



マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト事務局
〒761-0121 香川県高松市
牟礼町牟礼 3720-238
本誌に関するお問合せは下
記へお願いします。
高松市西宝町 3丁目 7-4
〒760-0004 ☎09028287021
<http://www.mindfirst.jp/>

一年の計～相反する二極の間で思うこと

マインドファースト理事長 島津昌代

年が明けて、はやひと月が経とうとしています。「一年の計は元旦にあり」と言われますが、何かにつけ三日坊主になりやすい私にとっては、そろそろ年初の気持ちを思い返して一年の計を再確認する必要を感じる頃です。

思えば、「一年の計は元旦にあり」とは、いつ頃から言われるようになったのでしょうか。『月令広義・春令・授時』という中国・明代の書にある「一日の計は晨（あした）にあり、一年の計は春にあり」に基づくというのが有力説だそうですが、確かに、年が改まるということにはひとつの区切りとして特別な思いを馳せやすく、だからこそ、計画的に行動することが苦手な人も「今年こそ！」という気持ちになるように思われます。また、格別な目標は立てなくても、「健康に過ごせますように」とか「良い1年でありますように」などといったことを願う人も多いのではないのでしょうか。願いは目標ではありませんが、自分がどう生きたいかという指向性を表していると思います。ただ漠然と願うだけでは何も変化しないでしょうが、強く願う気持ちがあると、自ずと行動がその方向にそって変わることもあり得ます。

さて、さすがに今くらいの時期になりますと、生活のペースも体の調子も通常モードにすっかり戻っていることと思います。正月休みなど、長期の休

みに体調を崩す人は案外珍しくありません。忙しかった日常からやっと解放される…と喜んでいたら、休みに入った途端に風邪をひいてしまったというのはこの例です。きっと忙しさの中で張り詰めていた気持ちがゆるみ、疲れが表面化してきたことなのでしょう。日々を気力で乗り切ることが大事なことですが、純粹に体を休ませて疲労回復させてやることも大切です。風邪は疲労の証ですが、疲労回復のための休養を用意してくれるもののようにも思われます。風邪に限らず、体はこうして文字通り体を張って自分を助けようとするところがあるのです。こうした体のサインを無視せずに、上手に自分の体とつきあっていきたいものです。

このように見てみると、私達は常に対立する二つの極の間を揺れ動きながら生きているような気になってきます。活動と休息、緊張と弛緩、それらもたらす健康と不健康。加えて、人には幸と不幸というものもありますし、自分で意識的にできることと自分ではできないこと、すなわち、能動と受動、自律と他律などもあります。思考と感情もそうかもしれませぬし、その人の価値観に結びつくであろう善と悪や強さと弱さなどもあり、いろいろなレベルでたくさんの二極があるのが見えてきます。

よく、うつ病になりやすい思考パターンとして「完璧主義」や「白黒思考」が言われます。「完璧主義」は、言い換えればその出来栄が100点満点か、そうでなければ0点といった二極での思考ですし、「白黒思考」は白か黒かのどちらかはっきりさせようとする、曖昧を嫌う姿勢です。現実的に

「完璧」な状態を得ることはまず不可能であり、複雑な事態になればなるほど「白黒」決着のつけられないことも多々起こります。総論賛成・各論反対というのも、はっきり決着がつけられない一例でしょう。世の中は、そうしたややこしい事態に満ち溢れています。だから、単純に二者択一できず、その二極の間で迷いながら生きていると思うのですが、その反面、考えてみれば自分の体は 1 つしかありませんし、何かをする時は他の何かをあきらめざるを得ないのも事実です。そう思うと、小さな行動レベルにおいては、実行するかしないかといった二者択一に還元されることもけっこうありそうです。そして、その選択の連続がその人の行動の傾向ということなのかもしれません。

