



日々のお仕事おつかれさまです。

暦上はもう春ですね。卒業・進学の季節、もうすぐお子さんが地元を離れ、新しい土地で生活を始めるという方もいらっしゃるかもしれませんが、自分や家族を取り巻く環境の変化は、案外エネルギーを消費します。いつもよりも意識してゆったり過ごす時間をとりながらご自愛ください。ちょっと疲れたな、というときは、メンタルヘルス相談室も気軽にご活用くださいね。

そして花粉症仲間の皆さん、鼻セブの準備はよろしいでしょうか。今年も共に乗り切りましょう。

コラム「心理学豆知識」

No.3 まあまあでいること (ウイニコットのことば)

——「最良の母親とは、まあまあの母親である」。

これは、有名なイギリスの児童精神科医ドナルド・D・ウイニコット(1896-1971)の言葉です。この言葉はもちろん、子どもを育てるお母さんに向けた言葉ですが、お父さんなど主たる養育者となる人全員に言えることです。

親は、生まれたばかりの赤ちゃんには寝食も忘れておむつを替え、ミルクを与え、とにかく欲求を満たすお世話をします。これによって赤ちゃんは、生まれてきたこの世界を安全な場所だと認識していきます。その後は段々と親も「ほどほど」に自分の時間をつくり、「ほどほど」に手を抜いたり、楽しみを持ったり、たまには失敗もしたりします。この過程で、ちょっとずつ赤ちゃんが“待つ”とかいうことを覚えて、どうやら世界には自分だけじゃないぞ、っていうことを認識していきます。

「まあまあ」手を抜いたり、ある程度のんきになって、「完璧な親」から「まあまあの親」になるのは、実は理想的なんです。

育児に限らず、まあまあで OK とする。のんきになる。手を抜く。…これが意外と難しい。状況が、立場が、生い立ちが、責任感が、それを許さない。でも、一生懸命やっても完璧にできずに苦しい。そんなループにはまると、ひたすらしんどいものです(完璧主義が悪いのではなく、このループにはまるのが問題です)。だからこそ、「まあまあでいること」はカウンセリングの中でも度々テーマになります。

育児は、自分の思うようにはいかない、完璧に遂行できないという意味で、このループにはまりやすい状況の最たるものでもあります。対人援助もまた、そうです。相手は自分とは別の意思を持つ人間なので、完璧にいかなくて当然です。

「まあまあ」であることは“自分を追い詰めない”という意味でも大切なように思います。



心理科の本棚

今月の1冊は、「こんなとき私はどうしてきたか」です。昨年ご逝去された著者の精神科医・中井久夫先生は、心理検査の一つ【風景構成法】の考案者でもあります。

この本では、中井先生が長い医師人生の中で経験されたことをベースとして、まさに、こんなとき患者さんにどういう言葉をかけてきたか、どういう行動をとったか、どう考えてきたか、が読みやすい文体で書かれています。

読んでみて印象に残っている内容の一つが、同僚の医師たちと新しくつくられた保護室を見に行ったら、運悪く保護室の中に閉じ込められてしまったときのお話です。保護室なので、もちろん中からは開けられない。さて、どうしたと思いますか？そして、このお話から先生が感じられたこともまた、「なるほど～」でした。

精神科について学びたい、少し視野を広げたいな、というときにもおすすめの1冊です。貸し出しもしていますので、興味をお持ちの方はお声がけくださいね◎ (大友)



心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら