



# 会話でストレス軽減



けんこう学校開校から半年が経ちましたが、体調はいかがですか。食事は1日3食楽しく食べていますか。身体活動はプラス10分できていますか。自分の目標に向かって無理せず継続しましょう。

今号は精神科の土生先生のコラムを紹介します。ご自身や大切な人の心の健康を考えてみましょう。

## 聞き手に求められる 会話のポイント

### 「助言」ではなく「共感」を

メンタルな問題でよく話題になるのは、「うつ」「アルコール」「自殺」だと思います。これらポピュラーな精神疾患に共通するのは、人間関係です。うつの方は、独りで悩みます。アルコール症の方は、安心してころを開いてお酒なしで人と楽しい時間を過ごすことが苦手です。自殺したいと思う方は、ご自分の気持ちを分かってくれる人はいないと感じます。「いやそんなことはないんじゃない?! 知り合いのうつやアルコール症や自殺したいという人たちと、かなり時間かけて話したよ。だから、人間関係のポイントとは思えないよ。」と思われる方も、きっと沢山居られるでしょう。

多くの善意の方々が、こういう悩みを持っている方に声をかけ話す時間を持つようとして下さいます。それで問題を乗り切れる方も、沢山居られると思います。その周囲の方の善意が伝わるには、2つのポイントがあります。

ひとつは、理屈ではなく熱意というか想いというか、相手にこの人は本当に自分のことを心配してくれていると伝わるかどうかです。いくらそんな思いがあっても、伝わり難いのがこういう病気なのが問題なのです。

もうひとつは、会話をするときの基本的技術が奏功するときです。ご自分の経験を思い出して戴きたいのですが、多くの方は、人と話をするときに、相手の気持ちを聞くよりも自分の意見を言うことが会話だと思っています。うつの方には、「頑張れよ、きっとなんとかなるよ」と言いがちですし、アルコール症の方には、「酒をやめないと人



山陽小野田市民病院  
非常勤医師  
土生 建介 先生

昭和25年7月28日生まれ  
略歴 山口大学医学部卒業  
山口大学、山口労災病院 他  
専門分野 精神医学

生をしくじるぞ、周りの心配している人のことを考えろよ」と言いがちですし、死にたいと思っている方には、「そんなことを言うなよ、我慢して乗り越えたらきっといいことがあるよ」などと言いがちなのです。これは、励まそうという気持ちの表れなのですが、こういう病気にかかっている方の耳には届きにくいのです。

ここでポイントになるのは、会話というのは話した人が楽になるという機能を持っていることです。前述の3つの例では、ご本人が話すよりも、話を聴こうとしている方が話すほうが多くなっていることが技術的に問題なのです。話を聴いてもらって楽になったという言葉聞いたことがありますか？ こういう時に一番大切なのは、相手に話してもらうことなのです。でも、これが超難しいのです。黙っている時間を過ごすのは、とてもキツイ作業になります。なにか言いたくなっちゃうのです。黙っていることのお気持ちを受け入れることがポイントです。「無理して話さなくてもいいよ。話しにくいのは判る気がするよ。」などと、黙っていることを受け入れて一緒に黙りながら、相手はどんな気持ちなのかなあと考えながら、30分か1時間か付き合ってください。それで終わるときは、「凄く言葉にし難いいろんな気持ちがあるんだと思ったよ。話せるときに話してみてね。なにかしてほしいことがあったらメールでもいいよ。また来るからね」などと繋いでください。頭の隅に、話をするとは相手に話してもらうことなのだという言葉を置いて話すだけでも随分違うと思います。

けんこう学校  
専用ページ  
オープン!

勉強(復習)・レシピ・運動をそれぞれ掲載しています。  
内容は随時追加しますので、チェックしてください!



check