

メンタルヘルス～友達のことが気になる～

ストレスが重なっているとき、物事が思いどおり進まないときなど、誰でもこころの調子を崩すことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子を崩している人がいるかもしれません。そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。



友達の力になりたい

「元気がないように思うのだけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけれど……」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたのほうから声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。

話を聞いてみた結果、あなたの方だけでは友達のつらい状況を変えられないと感ずることがあるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。



避けたいこと

無理に問いただす、安易になぐさめる、「こうしたほうがいい」などと自分の意見を押しつけるといった対応によって、友達は「自分の気持ちは誰もわかってくれないんだ…」と感じ、余計につらくなってしまうこともあります。友達の気持ちに寄り添うように、話を聞きましょう。友達の話を聞いて苦しくなった時は、保健管理センターの公認心理師に相談してください。



こころの病気についての誤解

誤解1 弱い人がこころを病む

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。強そうに見える人も、こころが波立つことはもちろんあるでしょう。もしかしたら、強いからこそ、こころの病気になってしまうこともあります。



誤解2 友達が少ないからこころを病む



友達の数と、こころの病気は無関係です。大勢の友達と一緒に行動するのが好きな人もいれば、一人か二人のごく親しい人がいるだけで満足する人もいます。それは、人それぞれの個性です。どんなつきあい方を好むかというだけの話であって、友達が多い人ほど、こころが健康だという証拠はどこにもありません。

誤解3 こころの病気は遺伝する



病気そのものは遺伝しません。こころの病気に限らず、どの病気でもかかりやすい体質のようなものは一定の割合で見られます。しかし、病気そのものが遺伝することはありません。病気は、「体質×ストレス×考え方」のように、複数の要因が重なりあって起こるからです。



誤解 4 悩みや不安を 人に話すのは弱い人

悩みを人に話すのは、弱い人ではなく、むしろ勇気があることかもしれません。そして、あなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。こうやって、お互いをサポートし合うことで、みんなが日々のストレスを乗り越えやすくなっていくのです。

誤解 5 こころの病気は 一生治らない

こころの病気のほとんどは、体の病気と同じように、早めに対処すれば、その分早くよくなるのがわかっています。いったん治っても、また同じ病気にかかってしまうこともあります。ありますが、これも体の病気と同じです。



困ったときの相談先

【学内の相談先】

金沢大学保健管理センター学生相談室

学生生活を送る上の様々な悩みや問題について、公認心理師に相談することができます。

- ・相談内容やプライバシーに関わることは秘密を厳守いたします。
- ・学業の上で不利になることはありません。 ・休学中も利用できます。
- ・友達や家族が悩んでいることについても相談できます。

金沢大学保健管理センターの
利用案内はこちらから



【学外の相談先】

石川県こころの健康センター



金沢市こころの健康相談



こころの健康相談統一ダイヤル



精神科、心療内科
などの医療機関