「禍福はあざなえる縄のごとし」ということわざがあります。ご存じのように、災いと幸福は表裏一体で、まるでより合わせた縄のようにかわるがわるやって来るものだ、不幸だと思ったことが幸福に転じたり、幸福だと思っていたことが不幸に転じたりする、成功も失敗も縄のように表裏をなして、めまぐるしく変化するものだ、ということのたとえです。やはり、幸と不幸、成功と失敗という二極の間を行ったり来たりすることが説かれているわけですが、不幸が幸になるのも失敗が成功に転じるのも、結局は行動を続けているからに他なりません。そして、行動を続けるために必要なことは、飛ばし過ぎずに淡々で行うことでしょうか。

自分の願いや望みが「わかっているから、頑張ろう」と思う時もあれば「わかっているけど、したくない」と思う時もあります。この二つの極の間で心揺れる中に私の日々の営みがあります。昨年流行語になった『今でしょ!』を、ただの流行語として消費するのではなく、自分にとって必要な行動を引き寄せる、生きた言葉として持っていたいものです。そうして、今年も息長く地道に活動を続けていきたいと思っております。

本年も、どうぞよろしく願いいたします。

日時:2014年1月13(月)19時00分~21時00分
場所:高松市男女共同参画センター 第7会議室
事務連絡並びに報告に関する事項:省略
議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案 専従職員に関する事項:就労者助成金制度を使用して、専従職員を置くことの提案があったが、新たな人材をということでは、就労者支援の余力、補助金終了後の財源確保が不透明であることなどから、新たな事業展開の中で、今後、助成金や委託を受けることで、専従職員について検討する。そのためにも、県、市の子育て支援課など関連事業課から情報収集していくことが承認された。

第2号議案 事業経費に関する事項:各事業を担当した時の、駐車料金などの経費の請求について、ファミリーカウンセラーに対しての周知が不十分であることから、経費一覧を作成し、ファミリーカウンセラー会議で周知をすることが承認された。

第3号議案 相談料の減免措置に関する事項:名古屋市内の相談事業を行っている団体の減免措置について紹介がなされ、今後も引き続き情報収集を行うことが承認された。

第4号議案 調査研究に関する事項:報告事項で挙げた以外の進展はなし。

第5号議案 居場所つくりに関する事項:現在、進展なし。

第6号議案 ファミリーカウンセラーの活動の規則に関する事項:ファミリーカウンセラーの資格認定の更新の要件について検討する必要があるとの提案があり、提案理事が、ファミリーカウンセラーの規則についての原案を作成することが承認された。

第7号議案 2013年度地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:ファクトシートは印刷発注済みである。事業の広報について、高松市以外の市、町の広報誌の掲載を依頼することが承認された。

第8号議案 2014年度地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:事業の見込みについて2月の理事会までに県の担当者に問い合わせをすることが承認された。

第9号議案 HPの更新に関する事項:担当理事より、相談のコンテンツに関する変更の提案があり、承認された。また古い情報の整理をすることについても承認された。

編集後記:【日本で起きた大地震は、神の怒りにふれた結果なのだろうか？なかには天災は罪深い人間への天罰だ、と説く人がいるが、それは違う。自然はときに残酷な暴力となって、人々に降りかかる。けれどもあらゆる出来事には意味があると考えたら、わたしたちは自然の猛威さえからも、目をそらさず何かを学び、救いの道を探るべきではないだろうか】1923年9月1日に起きた関東大震災について、ガンディーは、このように言及しています。私たちの社会は、2011年3月11日から何を学んだでしょうか。このところ大切な課題から目をそらし、徒に何かを欲しがり、言わばテンパった状況が見られることが気がかりです。「テンパる」とは、麻雀で、あと一つ欲しいものが手に入れば勝てる煮詰まった状態のことです。もっとも麻雀では、自分にとって大切な牌(上がり牌)が分かっていますが、今の日本では、ただ煮詰まっている姿しか見えてきません。ガンディーが生きていれば、この状況をどのように語るでしょうか。【握りこぶしと握手はできない】ガンディーはこうした言葉も残しています。(H)