

## <私とメンタルヘルス>

### 私のメンタルヘルス探し

総合学園ヒューマンアカデミー名古屋校  
学生相談室 足立 司郎

学生相談にかかわるようになって、「学生とメンタルヘルス」ばかりを気にかけていて、「私とメンタルヘルス」については考えることを忘れていました。今回メンタルヘルスに関して振り返る機会をいただきましたので、改めて「私のメンタルヘルス」に焦点を当てて考えてみることにしました。

私は、自身のストレスの解消、癒し、メンタルの保全をどうしているのだろうか。

退職して8年になりますが、ストレスにマンネリ化しているというか、鈍感になっているだけかもしれません。最近あまりストレスなどを感じていないように思います。ただ、負担に感じることに携わらなくなっているだけだともいえます。しかし、在職中は、温泉と船で大海原に出て糸を垂らすことで気晴らしをしていました。しかも、頻繁に行っていたことを思い出します。その当時は確かにそれだけのストレスを抱えていました。今から思えば懐かしい思い出のものもありますが、未だにふと思い出せば感情が湧き上がってくるものもあります。ここでは、「私のメンタルヘルス」に貢献してくれているものについて、取り上げさせていただきます。

**その1：授業見学** 現在私は、専門校の学生相談に携わっていますが、週1日ですので、相談のある学生はこの日に集中する場合があります。しかし、常に予約が入っているというわけではありませんので、相談の合間には授業見学に出かけ、学生の様子を見ています。目的は、学生が一生懸命

命になっている姿を見るのが楽しいということと、学生との何気ないおしゃべりが楽しみだからなのです。私はなぜ、「一生懸命の姿」に魅力を感じるのか。そこには、「真剣な姿」、「打ち込む姿」に「清々しさ」、「爽快感」、「晴々した感じ」、「心躍る」となどといったイメージを感じているように思います。要は見学することによって、私が「すっきり感」に包まれるのです。これが大きな理由のように思います。そこには、さらに私の、「すっきりしたい」、「解決したい」といった「課題」なり「思い」が投影されているのかもしれない。

**その2：錬成大会を主催** 私が現役時代に打ち込んでいたものは、「英文タイプ」という部活動でした（現在は「ワープロ」部）。当時の生徒は、「日本一になりたい」という願いをもっていました。ですから、「日本一」を目指して平日はもちろん、休日にも練習に明け暮れ、特に、長期休暇や連休の時には、練習機会を求めて他府県への遠征によく出かけていました。他府県の先輩諸氏は、快く練習の機会を提供してくださいました。念願の「日本一」に輝くことができましたのは、生徒たちの努力とこうした先輩諸氏のお蔭があったからであります。本当に感謝しております。退職した今は、お返しの意味で、今まで学んだもの、教えられたことなどを後輩諸氏に伝えるべく、さらには、商業教育を支援すべく「研究協議会」を立ち上げ、その活動の中で「錬成大会」を開催し、互いに切磋琢磨する機会を提供しています。ここには、全国大会等で上位入賞する学校や各県を代表する学

校などが多く参加し、技術の向上に力を注いでいます。その出場数は、全国大会に匹敵する規模になっています。これだけの人数が一堂に会し、一斉に競技する姿には、張りつめた緊張感、やるぞという熱意、負けまいとする緊迫感等々が複合し、スポーツの大会では見られない、また違った迫力感があります。

私は高校生のこうした「真剣な姿」、「打ち込む姿」、「空気」に接すると、「清々しさ」はもちろんですが、「安堵感」、「安心感」、「ほっとする」といった楽な気持ちに包まれるのです。

それは、かつて経験したイメージを再体験することで、懐かしさ、自己肯定感、自己評価などが満たされていくからのように思えますし、かつての栄光を投影しているようにも思えます。また、見方を変えると、高校生たちと接することで、「私が若い気でいられる感じがする」ことが大きいのかもかもしれません。

**その3：プールを開始** 健康維持にとウォーキングを時々行っていたのですが、ひざに痛みを感じるようになりましたので、陸上から水中の方へ移すとともに、合わせて泳ぎも始めました。泳ぐのは小学生の頃、川で遊びとして泳いでいただけで、誰に教えてもらったというものでもありません。年上の人の泳ぎ方や飛び込み方などを見よう見まねでやってきただけで、自己流ですし、ただ手足を動かして浮いているぐらいでした。それで、初級コースに入ったのですが、「じゃあ身体は浮く

ね」と言われて、いきなりクロールからスタートしました。なにせ自己流ですので、息が5メートルほどしか持ちませんでした。ところがどうでしょう、数か月たった今は、25メートルを泳げるまでになりました。そして、背泳ぎ、平泳ぎもできるようになってきました。25メートルを泳ぐ時間は早いとは言えませんが、多少なりとも泳げるようになったのが喜びとなっています。季節にかかわりなく、泳ぐことができますし、泳いでいるときは泳ぎのことしか考えていないことが、「気分転換」、「活性化」になっていると思います。

「泳ぎ」も、今までにやろうと思えばできていたことだとは思いますが、ようやくこうした時間が取れるようになったというのが、本当のところのように思います。「心のゆとり」が生じてきていると言えるのかなと思います。

今の私にとっては、以上のようなことが、私の気分や気持ちを和らげるとともに、心の安定、癒しに貢献してくれているように思います。これからも、こうした機会、時間を発見し、かかわることを大切にしていきたいと思っています。それが、私の「生きがい」につながっていると思うからです。加えて、初級・中級・上級で泳いでいる人たちを見ると、年齢が70代80代の方が多くて、60代の私などはまだまだ若い存在だということです。泳ごうとすれば年齢にかかわらず泳げるものなので、私の「生きがい」につなげていきたいとも思っています。