

祐天寺の



から

東京・祐天寺駅にある「Self健康相談室」のカウンセラーが、日々のご相談を受けて感じたことをつぶやきます。

Vol.4

50代男性カウンセラーより

緊急事態宣言が解除されて、多くの人達が少しほっとしているところでしょうか。

人類にとって初めて経験する事態ゆえに、中にはハチャメチャな報道もあって、この数ヵ月私達の心は「不安感」に覆われていましたね。この「不安感」は、まだまだこの先もメンタルヘルスに対して、少なからず影響を与えていくと思います。

メンタル不調者への療法に、「出来ていないこと」よりも「出来ていること」に目を向ける」という内容があります。こんな今こそ、自分や社会において「出来ていること」を意識して、ものごとを出来るだけ「楽観的」に受け止められるようにしてみたいはいかがでしょうか。



「前を向いている人に勇気付けられる」

皆さんが今一番食べたいものは何ですか？私は炭の香りをまとった焼き鳥です。はやく盛大に食べに行ける日を夢見ています。

先日、白血病で療養中の競泳女子・池江選手が退院され、トレーニングを再開する様子がTVで映し出されていました。「当たり前前の日常は当たり前じゃない」と話す彼女の、痩せた体を懸命に動かして明るく前を向いている姿に、涙腺が緩みました。

どんな状況でも精一杯行動を起こせるというのは、本当に素晴らしいことだと思います。「自粛疲れ」と言っていた自分が少し恥ずかしくなりました。

