

こころといのちの講演会
「こころとからだが軽くなる考え方のヒント」

質問	回答
<p>気分の調子の良い時と悪い時の波があります。どこまでを病気とみなすのか、はっきりとした判断があれば教えてください。</p>	<p>基本的にはその方がどのくらい辛いかということと、どのくらい生活に支障が出ているかということの二つです。 症状は頭痛だとか不安だとか色々あるのですが、その人がとっても辛い、何かしてほしいという気持ちになっていらっしゃるようであれば、専門家に相談をしていただいた方がいいと思います。 もう一つは、生活に支障がでるといこと。例えば、勉強が思うように行かないとか仕事に集中できなくてミスが出てくる、そういう状態であつたら専門家に相談するのが一つの選択肢になってきます。2～3週間続いてなかなかよくなる、自分の力だけでは無理かもしれないときは、専門家に相談していただきたいです。</p>
<p>死にたいと言っている友人が周りにいるのですが、どうしたら助けられますか。</p>	<p>まずはよく話を聞いていただくことが大事です。わかってもらえる人がいることで死にたいという気持ちが和らいていくことが多いです。 死にたいと思うときは、こうなりたいけど実現できないという思いがあります。それをくみ取っていただいて、その人がこうなりたいと思うところにどう近づけるか、一緒に考えていただくのがいいと思います。 しかし、ここまで行くのには結構時間がかかるので、まずはわかってもらえる人がいるんだという安心感を持ってもらうことが一番大事なことになります。 ただ、死にたいとおっしゃる人の中で注意しなければいけない状況がいくつかあって、一つは死にたいと言って落ち着かなくなっている方、一方で死にたいと言っているのに感情が伴わず、ふらっとしてあまり死にたい感覚が浮かんでこない方、このような状態は危険です。すごく強いかすごく弱いか、というところに気をつけなければいけません。 あとは眠れない状態が続いている方、お酒の量が増えている方にも注意です。 こういった場合は、早めに専門家に相談していただいた方がいいと思います。特にその中で具体的な手立てを考えたり用意されている方は非常に危険な状態なので、早めに専門家に相談したり周りで親しい人同士で支えあうことが必要になってくると思います。</p>
<p>資料にある「心の中の障害物を取り除く、自分ができなと決めつけないこと」というのはすごく大事なことだと思うのですが、なにかこういう考え方があれば自分の考えを変えられるというものがあれば教えてください。</p>	<p>できそうなものを見つけていくということが大切です。一番多いのは大きい目標を立てすぎて、無理だ、とってしまうことが多いんですね。 まず第一歩、何ができたらとを考え、それをできることを目的にする、それが大事だなと思います。</p>