



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

Vol.13

ご利用者様向け

News & Topics

いざという時のために 食料品の備蓄を忘れずに!

年度末の3月は、新生活のスタートに向けて引っ越しをされる方も少なくありません。その際、災害時用の食料品を忘れずに備蓄しておくことをおすすめします。

備蓄する食料品は、普段食べ慣れているものを多めに買い置きし、「食べた分を買い足す」を繰り返し、常にストックを切らさない「ローリングストック法」が推奨されています。備蓄に向く食料品は、パックごはん、カップ麺、レトルト食品、缶詰、菓子類などです。家族構成や各自の好みを考慮し、各家庭に合ったものを備えるようにするといいですね。

管理栄養士 橋爪 彩

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

子育てはひと段落。
でも夫に手がかり
疲労困ぱいに……

防災備蓄について
教えてください

相談スタッフ紹介

こころの相談員です

電話相談のよさの一つは、対面関係で生じる「恐れ
の感覚」が小さくなることだと思います。人との直接の
かわりには恐怖感を覚えるが、電話では安心して話
せるという人が少なくありません。電話相談は、人と人
との距離感の問題から私たちを解放してくれるので
す。本当の自分が出せる、安心して話せるというのは貴
重な体験です。電話相談を通して、相談者の方とそ
のような時間を共有できたらといつも願っています。

私生活では孫が生まれ、いよいよ老境に入ったと自
覚する毎日です。乳児を間近で観察しながら、子育て
の見守りをしている気分になっています。時には、孫
目線で乳児の世界を理解しよう
とするのですが、孫は気分屋
で、おまけに非言語コミュニ
ケーションで訴えるので、正確
なところを理解するのがかなか
難しく、プライベートでも苦
戦しています。



よくある相談

病気・ 症状



先月、気胸の手術を受けました。
背中が痛むと、再発ではないかと不安になります。(30代女性)

からだ

A 気胸は再発もあり、女性は子宮内膜症に伴う気胸もあります。

気胸は、肺の表面にブラという直径1cm程度の空気のため袋ができて、それが破れて起こります。胸膜の間の胸腔内に、漏れた空気が貯留し、肺が虚脱した(潰れた)状態です。気胸の多くは自然気胸で、自覚症状は突然の呼吸困難と胸痛です。

若い人の自然気胸は、持病に呼吸器疾患がないことが多いです。成長期にブラが作られ、ある日突然、発症します。60代以上では、慢性閉塞性肺疾患などの肺の病気に続いて気胸が発症し、喫煙者に多く見られます。

気胸はよく見られる病気ですが、なぜブラが破れて気胸を起こすのか、なぜ再発するのかなどの発生機序や治療法の選択など、まだ十分な科学的根拠がそろっていないもの

一つです。

治療法は、軽度の気胸は自然に治ることが多いため、安静にして経過観察を行います。中等度以上になると、胸腔内に管(ドレーン)を入れて肺を膨張させる治療(胸腔ドレナージ)を行います。一般的に手術適応になるのは、胸腔ドレナージなどの治療をしても空気の漏れが持続する場合、再発や両側に気胸が起こった場合などです。気胸の再発を予防するためには手術が必要で、現在は胸腔鏡手術が普及しています。

また、気胸の中には月経随伴性気胸というものがあります。女性で子宮内膜症の患者は、子宮内膜が血流によって遠くの臓器に病巣を作ることがあり、この病巣が肺に飛ぶと、気胸の原因になる場合があります。月経随伴性気胸には、呼吸器科と婦人科が協力して治療を行います。

それって本当にポジティブ思考？

「ポジティブ思考」について知ろうとしたら、さほど広くない書店でも何冊もの関連図書を見つけることができます。現代はポジティブな生き方を求め、ポジティブ思考が幸福感やパーソナリティの成長、あるいは人生の成功に結び付いているというイメージを持たれています。

そのような「ポジティブ思考」ですが、どこか不自然に感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、ポジティブ思考の落とし穴について考えてみます。

1点目は、「上辺のポジティブ思考」とでもいましょうか、常に上昇志向を持ち続け、その結果、社会的な成功を勝ち得たが、空虚な気持ちが拭えないと訴える方にお会いしたことがあります。その方は、世間一般でいうポジティブ思考を貫いて刻苦勉強してこられたのですが、実は気持ちの深い部分にある本当の自分とのつながりが切れていました。そのために空虚感を覚えていたのです。

2点目として、物事の認識が偏っているときにも「偽りのポジティブ思考」が生じるように思います。小此木啓吾氏は、著書『自己愛人間』（筑摩書房）の中で「主観的な思い込みの強い自己愛人間は、一見とても楽観主義者に見えます」と指摘しています。つまり、見たいものだけを見る（見たくないことは

否認し、排除してしまう）がゆえに、一見すると楽観的で前向きな人物像として受け止められる可能性が高いということです。このように、外見的にはポジティブな人物像に見えても、否定的な面を視界の外に追いやった状態は、決してポジティブとはいえません。

「ポジティブ思考」とは異なりますが、「自立」も似たような文脈でとらえることができると思います。依存や甘さを排除し、過度に自立した理想の自分であることを志向するあまり、人生に空虚感や空白感を抱える方がいるのです。空虚感を訴える相談者の多くに、しばしば自分自身とのつながりを失っている状況が見受けられます。“本当の自分”から遠ざかっていることが考えられるのです。どう感じているのか、何をしたいのかが、よくわからないという方も少なくありません。充実感や幸福感を人生に取り戻すためには「ありのままの自分を感じて受け入れる」ことがまず大切なのではないのでしょうか。

ポジティブであろうとして、社会的にはたくさんのもを得ながらも、失ったものの大きさを感じている人は少なくありません。現代は、本当の自分自身や他者とのつながりの中でしか得られないかけがえのないものを、ポジティブであろうとして失いがちな時代といえるのかもしれない。

Thanks Voice

こころ

電話相談で親身に話を聴いて くれて気持ちが和らぎました

家族関係で問題を抱えてきました。家庭でも孤独で、不安とつらい思いが強くなっていました。電話相談で思い切って話してみたら、相談員の方が親身に一緒に考えてくれたので、つらい気持ちがずいぶん和らぎました。問題解決までは時間がかかると思います。でも、またつらい気持ちになったときに聴いてもらえると思うと、心強いです。ありがとうございました。

50代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください！

家族関係は距離が近いだけに感情的になり、冷静に物事をとらえにくくなります。また、家族内のこととなると、身近な人には気軽に話にくいものです。孤独感が募るのも無理はありません。相談内容は外部には漏れませんので、安心してご相談ください。つらい気持ちになられたときは一人で抱えず、また利用してくださいね。

専門相談員 臨床心理士

