

メンタルヘルス通信

<第 155 号>

2025 年 9 月 3 日
香川県教育委員会事務局
健康 福 利 課

「キュア」から「ケア」、そして統合へ

忙しい学校現場では、心身の疲れを抱える教職員も少なくありません。そうした不調への対応といえば、まず思い浮かぶのは医療機関による『治療（キュア）』です。症状の原因を探り、医師による精神療法や投薬で改善を図るこれまでの主流はこの「治す」アプローチでした。

一方で近年注目されているのが『ケア』という考え方です。『ケア』とは、病気そのものではなく、その人が持っている健康な部分や強みに光をあてて支えること。精神科医の斎藤環氏はこれを「対象となるヒトの健康な部分や強みにアプローチして、それを引き出し、支援すること」と表現しています。つまり『ケア』は、誰もが本来もっている回復力を大切にする姿勢なのです。

精神科医の故中井久夫氏も、「治療（キュア）ができなくても看護（ケア）できない患者はいない」と述べていましたが、治せないときでも、そばにいることはできる。私自身、この言葉に強く励まされます。学校現場でも同じです。ストレスや不調を抱えていても、誰かに寄り添ってもらえることで前を向けることがあります。

たとえば職員室。忙しい一日の合間に交わす「お疲れ様」「今日も頑張ったね」という一言が、思いのほか心を軽くしてくれるものです。顔を合わせて声をかけ合うことは、信頼関係を育み、いざという時に「助けてほしい」と言える勇気につながります。こうしたさりげない関わりの積み重ねが、私たちの心を守る大きな力になるのです。

だからこそ、学校全体で「ケアの文化」を育てていくことが大切だと感じます。互いを思いやる雰囲気広がれば、教職員だけでなく、生徒にとっても安心できる環境が生まれます。もちろん、必要に応じて専門的な医療の支援を受けることも欠かせません。『ケア』と『キュア』の両方がそろってこそ、より効果的なメンタルヘルス支援につながります。

私たちにできることは、決して特別なことではありません。日々の小さな声かけや気づかい、その積み重ねが、より健やかで温かな学校をつくる第一歩になるのだと思います。

（臨床心理士）溝口盛治

引用と参考：【“治療の正義”と真逆。「ケア」とは？】女性に多い「ケアの共同体」は、男性の弱さも救う！ <https://yoi.shueisha.co.jp/body/mentalhealth/9003/>

