『やむにやまれず』

　前回、カウンセリングというものの敷居が低くなっている気がしますとお伝えしました。
職場や学校に用意されているカウンセリングルームに行くことを「誰にもバレないようにしたい」などと言われる方が 10 年前よりは減ってきたように思います。むしろ、気軽な感じで「カウンセリングを受けてくるのでちょっと抜けます」と周囲に伝えて私のところに来られる人もおられます。

　これには、「はい、いってらっしゃい」という人ばかりではなく、色々な反応があるようです。
「そういうことはあまり堂々と言わないほうがよい」と諭される人、「何か悩んでいるのなら自分たちにも言ってほしい」と仰る人、またはカウンセラーのところに直接いらして、その方の様子を訊きに来られる人などもあります。もちろん個人情報を漏らすようなことはいたしませんが、このような方がいらっしゃることも、それだけカウンセラーをたずねやすくなっているという一つの例かもしれません。

　敷居が低くなったと言っても、人の価値観や思いがさまざまであることは意識させられます。
社会のあちこちでメンタルヘルス対策が推進される中、世代や立場によっても、その考え方は違うのは当然かと思います。カウンセラーとして、様々な人とメンタルヘルスについてお話をしていると、メンタルヘルス…つまり、“こころの健康”とは、いったいなんだろうかと考えさせられることがあります。

“こころの健康”と聞いて、みなさんはどのようなイメージを持たれるでしょう？
まずはご自分にとって、『こころが健康』といえるのは、どのような状態か考えてみていただきたいと思います。
　私が実際にお訊きした人たちからは、「悩みがない」とか「何かを楽しめている」というような声が挙がりました。　または、「良く眠れている」とか、「食事がおいしい」などと、身体とのつながりで“こころの健康”が成り立っていることを挙げてくださる方もいらっしゃいました。

　こころが健康だと「気分がよい」「落ちついている」「満足を感じる」というようなご意見もありましたが、これらについて考えていると、そこにはかなりの個人差があるということが見えてきます。

　例えば、みんなでわいわい騒いでいることで「気分が良い」人も居れば、一人でゲームに集中している方が「気分が良い」人もいます。「誰かと一緒じゃないと落ち着かない」という人、「一人にならないと落ち着かない」という人など、個人の満足は誰かと共有できるものもあれば、そうでないものもあります

　色々な感覚や考え方の人がいることで、社会は多様性を持ちますし、それぞれが苦手なことと得意なことをカバーし合えれば世の中はうまく回ります。ですが、なかなか、うまくいかないから“こころの健康”を失調してしまう人が出てしまい、そういう人たちの数が増えた結果、社会は『対策』を取らなければならなくなったということです。

　ある組織にカウンセリングルームが設置されました。活動が軌道に乗ってきたところで、広報担当の方から、もっと外部にも宣伝をして、この組織のウリのひとつにしようという提案がありました。　そうすることによって、不安なことやつらいことがあってもケアの体制があるということを、その組織の外にも知らせ、これから入っていらっしゃる人に安心感を与えたいという考えだったようです。メンタルヘルス

対策の責任者の方は、「ケアしなければならないような人ばかりだと思われたくない」という理由で却下されていました。

　広報の担当者はがっかりされていましたが、責任者は「カウンセリングが充実していることがウリになっているような職場に自分だったら入らない」と強く仰っていました。もちろん、この責任者の方はカウンセラーではありませんが、カウンセリングを組織に導入することを推進してこられた方です。

なるほど…。
“こころの健康”を対策し、推進される側の人たちにも『こころ』はありますし、そこには感覚や考え方、価値観などの個人差があるわけです。職場でも、学校でも、家庭でも、『自分の生活の場』にカウンセラーがいることに安心される方、逆に不安を感じられる方、私はどちらのご意見からも『こころの健康さ』を感じます。

　私にとっての『こころの健康さ』とは、「こころが動けているかどうか」が重要です。
「もっとこうなったら良いな」だったり、「こんなのは嫌だ」などと感じることは、人がよりよく生きていくために大切な感覚です。そして、それをご自分のために主張できることもその人の『こころの健康さ』だと考えています。

　しかしながら、自分にとっての『よりよく』は、誰かの『よりよく』を邪魔してしまうことがあります。或いは、こちらが多少の我慢をして相手の『よりよく』を満たしてあげることもあります。

