

## <私とメンタルヘルス>

### 自分を支えているもの

聖十字病院

庄 加 奈 緒 美

私自身、今まで自らのメンタルヘルスについて、深く考えることはなく生活を送っていた。仕事では患者様のメンタルヘルスやストレス対処の方法と一緒に考えることはしているのに、いざ自分のこととなるとどのように対処して、自分のメンタルヘルスを維持しているのかわからなかった。今回、この原稿を作成することが決まり、自分のメンタルヘルスについて考えてみることができた。

私は、病院の精神保健福祉士として勤務をしている。職務上、患者様やその家族、院内の多職種や他の医療機関や地域の関係機関などに関わることが多い。その中で私たち精神保健福祉士は多くの場面で板挟みになることがあり、そのたびに悩み苦しむことが幾度となくあった。自分だけではどうしようもないことがあり私自身、本当に辛くなり何度も仕事を辞めたいと思ったことがある。

そういったとき自分はどうやってその状況乗り越えてきたのだろうか？自分の行動を振り返ってみると、まず周りの人に自分が今辛い状況であることを伝えていた。とりあえず伝えることでその時にいいアドバイスをもらうことができるし、話すことで自らの行動を振り返り、冷静に判断出来ることもあった。しかしそういったことよりも、自分の大変である状況を伝えるだけでも、すごく気持ちが楽になるのだ。周りの人からしたら大変迷惑なことだとは思うのだが、この方法が一番楽になることなのだと思う。私の周りの人たちも、私が話すと楽になることを知ってくれており、私の話を聞いてくれる。私の気持ちに共感してくれたり、時には緊張をほぐすようなことを言ってく

れたりして、とてもありがたいことである。

今までも仕事以外のことでも嫌なことがあると、周りの人に伝えてストレスを解消していたということ思い出した。特にその中で存在が大きいのは母だと思う。母は私の話を「うん。うん。」とひたすら聞いてくれた。時には味方になって一緒に怒ってくれたりした。気が済むまで話したのち、疲れた私はお風呂にゆっくりつかり、ひたすら眠ることで大変リフレッシュするのだ。

自分のメンタルヘルスには、支えてくれる人がいるからこそ安定しているということが分かった。私自身も周りの人を支えられる人になっていきいと、今回改めて思うことができた。