

メンタルヘルスという言葉が定着してきた。メンタルヘルスとは何か。精神面における健康のことである。心の健康、精神保健、精神衛生などと称される。現代では、ストレス社会を生き抜くために必要なことと認識されている。

学校に勤務する教員の置かれている環境が、物理的にも精神的にも厳しくなって久しい。精神的な疾患は、20年前の5倍の数字を示している。今や身体の病気と心の病気の割合は、1対2という状況になってきている。これからも、ストレス社会は続くことだろう。自分の心の健康を保つためには、自らが意識して生活することが、ますます大切になってくる時代である。

そもそもストレスとは何なのか。個人差はあるものの、私たちの体のDNAが700万年前から1万年前まで続いた狩猟採集時代からそれほど変わっていないというところに、ストレスの根本原因があると考えられている。

獲物を追って生活していた時代、狩りに出るときは交感神経が働き、心拍数が上がり手足に汗をかいた。そもそも汗は、獲物を逃さないための滑り止めとして出していた。また、狼と戦って怪我をしたときに、血を早く固めるために、血液をねばねばにしていた。

獲物を追うときは、全力疾走である。そのため、疲れ果ててしまう。食べ物も少ないから、狩りに出る以外の時間は、できるだけ呼吸と心拍数を少なくしてじっとしていた。今でいえば省エネモードである。

人類の歴史を1年に例える。1月1日から12月31日の正午までが狩猟採集時代である。12月31日正午から23時半までが農耕時代である。12月31日23時半から23時57分までが工業化時代となる。そして、12月31日23時57分からが、現在の情報化社会なのだそうだ。だから、ITやAIなど、今はスピードと効率が優先され、第五次情報革命といわれているが、人間の体の仕組みは変わっていないために矛盾が起こる。その環境に適応できないためにストレスが生まれ、メンタル疾患が増えるのは当然だといえる。毎日が全力疾走で、交感神経のフル回転が続けば、誰でもが病気になる可能性があるといっても過言ではない。

自ら意識してリラックスする時間をつくり、交感神経を副交感神経に切り替えることが必要である。ぼんやりしたり瞑想したり、公園に出かけたりする。汗をかくくらい運動することも有意義である。ストレスが強いときは、特定のものととらわれがちなので、リラックスして全体を俯瞰できるようになると楽になる。木ではなく森をみる。

ストレスの原因のほとんどは人間関係といわれている。人間関係での悩みというのは、人々が集団をつくり田畑を耕して暮らし始めた農耕時代からあるそうである。現代の人間関係の悩みは複雑なように見えるが基本は変わってはいない。

2学期がスタートした。先生方は、日々ストレスと付き合いながらも充実した教育活動を展開していくことだろう。子どもの前に立つ先生は、いつも明るく元気でなければならない。そのためにも、体の健康はもちろんのこと、心の健康が重要となってくる。