

ストレスに負けない自分に

飯村 誠一

今日は、「形質細胞腫」という悪性腫瘍の病気による大きなストレスを乗り越えた方のお話をさせていただきます。

その方は、病というストレスを経験したことで、自分の生きる意味がより明確になったと思うと、次のように語っています。

「もともと、人の幸せのために生きていきたい」、そして、「**弱い自分も、強い自分も全て、人のために尽くすエネルギーへと転換して生きていく**」、今は日々、そのために挑戦していると。

具体的には、ご自身の経験を生かし、精神科医として、うつやストレスを取り上げながら「自己肯定感を高めるために」等のテーマでセミナーを開催し、心の健康の大切さについて啓発されています。

生きていくということは、様々な困難に立ち向かっていくことでもあります。時にはそれが大きなストレスとなり、心を弱め、心のエネルギーを減少させることとなります。しかし、適度なストレスは、人間が生きていく上で必要なものであるとされています。したがって、ストレスから離れるのではなく、困難に立ち向かえるように心のエネルギーを高めることが大切になります。そして、それにより困難を乗り越えることができた時の自己肯定感の高まりは、大きな自信となり、さらなる困難を乗り越えるための心の強さを生み出します。

困難に果敢に立ち向かえる「**ストレスに負けない自分**」にするためには、

- 様々な困難を乗り越えることが自分を成長させていくと信じられること
- 他者のために貢献する行動が自分を助け、成長させていくと信じられること
- 失敗を恐れず、前に進み、自分の行動を肯定的にとらえられること
- 自分を理解し助けてくれる人に常に感謝できること

が大切であると考えます。日々の生活の中で少しずつ意識化してください。