



こころの健康のために

千葉県医師会理事 森本 浩司 医師



私は、診察室で日々たくさんの方とお会いします。その中で気付いたことや考えたことを2年間にわたってこのコーナーに綴ってきました。もうお気づきになった方もいらっしゃると思うのですが、話の中に病気や薬の話はほとんど出てきませんでした。それは、こころの不調を治療したり、こころの健康を保持・増進したりするときに、**今の生活を医学ではなく“生き物”の視点で見守ることがとても大切**だと思っているからです。そして何よりも、この視点をもって暮らすことは本人にしかできないことだからです。

最近、こころの健康を考えるときに多くの方が医学的視点に偏りすぎていると思います。純粋に医学的なことは、かなりの部分が日常生活では役立たないと私は思っています。

では、普段の生活においてどのようなことに気をつけて暮らせばよいのでしょうか。それは、これまでもお伝えしてきましたように、**例えば仕事を優先して自分の睡眠時間を削り続けるようなことはせず、生き物としての生活の方を優先する考え方を持つこと**だと思います。そのために、どのような生活習慣が望ましいのかということ信頼できる情報源から入手することも必要といえます。現代人の生活環境は、我々が太古の昔から受け継いできた**“感覚”だけではもはや対処できなくなっている**のだと思います。ここ十年間続いている我が国の自殺率の増加傾向は、決してこのことと無関係ではないでしょう。もちろん、どんなに気をつけていてもこころの健康を損なってしまうことはあります。そのようなときには医療機関を受診して下さいたらよいのです。

「こころのカルテ」は今回をもってお休みさせていただきます。これをお読みになった方に何か一つでも大切なことをお伝えすることができ、それがその方のこころの健康に繋がることができていたならば、筆者としては望外の喜びです。**ご愛読ありがとうございました。**

またねー!

