

メンタルヘルスについて話す方法

メンタルヘルスにはさまざまな偏見があるため、人に話しづらいことがよくあります。どのような言葉を使ったらよいか、また、どのように話題を切り出せばよいかわからず、助けを求めたり、友人や同僚の様子を尋ねたりすることに抵抗を感じるかもしれません。

本当に重要なのは、相手の話を聞き、サポートするためにいつでも相談に乗るという姿勢を示すことです。同様に、助けを求めるときにも「正しい」方法はありません。信頼できる人を頼り、サポートが必要であることを伝えることが大切です。以下では、自身のメンタルヘルスについて健全な方法で話すにはどうすればよいか、また、他者のメンタルヘルスについて、どのように確認すればよいかについて、いくつか提案します。



サポートを求める相手と場所

メンタルヘルス上のサポートが必要だと感じた場合でも、実際に助けを求めにくいことがよくあります。しかし、大半の人は、できれば助けてあげたいと感じており、頼ってもらえてうれしいと思っていることに気づくでしょう。

誰と話すかを決めるときは、信頼できる人、共感力と感情的知性を備えた人を検討してください。家族や親しい友人、先生、指導者など、あなたが尊敬し、安心して心を開いて話せる人はいますか。

会話の前に準備しておきたい場合は、話し合いたいことがあると伝え、話し合う時間を設けてください。誰にも邪魔されずに快適に話せるプライベートな空間を見つけましょう。

対面で会話するのが難しい場合は、テキストメッセージで連絡を取ってもよいかと思われます。コミュニケーションの方法は、助けを求めたり、信頼できる人と連絡を取ったりするのに障害とはなりません。

助けを求める方法に関する提案

言いたいことを事前にメモすると、考えがまとまりやすくなります。一度の会話で自分の感じていることをすべて伝える必要はありません。自分が経験していることについて話すプロセスは、多くの場合、何度にもわたって繰り返されるもので、話す相手によって少しずつ異なります。

自分の感情をどう表現したらよいか、何を言えばよいかわからなくても心配する必要はありません。シンプルに、気分が優れないが、どこに相談したらよいかわからず、助けてほしいと相手に伝えましょう。物事をありのままに伝えてください。状況を軽視したり、大したことではないかのように無視したりしてはいけません。あなたのメンタルヘルスについて大切に思い、あなたにとっての最善の利益を考えている人は、負担に感じたりはしません。

どのようなサポートが必要か考えてみましょう。相談できる専門家を見つけるうえで支援が必要ですか。それとも、カウンセリングに同行してくれる人が必要ですか。あるいは、ただ話を聞いてくれる人を必要としていますか。他の人に何をしてもらいたいかわらせましょう。

状況によっては、期待した反応を得られないこともあります。メンタルヘルスは、一部の人のためだけに話づらい話題になる場合もあります。これは、情報不足や文化的側面、個人の経歴、あるいはまったく別の何かに関係している可能性があります。重要なのは、そのために他のところで助けを求めることをやめないことです。

あなた自身が主導権を握る

自分のメンタルヘルスについて、詳細を誰と共有するか、どのような点について話したいかは、あなた自身が決めることです。気に入ったりソースを見つけたら、それを他の人と共有して、自分の症状について話すことを検討してください。

自分のメンタルヘルスについて信頼できる友人や家族と話すことは、良い出発点となります。最終的には、課題を乗り越える手助けをするためにトレーニングを受けた専門家に相談したいと思うようになるでしょう。家族や友人、専門家を組み合わせさせた強力なサポートネットワークを構築することが重要です。

すぐに支援が必要だと感じた場合は、ためらわず信頼できる人に相談したり、緊急医療施設を訪れたり、命のホットラインに連絡したりしてください。

いつでも相談に乗る心づもりがあることを示す

助ける側は、相手に対し、その感情が正当であることを認められ、理解されていると感じてもらいたいと思っています。会話中に、何かを明確にする必要がある場合は、相手の言ったことを繰り返します。状況をコントロールしようとしたら、相手に何をすべきか指示したりすることは禁物です。次なるステップについて相手からヒントを得て、どのようなサポートが必要かを尋ねます。

相手の言っていることに共感できる場合は、遠慮なく自分の経験を持ち出して共感を示してください。ただし、会話を自分中心にもってはいけません。相手とその健康に焦点を当ててください。「それは一時的なものかもしれない」とか「大したことじゃない」といったコメントによって相手の気持ちを無視してはいけません。

判断力を駆使して、今後の最善の行動計画を決定する必要があります。時として、本人自身に危険を及ぼす可能性があり、専門家の支援が必要になる場合があります。相手が差し迫った危険にさらされていると思われる場合は、専門家の支援を求めるか、すぐに救急サービスに連絡してください。

フォローアップのヒント

手を差し伸べた相手に、今後も話し合いの場を持つこと、そしてそれが単なる孤立した話し合いではなかったことを伝えましょう。もちろん、会話のすべてがメンタルヘルスに関するものである必要はありません。相手の生活に良い影響を与えるよう努め、活動や社会的な集まりに参加するよう誘ってください。

言葉遣いに注意し、診断によって人を定義しないよう気をつけてください。たとえば、「双極性障害者」とレッテルを貼るのではなく、「双極性障害をもつ人」と言いましょう。「精神病患者」とか「狂っている」などといった軽蔑的な言葉やレッテルは決して使用しないでください。

相手が直面しているメンタルヘルスの課題について理解することも、あなたがいつでも力になるという姿勢を示す方法のひとつです。役に立つリソースを見つけたら、その症状に対処している人に伝えてください。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

出典

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges.
Child Mind Institute. How to talk about mental health issues. childmind.org/article/talk-mental-health-issues.
Child Mind Institute. How to talk to your parents about getting help. childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it.
Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health.
Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem. mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem.
National Alliance on Mental Illness. Disclosing to others. nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others.
National Alliance on Mental Illness. How to help a friend. nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend.
National Alliance on Mental Illness. Supporting recovery. nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery.
Optum. Myths and facts about mental health. livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsByName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth.



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。