

Part 2

友達のことが気になる



ストレスが重なっているとき、物事が思いどおりに進まないときなど、誰でもこころの調子をくずすことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子をくずしている人がいるかもしれません。

そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。

ここでは、どうすれば友達の助けになれるのか。サポートするときに避けたいこと、「消えてしまいたい」と言われたときの対処について述べます。

また、こころの病気について、いろいろな誤解があります。そんな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。皆さんは、このような誤解にふりまわされないで、こころの病気を正しく理解してください。

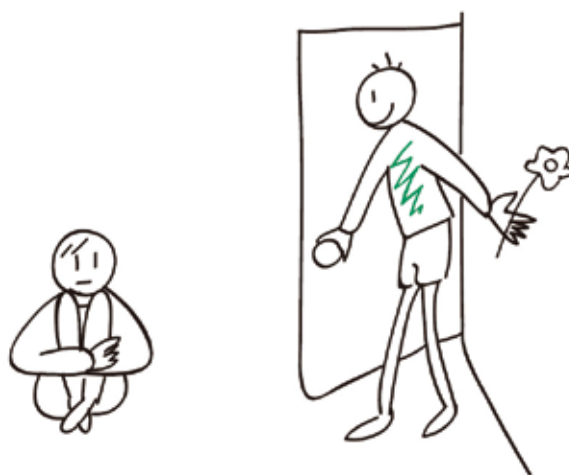
✿ 困っている友達の助けになる ✿

気持ちに寄りそい、話を聞いてみる

友達の様子が以前と少し違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか。こころの調子をくずしはじめるサインには、元気がなくなるだけではなく、以前よりイライラしやすい、一人になりたがるなど、いろいろな場合があります。

そんなときは、「元気がないように思うのだけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけれど……」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたのほうから声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。

話を聞いてみた結果、あなたの力だけでは友達のつらい状況を変えられないと気づくことがあるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。



声のかけ方

- 「調子はどう?」と気軽に聞いてみる
- 相手が話したくないようなら、近くで寄りそって見守る
- 緑の多い公園や映画、ライブなどに誘ってみる
- 外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
- 友達が話し始めたら、真剣に向き合って聞く
- 自分を信頼して話してくれたことに対する感謝の言葉を伝える
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- 落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは、自分たちだけで解決しようとしなくて、周りの人に話す

＊ 避けたいこと

友達の助けになりたいという気持ちからの言葉でも、ときには逆効果になってしまうことがあります。

たとえば、無理に問いただす、安易になぐさめる、「こうしたほうがいい」などと自分の意見を押し付けるといった対応によって、友達は「自分の気持ちは誰もわかってくれないんだ……」と感じ、余計につらくなってしまうこともあります。友達の気持ちに寄りそうように、話を聞きましょう。

また、命や健康に関わること、危険なことがあるときは、友達が「絶対秘密」と言っても、秘密にしておいてはいけません。こうしたときは家族や先生など、周囲の人に必ず相談す

るようにし、友達にもそうするように勧めましょう。

避けたいポイント

- 無理に理由を問いただす
- 「そんなことはないよ」「大げさだよ」「もっと大変な人はいくらでもいるよ」などと、相手の言うことを否定する
- 軽く受け流す
- 「もっと明るく考えたほうがいいよ」、「もっと外に出たほうがいいよ」などと自分の意見を押し付ける
- 「命に関わること」を秘密にする（命に関わることは、家族や先生など、周囲の人に必ず相談しましょう）

＊ 「消えてしまいたい」と言われたら……助けを求めて

とてもつらい思いをしたとき、「逃げてしまいたい」「この場から消えたい」「もうどうなってもかまわない」と、思ってしまうことがあります。また、自分には価値がない、周りに迷惑をかけているばかりだと、自分自身を責めることもあるかもしれません。

こうした気持ちになるのは、珍しいことではありません。しかし、こうした気持ちが強くなってくると、「死んでしまいたい」という気持ちにつながることもあります。また、「消えてしまいたい」という言葉の中には、死にたいという気持ちが隠れていることもあります。

そんなときは、「とても、つらいんだね」「すごく思いつめているんだね」と、本人のつら

い気持ちを受けとめてあげましょう。また、死にたくなるような状態では、こころの病気が背景にあることも多いでしょう。「そう思うのは、こころの病気だからかもしれない」ということ、「あなたはとても大切なんだ」「早く、よくなってほしい」と、伝えましょう。

