

**心をたもつ
ヒント** コロナを
乗り切る

久里浜医療センター院長
樋口進さん

今後の仕事のことなど将来が見通せず不安を抱えている人がたくさんいると思います。ストレスや生活リズムの乱れから、インターネット、ゲーム、アルコールなどへの依存リスクが高まることを懸念しています。そんな中でどうすればメンタルヘルスを良好に保てるか。正

先のこと考えすぎないで

ひぐち・すすむ 1954年、山梨県出身。依存症専門外来がある国立病院機構久里浜医療センター院長。

インタビューに答える久里浜医療センター院長の樋口進さん



直、私も知りたいぐらいですが、先のことを考えすぎないことは大事です。うつ病の治療でも「再来月までに復職する」など、先のことを意識するとうまくいきません。明日、明後日にやる課題を決めて実行していく。その

積み重ねで少しずつ自信がつき、気が楽になります。
難しいことじゃなくていいんです。テレワークになって早い時間から飲酒するようになったり、就寝や起床時間が乱れたりしていたら、できるだけ元の生活に戻すとか。午前中に散歩など、外での活動をするをお勧めします。

人間の心は弱い。コロナショックで不安になるのは自然なことです。同時に、困難を乗り越える強さも備えています。私自身、学会などの予定がすっかり消えてしまったことを「睡眠時間が取れるようになった」「論文を書くいい機会だ」などとポジティブに考えることを心掛けています。

6月10日 神戸新聞 夕刊より

人間の心は弱い。実感です。
だから、無意識に無邪気に無心に突っ走ってもよいのではないだろうか。
先ことは考え過ぎなくても良い。歩みを一旦止めてよい。ただ止まると次に動き出すのに要するエネルギーは莫大です。「何故？」と考える以上に「何故？」に出発行動をしたいですね。