

しんどいと思った時のお守りになるお話

SMALL TALK

東加古川病院
森 隆志

心の健康を保つ

カプランの疾病予防概念

第1次予防概念：発生原因の予防 —

Major
Mental
Health

第2次予防概念：早期発見

早期対処

第3次予防概念：社会復帰

再発予防

再燃予防



Minor
Mental
Health

健康の定義

WHO(World Health Organization) 1946

In A Magna Carta for World Health(世界保健憲章)

原文

“Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or Infirmary”

和訳

「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または虚弱でないということではない」

Health健全な状態

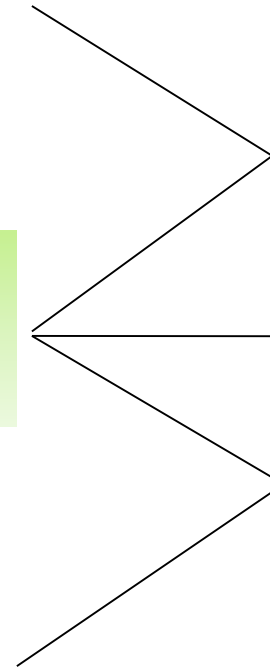
Wellness心身の快適状態

Illness病的な状態

半健康人

Goodenough

半病人



心の健康な状態

- ・ 病気でないこと
ヘルス
ウェルネス
イルネス
- ・ 自己受容できていること
無病息災
六病息災
- ・ 社会的・身体的・心理的に良好
ウェルビーイング

ヘルスは目的か？

自己実現

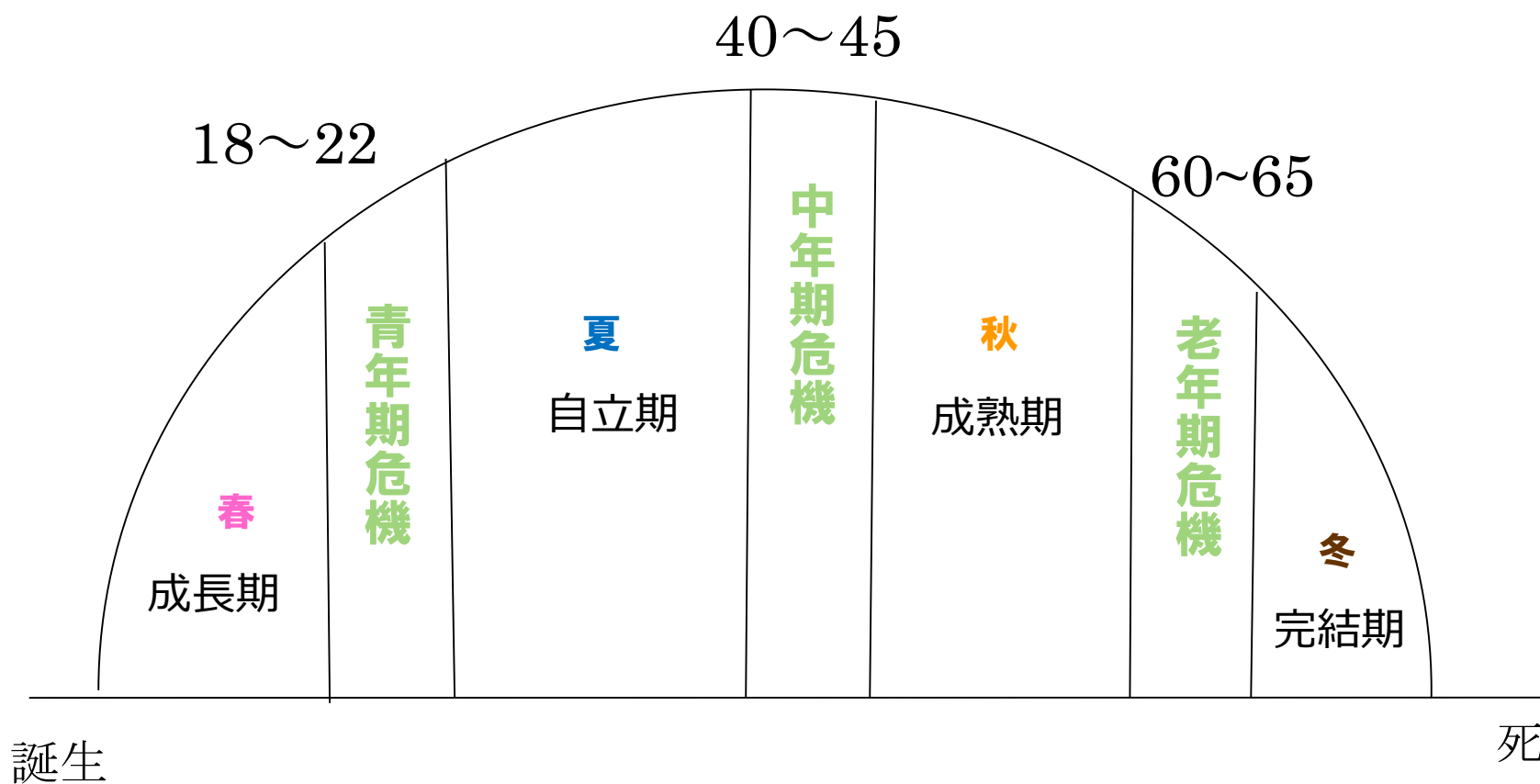
人生の目標
各人によって異なる目標

目標を定めて方向を決め、
そしてその方向に向かって進む

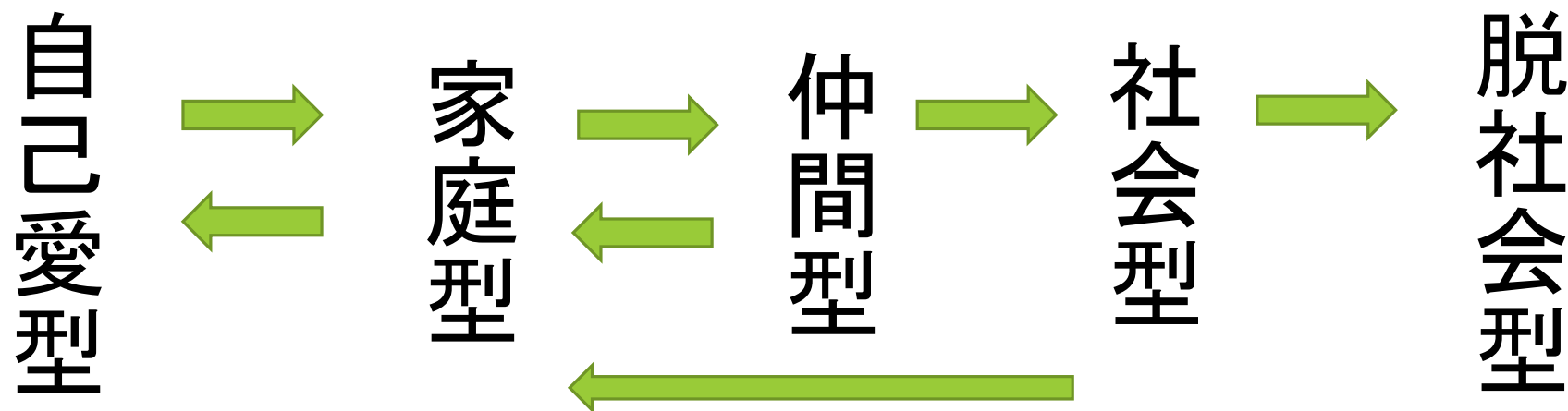
権利 + 義務 + 責任

ヘルスで自己実現

人生の四季

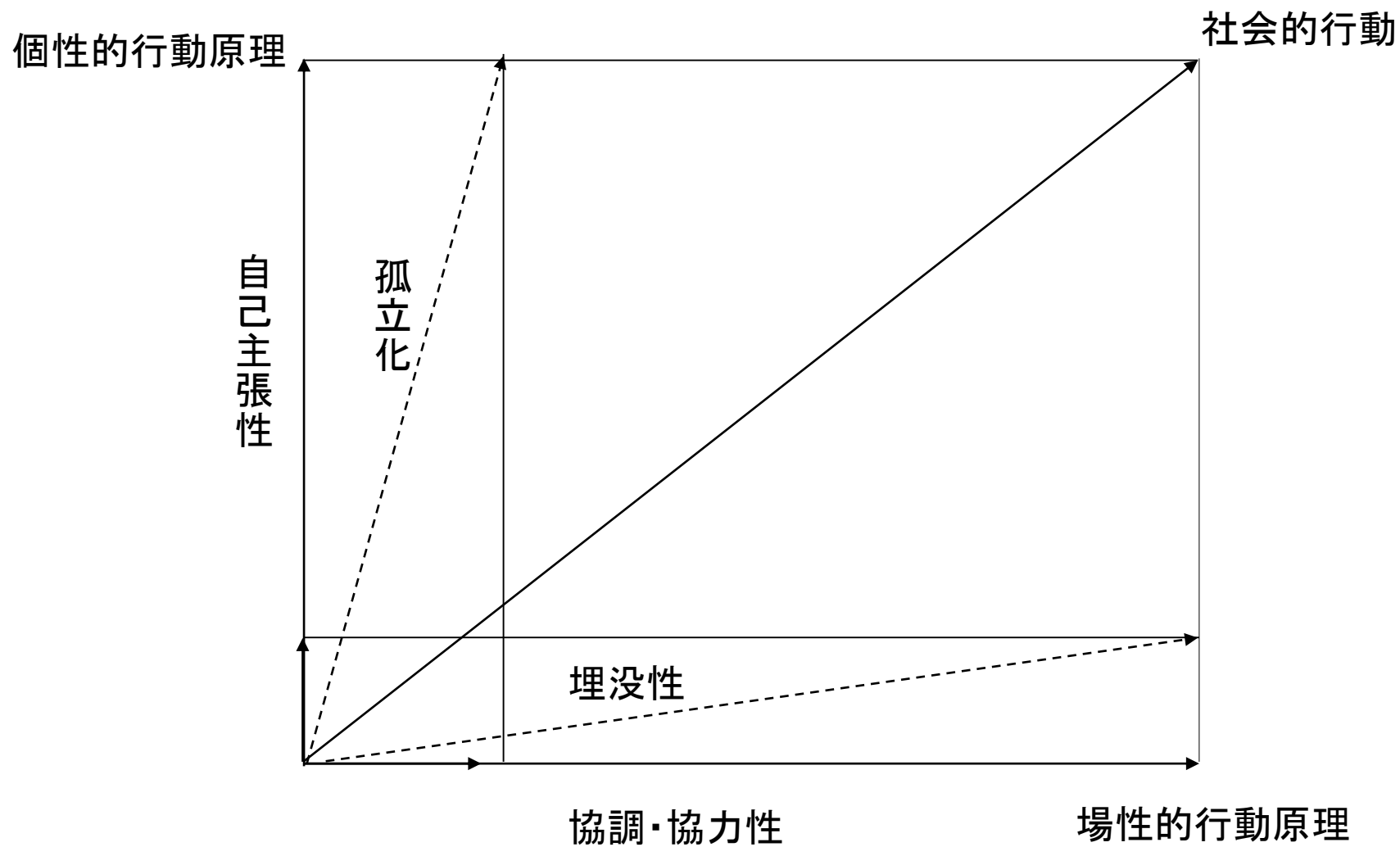


人間の自我形成



ヒトレベル 人レベル 人間レベル 自由レベル
自己中心 ——— (脱自己中心) ——— 自他 ——— 老人力

