

<私とメンタルヘルス>

こころの中の大きな水瓶

医療法人香風会 地域活動支援センター・指定相談支援
事業所・自立訓練（生活訓練）事業所 うかい
酒井 伴好

初対面の相手からどんな仕事をしているか尋ねられて答えると、とてもやり甲斐がある仕事だと感心される。しかし「やり甲斐がある」という言葉は、裏を返せば、それだけ「大変である」ということであると思う。もちろん、大変な仕事だねと、直接言われることも多い。

医療・福祉の仕事をはじめとする教育や介護、接客・営業など、いわゆる人間相手の仕事というのは、大変であると同時に豊かな人生観や経験、感性が求められるものだと思う。

また仕事上における「区切り」というものも曖昧で「納期までに品物を納めた」とか「今月の売り上げ目標を達成した」などといった仕事上の明確な「成果」を実感しにくい。通常仕事と言うものは、こうした区切りを基に、個人や職場で振り返り、また反省をして、新たな目標や課題などを設定して、今後また「結果」に結びつける努力をする。そうやって仕事が進めば、更なる上を目指していく。

しかし人間相手の仕事、こと私が携わっている精神障害者の自立支援・地域支援といった仕事となると、そうした仕事上の区切りを設けることは難しい場合もある。

利用者が長く地域で生活していれば、支援はずっと継続していくわけであり、どこで区切りを取っていいのか分からなくなることが多々ある。

また、人間相手ということもあり、思いもよらない問題に直面したり、時にはどうしようもない事態に打ちひしがれ、思い悩む時もある。そしてそれらは必ずといっていいほど突然に、またまと

めてやってくる。

そうした経験を繰り返し、仕事人としてというよりは人として成長していく。人と接する事に対する難しさを、都度痛感させられる。こうした経験は、精神が鍛練されていくと同時に、ひどく消耗もされる。そのため精神的なタフさがどうしても求められる。

人間相手の仕事をしている人によっては、知らない間にメンタルが触まれていく事も少なくないと思う。

そんな「こころの健康」を守るために私が心にかけていることは、ストレスを具現化することだ。具現化するといっても、何も難しいことをやるのではない。ただ単に心の中に大きな水瓶を持っていることを常にイメージしているだけである。その水瓶の中の水の量はそのままストレスの量となり、水質はストレスの質として、絶えず現在の自分がどんなストレス状況下に置かれているのかを確認しているだけである。

たとえば水はいっぱいだが透き通っている時は、充実こそしているが疲れがたまっている時。

水の量はそれほどないが、濁っていて汚れている時は、何か変な問題を抱えている時。

そして水瓶に入っている水が、真っ黒に濁っていて、更に今にも溢れそうであるとイメージした場合は、身心共に疲労しきっている時。

こういった様々な状況のもと私は、それぞれに応じて、水瓶の中の状態を改善する方法を考え、選択する。

友達と美味しいものを食べお酒を飲む。温泉へ行ってリラックスする。

読書をしたり映画を観たりして、現実をひととき忘れるといった事も時には必要だ。つまり、そのストレスの質と量に見合った解消策を、できるだけ多く持つことが大切なのだと思う。

もちろん全てがうまくいくわけではなく、時には余計な負荷がかかってしまうこともあるが、それはそれでいい勉強になる。いついかなる時にも、自信が今どんな状況で、どのような方法を使えば今現在のストレスが少しでも軽減できるのか考える。そのバリエーションが増えれば増えるほど、状況に応じた多角的な選択肢が可能になり、適切な対応ができるようになる。

要するに趣味や興味をたくさん持ち、より多くの人と関わることが何より大切な事だと思う。

多趣味で探究心のある人というのは、生活に余裕があり安心感が感じられる。

たとえば難題に直面した時、いろいろな事を知っている人は、自分の引出しに持つ多くのツールの中から、適材適所で必要最大限のものを引出し、難なく問題を解決してしまう。

そして多くの人に囲まれている人は、それだけで魅力的である。

たとえば全く違った業種の友人から、自分の悩みなどに対する、思わぬ方向からの意見を聞いて素直に納得してしまい、悩みが嘘みたいに晴れてしまうといった事がよくある。

常にこころにゆとりを持ちながら日々を送るという事は、人としての幅や深みを増していくことであると思う。

そのためにも私は、私のこころの中にある大きな水瓶の中の水を、たえず、ほどよい水の量と、水面に顔が映るほどの透き通った水にしておきたいと思う。