



2025年4月

あっという間に4月、心理科では珍しく人事の動きもあり、いつになく気持ちがそわそわとしています。そんなこんなで、気付けば3月号の発行が叶わずお久しぶりになってしまいました。

さて、春と言えば…新入職員の皆さん、ようこそ藤代へ！当院では、職員向けのこころの相談窓口「メンタルヘルス相談室」で心理士が皆さんの健康を支える取り組みをしています。ぜひご活用くださいね。それでは、今月の心理科便りもいつも通りゆくりと参りたいと思います。

コラム「心理学豆知識」



エリクソンの発達課題～「世界は信じることができるか」

Erik Erikson という心理学者は、人にはそれぞれの発達段階に応じて発達させるべき自我の**発達課題**があり、その課題を克服しながら生きていくということ、そして、課題の克服に失敗するとどんな精神状態が生じるかということについて述べています。

表題の「世界は信じることができるか」というのは、一番はじめの、**乳児期における発達課題「基本的信頼感」**です。赤ちゃんにとってこの時期の主な対人関係は養育者ですから、養育者が赤ちゃんの命をまもり、お世話してくれる(様々な欲求に反応してくれる)ことによって、生まれてきた世界への信頼の基礎がつくられていきます。

昨今話題の愛着障害という言葉がありますが、愛着障害は言い換えれば「信頼」の障害なのではないかと考えています。対人関係では「この人は私を愛してくれているのだ、大切に思ってくれているのだ」という信頼が根をおろし難く、「この世界に信頼できる人や場所が見当たらない」という感覚の中にいるとすると、その孤独感や不安感、不信感とはとてもないことでしょう。

信頼できるか否かを推し量る物差しというのは、子どものころに比べて大人になるととても複雑になりますよね。乳幼児であれば、「泣いたら抱き上げてもらえた」「ミルクをくれた」「おむつを替えてくれた」などによってこの世界への信頼を獲得し始めますが、大人になるにつれてそうもいかなくなります。では、どうやって信頼を獲得していくのか。これこそが愛着障害を考えるうえでの1つの柱になっていると思います。

心理科の本棚



「生きるのがしんどいので『メンタルにいいこと』やってみた！」

著：なおにゃん (世界文化社)

今回ご紹介するのは、イラストレーターの方が書かれたコミックエッセイです。

著者はうつと適応障害を経験されたこともあるようで、ご自身が試した『メンタルにいいこと』をゆるっとかわいいイラストで紹介してくれています。

私は自己啓発本をあまり読まないのですが、その理由に“断定”が苦手というのがあります。例えば…「〇〇したら必ず変わる！」なんて謳い文句を見ると、「必ずは言いすぎだよォ…」って思ったりします。(もちろん、戦略的に言葉を選んでいるのでしょう)

『メンタルにいいこと』も断定できないものの1つで、実際この本では著者が試して「自分にはあまり向いてないなと思った」ことも書いてあります。この断定的でない自然さがよい…。心地良いと感じることは人それぞれ。自分にちょうどいいものを探すアイデアの1つとして、読んでみるのも面白いかもしれませ

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