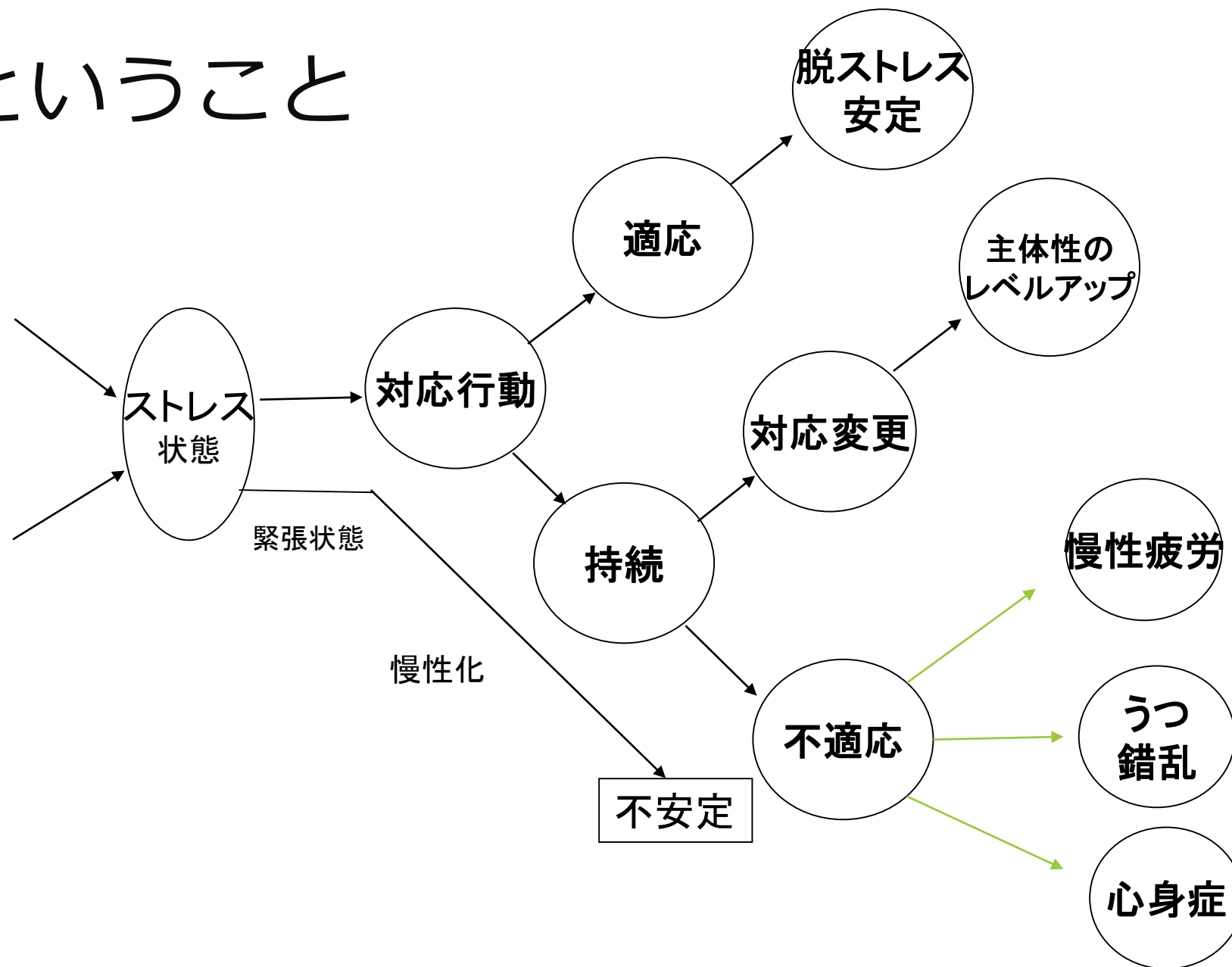
社会的行動原理の中で生きる



生きるということ

ストレス因

主体因



人生には様々な危機がある

- ・ 成熟的危機

- 思春期危機
中年期危機
老年期危機

- ・ 状況的危機

- 対象喪失
失敗体験

- ・ 偶発的危機

- 自然災害
交通災害

社会意識の変化

24時間働けますか
根性主義
めざせ優等生
モーレツ社員
てんぱり主人公



狭い日本
そんなにいそいでどこへ行く？
ゆるキャラ
ゆとり



自分主義
マイペースで生きる

現代社会の多様化・専門化

- ・ 自分主義で生きる

人は人 我は我、カラスの勝手
無責任、無関心
刹那主義
対人関係の希薄化
稚拙化
規範、ルールの軽視
何をそんなに頑張っているの？

- ・ 制御不能・無力感・孤立感
- ・ 何とかしなくては
- ・ ひきこもり、不登校、拒食症、自傷行為、
自殺、いじめ、虐待、暴力、自己肥大

