

# メンタルヘルスについて

## ❖メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは、こころの健康状態を意味していますが、具体的にはどういったことを意味しているのでしょうか？

厚生労働省は、国民の健康を保持するために、広く継続的な医療を提供すべき疾患として、「がん」「脳卒中」「急性心筋梗塞」「糖尿病」の4種類に加え、2011年から新たに「精神疾患」を追加して対策に力を入れています。こころの健康状態を崩し通院する方は、約420万人にも上り、生涯を通じて5人に1人がこころの不調を経験するといわれています。このように、メンタルヘルスの問題は誰にでも起こる可能性があります。私たちにとって身近なテーマであることがわかってきました。



## ❖ストレスとメンタルケア

思い返してみると、私たちは日々の生活の中で様々なストレスを受けていることがわかります。一方で、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、健やかなこころの状態を味わうことができるでしょう。では、イライラしたり、落ち込んだりすることがどのようにメンタルヘルスと関係しているのでしょうか？ある視点では、気持ちが落ち込んだり、ストレスを感じたりすることは自然なことで、その多くが日常生活を大きく損ねることなく過ぎ去っていくように見受けられます。それだけを見れば、日常的なストレスが直接健康上の問題につながるとは考えにくいかもしれません。一方で、先ほどあげたようなメンタルヘルスに注目した観点で考えてみると、時に、ストレスが続くことが契機となって、それまでは見えてこなかったメンタルヘルス上の問題が明らかになっていくこともあるのです。ここで大切なことは、私たちが一般的にこれまで培ってきたこころの健康に関する理解と最新の研究などの知見とを幅広く参考にしながら、何か一つに偏りすぎずに外観すること、それと同時に一人一人の人生と照らし合わせてその人にとってしっかりとくるものを採用していく態度だと私たちは考えています。

## ❖メンタルヘルスの不調

特に、メンタルヘルスの不調は把握しづらく、周囲の人に気づかれにくい上に、その人自身にとっても気づきにくいことすらあるかもしれません。それは同時に、私たちが日頃気兼ねなく行っている楽しみや気分転換が、具体的にどのようにメンタルヘルスの不調の解決に役立っているのかということの分かりづらさとも関係していると言えます。そこでこのコラムでは、メンタルヘルスに関する昨今話題を取り上げていながら、読まれた方々にとってメンタルヘルスが、日頃話題の一つとして、気軽に上げられるようなものになることを期待して企画しています。そして、ご自身がこれまで何気なく行ってきた習慣の意味や大切さを、メンタルヘルスという観点から改めて見直していただくきっかけとなればと願っています。

## ❖次回以降

次回から、「ストレス」「環境変化によるストレス」「ストレス解消法」「セルフケアについて」など、私たちが日頃困ることの多い状況を題材としながら、メンタルヘルスについて取り上げていきたいと思います。