

<私のメンタルヘルス>

自分を大切にする

支援センターうかい
岩田 真由美

私は相談支援専門員の仕事に従事しています。毎日の業務量はそれなりにあり、疲労から心の余裕がなくなる時があります。支援の仕事は時に非常に難しい対人関係になる時があり、知らず知らずのうちに自分の心が疲弊しているのだと思います。

そんな時は自分の気持ちに耳を傾け、プライベートでは無理のない生活を送り、バランスを保つようにしています。支援方法を考慮することやミスのない仕事を目指すことも大切ですが、私たち支援者の精神的余裕が不可欠であり、何より心の余裕がすべてに勝ると感じているからです。

自分自身のメンタルヘルスと向き合うために、客観的に見るための方法として毎日日記を書いています。現在の生活パターンや仕事内容、プライベートでの出来事などを淡々と文字に起こしていくと、色々な発見があります。不要な行動パターンが見えてきたり、同じ事で悩んでいて時間がもったいないな、など俯瞰して見る事ができるのです。私自身は文字を書く行為自体が自分と向き合う丁度よい時間だと感じています。ですので、仕事関係で読んだ本を自分なりにまとめている読書ノートもあり、仕事で迷ったときに読み返したりしています。自分でまとめたものですが、今

まで自分が感銘し大切にしてきた文章は、大切な指針になっています。

心に栄養を与えることも忘れないようにしています。ざっくりとしたものですがコーピングリストを作成し、時々更新するようにもしています。日々変化していく環境の中で、私自身も少しずつ変化していますので、今の自分に合った対処法を考えるようにしています。

最近博物館のバックヤードツアーや、科学館が開催する大人向け講座に参加して、今まで知らなかった世界を覗いています。未知の世界を知ることとはとても楽しく、大人になっても十分楽しめ気分転換にもなります。自然に興味を持つようになり、双眼鏡を購入してバードウォッチングを楽しんだりもしています。

私たち支援者の仕事は、悩みや苦しみが多い事も事実だと思います。手ごたえのない虚脱感、自分の支援に自信が持てない不安、上手くいかない時の怒りなど、メンタルヘルス上良くないことばかりです。人と向き合う仕事だからこそ、自分を一番大切にします。そして、より良い仕事ができるよう日々努力する、そんな気持ちで仕事も自分自身も大切にできたらと思います。