危機に気づく 早期発見のコツ

ど こ か 違 う

い つ も と 違 う

普 通 と 違 う

基本的欲求に注目（特に食欲・睡眠）

コミュニケーション

ポジティブアプローチ
ダイアログ

アスキング
ヒアリング
リスニング

アクティブ
パッシブ

人間の自我形成

自己愛型



家庭型



仲間型



社会型



脱社会型



ヒトレベル

人レベル

人間レベル

自由レベル

自己中心

(脱自己中心)

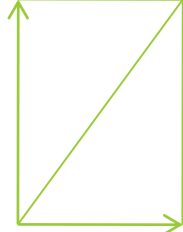
自他

老人力

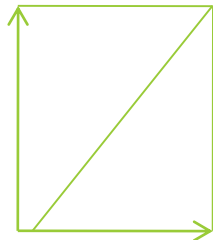
並列



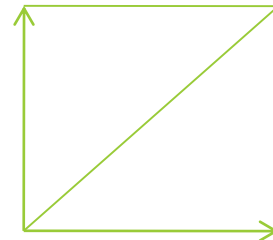
ごっこ



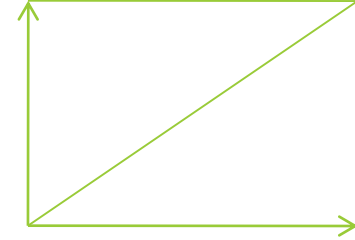
目的集団



仲間集団



チーム



Taker
Matcher
Giver

ストレス対応