

みなさんこんにちは。

精神看護専門看護師の佐藤充です。

2026 年も皆様が健康でいられるように願っています。

そこで今回は精神的に健康でいられるように普段から意識できる生活に役立つエッセンスをご紹介しますと思います。

有名な精神科医であった中井久夫先生の【精神健康の基準】をいくつか紹介したいと思います。

1 つ目は『いい加減で手を打つ能力』です。

言い換えれば「ま、いいか」と思えることです。

この能力は不満に耐える能力が必要になります。自分に厳しいことは良いことと思われがちですが、自分を苦しめてまで完璧を求める必要はないでしょう。



2 つ目は『一般にいやなことができる能力、不快にある程度耐える能力』です。

言い換えれば「いやなことはいやと感じられる」ことを意味します。

人間いやなことはいやです。いやなことは後回しにしたり、時にはやらなかったりという選択肢もあるかもしれません。そして「いや」と感じたら声に出すことも大切なことです。



3 つ目は『可逆的に対抗する能力』です。

言い換えれば「赤ちゃん返りができる」ことです。

赤ちゃん返りは一見すると印象の良くない言葉に聞こえますが、皆さん毎日赤ちゃん返りをしています。それは睡眠です。赤ちゃんは 1 日のほとんどを寝ていますよね。赤ちゃんの状態に戻ることを「赤ちゃん返り」と言いますが、一時的な「赤ちゃん返り」は人間にとって必要なものであり、充電の時間でもあります。そこから通常の状態に戻ってこれれば健康なのです。



以上、【精神健康の基準】の一部でした。興味のある方は検索してみてください。