

## 近況報告～「こころのやまい」に、やわらかなまなざしを

佐々木淳（北高普通科四十五期卒）

東京双松会会員の皆さん、こんにちは。私は会社や研究所で働く方のこころの健康を支援している者です。リレーメッセージ第 11 回（2023 年 1 月）をご記憶の方もおられるかもしれません。

今春、「こころのやまいのとらえかた」（ちとせプレス社）という本を出版いたしました。最近、精神障害や発達障害をもっている方が増えているように思ったことはないでしょうか？身のまわりにそうした方がおられてどう接すればよいか迷ったり、当事者の方なら「こころのやまい」についての社会の雰囲気によって、息苦しく感じておられるかもしれません。今は多様性を重視する時代になりました。「こころのやまい」についても、こうだと決めつけずにじっくり考えて理解するような柔軟な姿勢が必要なのではないでしょうか。

この本では「こころのやまい」をめぐる抱くことの多い素朴な疑問、患者さんとカウンセラーのやりとりをいろいろ集め、心理学から解説を加えました。そして「こころのやまい」がどのような扱いをされてきたのか、更に「こころのやまい」をどのようにとらえることができるのか、いくつかのテーマからまとめました。「なんとなく考えていたことが言葉になっているように感じた」との感想を多くいただき、ありがたく感じています。一気に読むより、少しずつ、じっくり考えながら読んでいくタイプの本かもしれませんが、この機会にこころのやまいについて、やわらかな理解を深めていただきたいと思います。

出版社の紹介サイト：<http://chitosepress.com/books/978-4-908736-36-0/>