると考えられます。

メンタルヘルス支援が目指すものの中には、「健康」と「健全」の回復という二つの意味があるように思います。すなわち「健康」を維持向上する支援と、「健全」さを回復する支援、その違いを明確にした心理的関わり必要ではないかと考えます。

療養期間が長期化する理由のひとつに「こじらせ」があります。「健康」によいからといってジムや図書館に定期的に通うことや、日中は何があっても横にならないなど、療養の早期から復帰を意識した過ご方は、回復を阻害し却って何もする気が起こらないという事態を招くことがあります。これは「健康」を意識するあまり、「健全」さが失われてしまうという「こじらせ」の典型例です。

療養中の支援として、まずは「健全」な生活が自発的に送れるようになるまでの間は十分に静養できるよう見守ります。支援者は、できなくなってしまったことよりも、今できることを意識するよう関わっていきます。次に、心身の機能が回復してくるようだと、この頃からようやく「健康」維持や向上を意識した生活に移行していきます。具体的には、軽い運動や身の回りの整理整頓、規則正しい生活リズムなどに取り組めるよう支援していきます。療養の初期にじっとしているのを見て「サボり癖がつくと困る」と言われることもありますが、心身が「健全」さを取り戻すことさえできれば、活動したい気持ちはおのずと高まってきます。その意味で、見守るという支援は、「こじらせ」を予防するだけでなく「健全」さを回復する上においても重要であるように思います。



働く上で体調の維持管理は欠かせません。例えば運動不足を予防するため、負荷をかけることよりも、毎日、続けられるかどうかの方が大切です。体にいいことをしたいという意欲と、そのことが継続できていれば、心身が「健全」であることの証であるように思います。

溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

