

日々の暮らしの中での心と身体 の健康を考える

早稲田大学総合人文科学研究センター
松村 治



ウェルビーイング(健康感)

(ウェルビーイングのとは)
ポジティブな感情やネガティブな感情
 落ち着いている、楽しい、生き生きしている
 悲しい、イライラしている、不安だ
 人生に満足している
 地域社会のなかで安らぎを感じる

ウェルビーイングに大きな影響をあたえるもの
 収入、仕事、家族、住居、...

心や身体の不調を感じる時

- 抑うつ気分が続く
- イライラする
- よく眠れない
- 血圧が高くなる

ウェルビーイングの低下

原因を考える

- 避難に伴って失ったもの(一時的であるにしても)
- 住み慣れた場所
 - 将来の希望
 - その他にも多くのもの

生活の基盤、生きがいの喪失

悲嘆状態

悲嘆とは自分の人生にとって重要な意味を持つ人や物を失ったときに経験する、さまざまな感情の反応のこと

悲嘆のプロセスと回復

人は時間の経過に伴って、混乱や怒り、抑うつ状態から受容の段階を経て、回復していく(プロセスの完結)

悲嘆のプロセスが完結しにくい状況

生活の基盤、生きがいが失われたまま



抑うつ的な気分の状態にとどまる

自分はだめな人間なのか？

元気が出ない、気持ちが沈むといった状態が続く

“それは人間としてまったくあたりまえのこと”

抑うつ的な気分の克服

悪い循環から良い循環へ

(引きこもらないことで)

- ・地域にあるもの(自然、施設)を知る、地域の人とつながる → 地域の一員であると感じる
 - ・情報が得られる、支援が得られる → 資源の活用ができる → 生活に広がりど活気
- 抑うつ気分が軽減しウェルビーイングが向上する

良い循環を得るために

- ・ストレスの対して強くなる
- ・ネガティブな気分を少なくする

ストレスに対処する力

ストレスに対処する力はライフスタイルから

- ・睡眠と栄養
- ・自然とふれあう
- ・人とのつながりを広げる

穏やかな気分を得るには

- ・身体から心へ(身体から心を整える)
- ・マインドフルネス瞑想

外にでる

良い循環を得るための第一歩は外に出ること

- 身体を動かす
- 自然のなかを散歩する
- 人と会話する

外に出ることへの抵抗要因

偏見や差別的態度に対して

- 避難者であることをあえて隠さない。
- 地域の人たちの多くは共感をもって接してくれる。

良い循環の中で生きがい (やりがい)を見つける

1日の生活を考える

- これまでどんなことをやってきたか
- 自分には何ができていたか
- 今の生活の中で新たにやれることは
- やりがいのあることを見つけて実行する

自律して生きる

- 他者に依存しない
- 資源を活用する
情報、制度、支援者の協力

次のステップに進むときに

意思決定への準備ができている

生活の中にやりがいをもっていること(抑うつ状態から脱していること)

最終目標に向けて

- 生活の基盤としての地域
- 未来への希望

悲嘆のプロセスの完結