そして、なるべく早く、友達の親や、自分の親、あるいは学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。ほとんどの場合、こころの病気がよくなることで、死にたい気持ちも薄れていきます。

友達は「内緒にして」と言うかもしれませんが、命に関わることは秘密にしておいてはいけません。周りの人の助けを求めてください。

✿ こころの病気についての誤解 ✿

「こころを病むのは弱い人」 って……

一流のスポーツ選手が最高のパフォーマンスを維持するために、こころもメンテするのはごく当たり前のこと。つらい出来事に遭遇して、こころが病気になってしまうことも決して特別なことではありません。

なのに、「こころを病むのは弱い人」とか「普通じゃない」などと、誤解をしている人をときどき見かけます。そして、このような誤解があるために、より自分がつらくなったり、気づかないうちに周囲の誰かを傷つけているかもしれません。

こうした誤解について、一緒に考えてみましょう。

**誤解 1** 弱い人がこころを病む

● こころの病気は誰でもかかる可能性があります。

こころの病気は、風邪や胃腸炎などと同じように、誰でもかかる可能性があります。強そうに見える人も、こころが波立つことはもちろんあるでしょう。もしかしたら、強いからこそ、こころの病気になってしまうこともあります。

「こころの問題」を上手に乗り越えている人たちは、セルフケアが得意だったり、つらいときには周囲の人や専門家に相談したりしながら、ストレスとうまくつきあっていく方法を知っているのです。



誤解 2 友達が少ないから、こころを病む

● 友達の数とこころの病気は無関係です。

大勢の友達と一緒に行動するのが好きな人もいれば、一人か二人のごく親しい人がいるだけで満足する人もいます。それは、人それぞれの個性です。どんなつきあい方を好むかというだけの話であって、友達が多い人ほど、こころが健康だという証拠はどこにもありません。

一人でいることが好きな人が、こころの病気になりやすいということもありません。一人でいるほうが充実した時間を過ごせる人もいます、場合によっては「いつも友達と一緒にないと不安」と思っているほうが、ストレスを感じているかもしれません。友達の数はこころの病気とは無関係です。



誤解 3 こころの病気は遺伝する

● 病気そのものは遺伝しません。

こころの病気に限らず、どの病気でもかかりやすい体質のようなものは一定の割合で見られます。しかし、病気そのものが遺伝することはありません。病気は、「体質 × ストレス × 考え方」のように、複数の要因が重なりあって起こるからです。

スギ花粉症になりやすいアレルギー体質をもっている人でも、スギのない地域で暮らせば花粉症にはなりません。それと同じで、たとえ、かかりやすい体質をもっていたとしても、ストレスにうまく対処するといったことで病気になるリスクを下げることができます。



誤解 4 弱いから、いじめられる

● いじめは、いじめる側の問題です。

いじめられるのは自分が悪いからだと思う人がときどきいます。しかし、これは間違いです。いじめはほとんどの場合、いじめる側が何か問題を抱えているために起こります。たとえばストレスや欲求不満を抱えていて、それを発散しようと、攻撃的な行動に出てしまうことがあります。自分に自信があって、充実している人は、いじめをしようとはしないでしょう。むしろ、心が弱くなっているときに誰かをいじめたくなるのかもしれませんが。

攻撃性をコントロールできなくなるというのは、こころの SOS サインのひとつです。



誤解 5 悩みや不安を人に話すのは弱い人

● 悩みを話すことで、より信頼しあえます。

誰かに悩みや不安を話すのは、私たちがもっている、人とのコミュニケーション手段のひとつです。

うれしいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことで、私たちはお互いを理解しあい、信頼しあうことができます。

悩みを人に話すのは、弱い人ではなく、むしろ勇気があることかもしれません。そして、あなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。こうやって、お互いをサポートしあうことで、みんなが日々のストレスを乗り越えやすくなっていくのです。

今、あなたの周りにいる人を信じて、ぜひ話をしてみてください。

**誤解 6** こころの病気は一生治らない

● こころの病気も回復が可能です。

こころの病気のほとんどは、体の病気と同じように、早めに対処すれば、その分早くよくなることがわかっています。いったん治っても、また同じ病気にかかってしまうこともあります。これも体の病気と同じです。病気の引き金になったストレスにうまく対処したり、生活環境を変えたりすることで、予防することもできます。

中には、何年も薬のサポートが必要な病気もありますが、自分に合う薬を主治医に見つけてもらうことで、病気をもっていない人と同じように生活していくことができます。

