

■七月二十日放送 (第十八回)

幸せは目の前にある

貴志医院 院長(精神科医) 貴志 英生

はじめに私の物語

私は、小学生の時に北杜夫の「船乗りワフワフの冒険」という児童書に出会い、彼のようになりたいと思ったのでした。物書きで旅をする精神科医に憧れました。

中学生の時に、同級生から自殺を考えたことがあると聞かされてショックを受けたことがありました。身近な同じ中学生が、生きていくことの意義を考えていることに驚きました。人間は生きていく間に見たくないものも見なければならず、遭いたくもないことに遭わなければならないことを意識した瞬間です。



さらに、医学部に進学してWHOの健康の定義を再学習し、その中でウェルビーイング(Well-being)という言葉を知りました。自分の存在こそが全てで「幸福になるのではなく、幸福である」のだと理解しました。

幸福とは

幸福は①快楽的な幸福(ハピネス)と②持続的な幸福(ウェルビーイング)とこの顔をもちます。快楽的な幸福は、いま幸せな気分が瞬間の状態です。持続的な幸福は、有意義で生きていることが素晴らしいと感じる人生を送っていることを指します。どちらも大事ですがバランスが必要で、快楽的な幸福を追い求め続けていると疲れてしまつし長続きしません。人生にはアップダウンがつきものです。幸福とは満ち欠けするもので、良い人生とは複雑なものです。

メンタルヘルス

幸せな人生を送るためには、健康の維持だけでなく、自己決定感、他者や社会の信頼感、経済的な安定も必要です。ここでは、健康の維持、特にメンタルヘルスについてお話しします。

一時的なストレスは害になりませんが、それが強かつたり長く持続したりすると不調をきたす誘因となります。

しかし、適切な対処をすることで病的な状態に至ることを防ぐことは可能です。そのためには、いくつかの工夫が必要で、

①「運動・食事・睡眠」適度な運動を続け、規則的で健康的な食事を摂り、良質な睡眠を確保することは、大切な基本です。

ありのままに生き、他者を想う

自分は世界に一人の存在で、私たちはその自分を受け入れるしかありません。他人のものさしでなく自分のものさしで生きること、つまり、周り自分を比較しないことが大切です。

そして、他者を想う気持ちを忘れてはなりません。私の大好きな標語に「最もよく奉仕する者、最も多く報われる」というものがあります。自分が他人の役に立っていると感じた時に、自分のことが好きになれます。自分のことが好きになれば、他人と比較することもなくなります。周りの人に奉仕する気持ちは、自分を幸せにする近道です。

幸せは目の前にある

今ある自分を知りその存在を受け入れることが、目の前の幸せに気付くこととなります。残念ながら自分のことは知ってそうで知らないことだらけです。自分のほとはは感情やその後に行動などを振り返ることによって、知らなかった自分を見つけることは可能です。

幸せは目の前にあるのです。

講師略歴……貴志 英生(きし ひでお)

福井市生まれ。貴志医院院長・精神科医。旧美山町で祖父の代から続く内科医院を継承。福井東ロータリークラブ会員として海外ボランティアを続けている。メンタルヘルスに特化した産業医としても従事。

- ②「リラクゼーション」自然に触れたり、落ち着ける環境を持つたりすることもストレスを緩和させてくれます。
- ③「仲間づくり」趣味やボランティアを通じた仲間は、私たちの人生の風を乗り切る力になってくれます。特に家族や仕事とは別の、いくつかの「コミュニティ」がある仲間がいることはより強い力になります。
- ④「適切な「コミュニケーション」」良好な人間関係は困難を克服する糧になります。相手の話を聞く(傾聴)、相手の気持ちを理解し寄り添う(共感)、自分の意見や気持ちを伝える(言語化)の3つが「コミュニケーション」を良いものにする鍵になります。

人生が幸せであると感じるためには、正しいトレーニング(習慣)を継続する必要があります。

感情をつまみ付けよう

自分の感情に向き合い、精神的な平穏を保つために役に立つ習慣を、4つお示します。

- ①「感情を意識する」喜怒哀楽をしっかりと意識すること
- ②「自分と対話する」自分を客観的に見つめてみる
- ③「書いてみる」整理して文字にして記録する
- ④「ネガティブな感情を受け入れる」ネガティブな感情と格闘するのではなく、返って悪い影響が増大しません。