

リハビリテーション講座

こころの健康について ～人との関わりについて～

リハビリテーション・精神医療センター
リハビリテーション部
心理士 菊谷千映子

こころの健康は、自分らしく、生き生きと生活するために大切なものです。

こころの健康を保つ

生活習慣

食事、睡眠、運動、休息

心の働き

- ・自分の考えや気持ちを表現する
- ・悩みや困り事を解決する
- ・他の人や社会と関係を築く
- ・人生の目的や意味を見つける

今回は、**人との関わり**について考えてみます。

目的や出来事によって、また、関わる相手や場所、関わり方、関わりの重要さも様々にあることが考えられます。

次に、今、どんな人々と関わっているのかをふりかえてみます。

色が濃いほど自分にとって関係が近いと感じていることを表します。



お一人お一人によって異なると思います。

人と関わりながら、様々な形で周囲に支えられながら、生活していることがわかります。

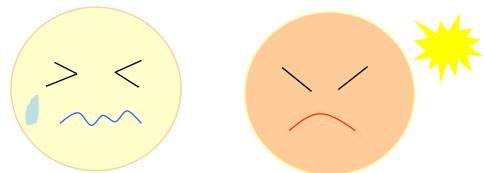
また、時の流れによって、関わりも変化していきます。

成長に伴って、生活の場所が変わったり、周りの環境や人との関わりが変化することもあります。

出会ったり、別れたり

学んだり、育んだり

人と関わりでは、言い合いになったり、けんかになったりして、嫌なきもちになることもあるものです。



「ヤマアラシのジレンマ」のお話

ある寒い夜、2匹のヤマアラシが、お互いを温め合おうとしました。

近づきすぎると針が当たって痛い。一匹だと寒いし、寂しいし、孤独。

そこで、お互いはちょうど良い距離をとって一緒にいることにしました。



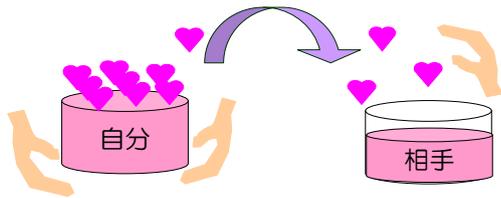
自分、相手どちらも大切にしたいものです。余裕をもって、時には工夫しながら、人と関わっていくことが、お互いのところを健やかに保つことに役立ちそうです。

工夫の仕方は、例えば、

- ・嫌な状況から距離を置く
- ・楽しみやスッキリすることを見つける
- ・他の人に相談する、などが考えられます。

自分に合う方法を見つけておくことも役に立ちそうです。

相手を大切にするために、
ご自分を大切にしましょう。



自分を大切にできたら、余った分を相手にお裾分けするようなイメージで…