

それぞれの方法

医療法人仁誠会 大湫病院

杉浦 可奈子

ご存知のとおり、H27年12月から職場におけるメンタルヘルスチェックが義務化されました。メンタルヘルスの不調による休業者や退職者数の増加、2013年の自死者の中で原因や動機が特定できたうち、「勤務問題」が含まれていたのが24.7%にもものぼったそうです。改めて、これを機に自宅に次いで多くの時間を過ごすであろう職場の環境や、各人のメンタルヘルスに関心を持ちうまく活用できればそれぞれの人生や社会においても意味のあるものになるのではと期待します。

メンタルヘルス、普段から意識している人は少ないかもしれません。私も毎日患者さんのメンタルヘルスに関わり、自分のコンディションに留意することも大切な仕事であるのに、自分のことは意識していないなど気付かされました。

職場での私の大事な仕事のひとつに“聴く”ことがあります。仕事に就いてからしばらくは、職場と自宅を往復するだけで精一杯で、仕事終わりに友だちと楽しく食事なんていうエネルギーは残っていませんでした。知らないうちに寝てしまっていることもあったように思います。今、改めて振り返ってみると、当時の私は社会人としても心理士としても初任者で、それ特有の力んだやる気とケースから受け取るエネルギー（仕事柄その多くが負のエネルギー・・・）を職場に置いてくることができていませんでした。当時の部署の人間関係にも恵まれていましたがこの有様です。しかし、意図せず“寝る”ことでエネルギーを補給してなんとかやれて

いたように思います。

そして、今でも“寝る”ことは私にとって良いコンディションを維持するために必要な方法のひとつです。いつしかON・OFFをスイッチできるようになり、とても楽になっていきました。

私の勤務する大湫病院は東濃地方の瑞浪市に在り、市街地から車で15分程山道を登っていきます。道中、春から初夏にかけてはキラキラとした緑を、夏には青々とした田んぼを、晩夏から秋にかけては虫の音、木々の紅葉、冬には雪の白さをくぐっているかのような幻想的な景色（この冬は暖冬のせいかな雪がない!!入職後初めてのことです）、四季を通じて雉や狸といった動物達にも出会います。今朝はリスを見ました。このように空気や景色、音を楽しみながらの通勤です。敷地内も桜やもみじ、いちじくやササトウガンなど花木が豊かで季節を感じ、つい見とれてしまう事もしばしばで、患者さんとのコミュニケーションにも一役買ってくれています。自然を感じられることは幸せだと感じています。

歳を重ねる毎に自分を取り巻く状況も変わっていきませんが、変遷を経ていくつかの定番がうまれました。そのひとつがストレッチです。元々体を動かす事は嫌いではないのですが、めっきりとその時間がなくなってしまいました。体って本当、使わないと衰えていきますね。これを体と目で実感してからは、30分程かけてやっています。実際、毎日難しいですが無理せずできる範囲で・・・を心掛けてい

ます。体が温かくなると気分も良くなっているのを感じます。

出産後はライフスタイルもガラリと変わり、職場復帰してしばらくは子どもに対しても職場に対しても罪悪感の塊でした。でも、子どもと離れる時間もどこかで求めているように思います。この時期には、頼れる・頼ることを非とせず受け入れることを学びました。時が経ち、今も色々な初めてを経験中ですが、ここ何年かは1日のできごとをお互いに話す時間がバランスを取る1つのツールになっているように思います。でも、毎日のルーティンをこなす事に精一杯になっているときには余裕がなく、些細な事が地雷となります。そんな時の傾向として急に掃除を始めたり、おそらく表情も違うのでしょう。家の中の空気が「おうっと」と変わります。その変化で自分が苛々していたり、いつもと違うことに気付かされます。(まあ、私が勝手に余裕をなくしているのですが) そういう時は鏡を見に行きます。うん、なるほど。硬い表情をしています。「あ〜、しわが増える！」と自分を落ち着かせ……。そして、自分の気持ちを言葉で伝えます。例えば、「ご

めん、なんか、いらいらしてるみたい」とか「手伝って欲しい」とか。すると、大抵張り詰めた空気にたわみがうまれます。家族だからこそ言葉で伝えた方が良い事があるのに気付き、伝えていることもお互いのメンタルに影響しているのでしょうか。人って、強いようで弱かったり、弱いようで強かったり。その時々自分を素直に受け止めて、時に伝える事も大切なのかもしれません。

これから、どんな定番がうまれるのか楽しみになると同時に、他の人はどのようにして？と素朴な関心から友人に聞いてみたところ、“自分の時間を作る”“趣味を楽しむ”“食べる”“(友だちと)外出する”と予想通りの答えが大半でしたが、中でもおもしろかったのは、“自分の時間”の作り方が人それぞれでバラエティーに富んでいたことでした。ここではちょっと書けないことが残念ですが、大きな声では人には言えない方法もあるかもしれませんね。

みなさんは、どのような方法でバランスを取っていますか？