　自分の主張を通してすっきりする人も居れば、相手の主張を満たしてあげることで気分が良くなる人も居ますので、これもまた、個人差があって正解がありません。感覚や考え方の違いのほかにも立場や役割の違いなども加味すると、ますます『よりよく生きる』ことのこたえはバリエーションを増やしていきます。

　思い通りに行かないことで、【落ち込む人】【腹を立てる人】【逆に闘志を燃やして更にやる気を出す人】・・・。出世や昇給したことで、【大喜びする人】【責任が増すことを嫌がる人】【もっと適任者がいると言い辞退してしまう人】・・・。

　自分自身の『よりよく』と比べると、他人のそれは奇妙に見えたり、理解できないことがあります。
どんな選択や行動も、その人たちとじっくりお話しをしてみると、どれもこれも、その人生を『よりよく』するために、こころが動いた結果なのだとわかることがあります。

　心療内科のクリニックで仕事をしていると、「医師からうつ状態だと言われた…」と落ち込まれる人がいらっしゃいます。「自分のこころは健康ではないのだ。病気になってしまった。もうおしまいだ」などと訴え嘆かれる人もいらっしゃいました。

　医師の説明としては、「こころが疲れた状態だから、少しお休みしましょう」というものでも、ご本人はとしては、この世の終わりくらいに受け止められ悲嘆される人がいらっしゃる半面、真逆なことで大粒の涙をこぼされる人もいらっしゃいます。

「医師が病気ではないと言うんです！じゃあ私はどうすればいいんですか！！」と言う人のお話しをじっくりとお聴きしてみると、「毎日毎日、人の何倍も努力をしてきたのに、誰も自分のことを認めてはくれない。もう限界だと思うけれど、誰も休んでいいとも言ってくれない。この頃、朝起きられないし、職場に行きたくなくなってしまったから病気だと思って病院にきたのに、病気ではないと言われたら、もう、どうしたらよいかわからない・・・」という状況であることがわかりました。

『うつだと言われてショック』だと仰るのも『うつではないと言われてショック』を受けられるのも、どちらもご本人たちにとっては「自分を否定された感じ」がしてしまう点で似ています。

『病む』ことで絶望を感じられた人が、すべてを失ったと思われることで、それまでのご自分の道を振り返り、通用しなくなったやり方をやり直し、いつの間にか新たな生き方へとシフトしておられる姿を何度も拝見しているうちに、私は『病む』ということさえも人が『よりよく』生きるための『こころの動き』のひとつではないのかと考えてしまうことがあります。

または、『病みたくても病まれなかった』ことを嘆く人のお話をうかがいながら、やはりその人にとって必要な『こころの動き』を目の当たりにします。医師はその人を否定しているわけではなく、「あなたが望むような強い薬を出すほどの状態ではない」ことや、「あなたが心配しているような思い病気ではない」ということを諭され、むしろ、カウンセリングを利用して、じっくりと時間をかけて楽になる道をさがしてみてはどうかと励まされていました。

それでも、ご本人としては、「つらいとか苦しいとか弱音は吐けない。でも、病気なら仕方がない。周囲にも自分がおかしくなっていることが説明できる」という思いがありました。ちなみに「おかしくなっている」というのは、どうしても朝起きられなくなっていること、仕事中に集中できなくてミスが多発していることなどでした。確かに状況によっては、その文脈通りに支援してあげられることが有効なケースもあり得ると思います。

しかし、絶対に吐けないと仰っていた「つらさ、苦しさ」を結果的には私のところで爆発させていただいたわけです。その後、少しずつご自分の気持ちや状態を周囲にも伝える術を身に着けていかれました。この人は『病む』ことを願われていましたが、逆に『病まれず』に状況を打破していかれました。

私はこの頃、“こころの健康”を支援する人の“こころの健康”を支援する時代が来ているように感じています。健康なこころは自由自在に動き回ります。そして、その自由さは、時に『病む』ことで局面を切り抜け、また時には『病む』ことを望んだ人が『病まない』ことを通して『よりよく』生きるための道を見つけているように思います。
支援する側としても、支援される側としても、ひとつのこたえに縛られてしまうようなことのないよう健康なこころを持ちたいと思います。

発行
本山社会保険労務士事務所　東京都杉並区成田東 5-39-11-401
発行年月日　平成２７年１１月
＊筆者は現在クリニックでカウンセラーをされています。仕事の関係上氏名の公表は控えさせていただきます。Copyright (C) 2015 本山社会保険労務士事務所 All Rights Reserved