

心の栄養剤No85 「精神が健康である基準」

精神科の場合、一番悩むのが、患者さんがどうなったら退院の許可を出していいのか、その判断基準だそうです。

そこで中井教授が苦心の末、考え出したのが

「精神健康の基準」

精神が健康の証といえるこの基準は、入院病棟の看護師に配布されました。精神科の患者がこの状態になれば、病気が回復したとして退院の許可を出すことにしたのです。

以来、この基準に合格した患者からは自殺者が出ず、ちゃんと社会復帰できるようになっていったそうです。

中井教授の考えた「精神健康の基準」の一部はこうです。

- ・いやなことは自然に後回しにする能力
- ・できたらやめておきたいと思う能力
- ・ひとりでいられる能力、また二人でいられる能力も必要
- ・ウソをつく能力
- ・いい加減で手を打つ能力、意地にならない能力
- ・しなければならぬという気持ちに対抗できる能力
- ・精神を無理に統一しない能力

あなたの読み違いではありません。

いい加減でやめる能力がない人は退院できないのです。ウソをつけない人は退院できないのです。

いい加減とは良い加減のこと。

「名言セラピー」より

春から梅雨明けまでの季節は、一年で最も自律神経失調症やうつ病など、自分を制御～コントロール出来づらい時期だといえます！！

実際、店頭も決まって毎年この時期、気が滅入って憂鬱で体調が悪いと言われる相談が多くなります。

「こうあるべきだ！！こうでなくっちゃいけない！！」

と理想の自分の姿に縛られ過ぎず、たとえ自分の目標に対して道草であっても、寄り道であっても時には好奇心のおもむくまま動いてみましょう！！

憂鬱な気分でいまいちスッキリしない方も、梅雨時期とは逆に梅雨明けから夏場は、一番自律神経系の苦情が少なくなる季節ですので、あと少し辛抱すればさんさんと輝く太陽とともに“スッキリ元気”を実感する時がやって来ると信じて乗り切ってください！！

P.S.

長年店頭でご相談を受けて思うのですが～無理して頑張れる方は、多くいらっしゃり頭が下がるのですが・・・逆に、無理してでも休み休養をとれる方は、ほとんどいらっしゃらない気がします。

真に身体～心を休ませてあげれるのは、結局～本人しかいません！
毎日毎日～頑張ってくれている身体（細胞）に“休み”をきっちりあげつつ、いたわってあげましょう！！

