

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.22

Counselor's Column

「養生について」

臨床心理士 中島貴子

長期の自粛生活の中、外出も儘ならず諦めにも似たマスク生活と梅雨の蒸し暑さが重なり、コロナ疲れが心配されます。一方で漸くワクチン接種も始まり、少しだけ希望も湧いてきました。私達に接種の順番が回ってくるのはもう少し先のようにですが、今回は「養生」についてお話したいと思います。そもそも「養生」とは、<生命を養うこと。健康の増進を図ること。手当をすること。>（広辞苑）とあります。また、<自然治癒力を強める工夫>と神田橋條治氏は「精神科養生のコツ」の中で言われます。養生のコツとしては、日々の生活の中で自分なりに「気持ちがいい」という感じを探し、出会ったらその感じの中にいて、その感じを味わいながら、「もっと気持ち良くするにはどうしたらいいだろう？何があればもっと良くなるだろう？何が無くなればもっと良くなるだろう？」と自由に空想し、次に実行できることは実行してみます。この練習は気持ちいいを増やすことが最終目標ではなく、今の自分の心身にはどのような事柄がピッタリするのかを見つけることが重要です。これが分かってくると、自分は今どんな状態なのかだけでなく、本来の自分はどんな人なのかが分かってきます。それがこの練習の最終目標です。自分に合った「養生法」を選べるようになるには、自分がどんな状態であり、どんな事柄がピッタリ合うのかを探する必要があります。それを続けてゆくと、最終的には、自分がどんな人なのか、どんな人生が向いているかが分かるようになります。この練習は信頼できる羅針盤を自分の内部に作る作業だということです。これまでの人生で「・・・したい」よりも「・・・すべき」という方針を大切にしてきた方は、「気持ちいい」という感じをつかむのに慣れていないかもしれませんが、こんな時だからこそ、試してみる価値は大きいのではないのでしょうか？

令和3年 6月12日