

「メンタルヘルス」という言葉をよく聞くようになってきた。メンタルヘルスとは、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は、物理的にも精神的にも大変になってきている。メンタル疾患は、20年前の5倍の数字を示し、今や身体の病気と心の病気の割合が1対2という状況になってきた。これからもストレス社会は続くと思われる。したがって、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より大切になってくる時代である。

そもそもストレスとは何かというと、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るそうである。

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なので疲れ果ててしまう。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。今でいう省エネモードである。

人類の歴史を1年に例えると、1月1日～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～23時半までが農耕時代。12月31日23時半～23時57分までが工業化時代。そして12月31日23時57分からが、40年前から始まった現在の情報化時代なのだそうである。だから、ITやAIなど、今はスピードと効率が最優先され、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り、その環境に適応できないためストレスが生まれ、メンタル疾患が増えるのはある意味当然だといえる。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、公園にでかけたりする。あるいは汗をかくくらい運動することも有意義である。そして、ストレスが強いときは、特定のものごとに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そうである。木ではなく森をみる。とても大切な意識の持ち方といえる。

ストレスのほとんどの原因は人間関係といわれているが、実は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のようにみえるが基本は変わっていない。

教員だけでなく、これから社会に出る高校3年生も少なからず人間関係などが原因でストレスを感じるようになるであろう。それが避けられないことだとすれば、どのようにストレスと付き合っていくかが重要になってくる。人間の基本である食べることや眠ることを疎かにせず、意識してリラックスする時間をつくり、体と心のバランスをとってほしい。身体のシステムは、はるか昔の狩猟採集時代と変わっていないのだから。