

健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

こころの健康

加藤 雄一

身体面のみならず、精神面でも社会面でも健康であってはじめて真の健康と云えるということはいくつも知られていることです。しかしそれぞれの面で健康とは一体なんだと改めて問われると容易には答えられません。それでも例えば心の健康に関して云えば、いろいろの人が云ってますので、それをまとめてみましょう。1. 自分をありのままに自覚し、それによって自分の感情や生活を自覚的にコントロールできる。2. 自分や他人を正確に認知し、他人と明確なコミュニケーションを作ることができる。3. 自分とは異なるものとして他人を受け入れることができる。4. 自分の決めたことに関して自分のこととして責任をとる力がある。5. 現在を大切に生きる。6. 未知なものを学習の機会としてみようとする態度をもつことができるなどです。これらは、1つには、自分に対する態度、2つは他人との関係、3つは人生に対する態度であると云えましょう。

自分は何故このような言動を行うのか、自分にわかっているようでありながら、その動因は、自覚していることとは別のところにあることがしばしばであると云われます。また、あるがままに自分をみつめることは大変苦痛な時がありますので、直面することをさけるという心の働きの、無意識的に行われます。このことは、他人との関係にも関連してきます。人は自分を知る程度にしか他人を知らないといわれますように、自他は表裏一体であります。自分をよく知る人は、他人と適切な距離がとれ、また、他人を自分と異なる個別者としてありのままに尊重し受容することができま

す。

青年期は『かくかくとしての自分』、つまり自分の発見であり、価値観や社会的役割などの発見のような、いわゆるアイデンティティ確立の準備期間であることのほかに、他者との親密な関係を結ぶ、いわゆる他に変わりえないところの他者の発見（親友）の時期であるとも云われます。この他者がいるということは、重要な意味があります。相手の中に自分をみるということ、語らいの中で思わぬ自分を見出すことなどのほかに、自分の心をゆるがすような体験をした場合、その体験を共有する相手がいるということは、その体験を自分のものとして経験化しやすいということがあげられます。わかちあう人がいない場合、とすれば、心の傷として残り、その後の人生にマイナスとして働かすやういとも知れません。

しかし一方、自分と異なる者として他人を知るということは、自分もまた個別者であり単独者として自覚することです。人と距離を置き、自己を客体化してみるというような、自分を個別者として自覚することも青年期の課題でありましょう。

孤独—Solitaire と、連帯—Solidaire、人は孤独を知ることによって、あるいは一人でいることができることによって、またよりよく連帯できるということ、その逆もまた然りかもしませんが、この逆を意味するものが、tとdのたった一字違いであることは、大変意味深長であるようにも思われます。

(保健科学教官)