

## 「こころの健康」について考えよう

### 1 はじめに

青年期は、身体的な発達に心理的な発達が十分に伴わず、心身のバランスを崩し不適応に陥ってしまうこともある。自己の心の健康状態についての理解と関心を深め、身体と同様に、心の健康の維持や改善ができるようにすることが重要である。

また、多くの高校生が不安や悩みを相談する相手が、友人であることから、共に支え合っていくために必要な支援の方法を考えさせる。時には「消えてしまいたい」「どうなってもかまわない」等の気持ちを打ち明けられることもある。背景に心の病気や自殺の可能性を含んでいる場合もあることから、相手の気持ちを大切にしながら話を聴き、信頼できる大人に相談するという適切な対応の方法を理解させたい。

### 2 学習のテーマとねらい

(1) テーマ 「心の健康と不安や悩みへの対応について」

(2) 主な対象 高等学校

(3) 学習のねらい

心の健康について理解を深め、一人一人が抱える不安や悩みへの対応の仕方について共に考える。

### 3 教材について

「こころの不調ってどういうことだろう？」『こころの病気』についてのQ&A（資料③）は、長年、精神科医として思春期の子どもの心の健康問題に携わってこられた、岡山県精神科医療センターの塚本千秋先生が作成されたものである。心の健康について、高校生に知っておいてもらいたいことや考えてもらいたいことが示されている読み物資料である。

柔らかい文章だが、高校生にはやや難しく感じる部分もあるかもしれない。実施する教員も事前によく読み込み、必要があれば、生徒の実態に合わせて説明等を補ってほしい。

### 取組例

#### ホームルーム活動

(1) ねらい

心の健康状態に留意することの大切さとともに、ストレスや悩みを抱える友人等から相談を受けた場合の対応の仕方について理解を深める。

(2) 活 動

○生徒の体験等をもとに、ストレスや悩みを抱える友人等から相談を受けた場合の対応の仕方について具体的に考える場合

1 【導入】悩んだり、落ち込んだりした経験を想起する。  
「普段の生活の中で、悩んだり、落ち込んだりした経験（心にストレスのかかること）がありますか。」

\* 「高校生等の悩み等に関する調査結果」（資料①）から、高校生は様々な悩みを抱えていること、心配事や悩みを友人に相談する機会が多いこと等を確認させてもよい。

2 自らの体験等をもとに、対応の仕方を考える。〈資料② ●1〉  
「悩んだり落ち込んだりしたときに、周りの人にしてもらってうれしかった（してほしい）こと、また友人や家族がそのような状況のときに、してあげた（してあげたい）ことはどのようなことですか。」

<予想される生徒の反応>

・話をじっくり聞く。 ・そばにいる。 ・メールで励ます。 等

3 自らの体験等をもとに、対応の仕方を考える。〈資料② ●2〉  
「悩んだり落ち込んだりしたときに、周りの人にされてつらかった（してほしくない）こと、また友人や家族がそのような状況のときに、したくないことはどのようなことですか。」

<予想される生徒の反応>

・「あなたの考えは間違っている」等と否定や批判をする。  
・「とにかくがんばれ」等と安易に励ます。  
・悩んでいることに気付いてもらえない、あるいは無視される。  
・他の人に自分の悩み等を無断で話す。 等

4 資料③を読んで、「こころの不調」や「こころの病気」について理解する。  
「悩んだり、落ち込んだり、イライラして怒りっぽくなることは誰にでもある自然なことです。しかし、このつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって『こころの不調』を感じたり、ときには『こころの病気』になったりすることもあります。資料③を読んでみましょう。」

\* 資料③を読ませる。必要があれば「3 教材について」を用いて、資料について説明する。（『こころの病気』についてのQ&A）については事後指導等の資料としてもよい。）

5 4を踏まえ、深刻な悩みを相談されたときの不安や戸惑い等を共有し、その上で2、3で挙げられた対応の仕方を改めて見直す。〈資料② ●3〉  
「（〈資料② ●3〉を読み上げ、）親しい人から『消えてしまいたい』と言われたら、どのような気持ちになりますか。また、どのような行動をとればよいと思いますか。」

<予想される生徒の反応>

- 気持ち
- ・ どうしたらよいのかわからず戸惑う、不安になる。
  - ・ 驚いて、言葉が出なくなる。
  - ・ 重すぎてとても受け止めきれないと思う。
  - ・ 何とか助けになりたいと思う。 等
- 行動
- ・ とにかく話を聴いてみる。
  - ・ 誰かに相談することを勧める。 等

6 【まとめと振り返り】教師の話聞き、まとめと振り返りをする。〈資料② ●4〉

「長い人生の中では、落ち込んだり悩んだりすることや、時には、絶望することも多くの方が経験するものです。今まで経験したことがなくても、将来、直面することもあります。この経験は、貴重な成長の機会でもありますから、相談したり、自ら考えたりしながら向き合っていくことが大切です。」

「『こころの不調』を感じたときは、周囲の人や相談機関に早めに相談することが重要です。」

「友人から相談を受けた場合は、しっかり話を聴いて、必要に応じて、信頼できる大人にも相談してください。」

「本時の活動の中で発言された内容等について、興味本位や軽い気持ちで他の人に話したり、本人をからかったりしてはいけません。」

(例)「〇〇さん、こんなことで悩んでいるんだって。」「〇〇さん、こんなこと言ってたよ。変だよな?」

「本時の活動で、苦しくなったり不安を感じたりした人は、教師に相談してください。」

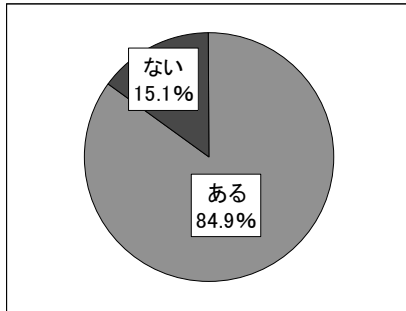
(3) その他

「(2) 活動」で示している1～6の活動については、生徒の実態、実施時間等により、適宜組み合わせ実施してもよい。次のような流れでも実施できる。

○資料③をもとに心の健康状態に留意することの大切さを理解し、友人等から相談を受けた場合の支援の仕方について考える場合

- 1 【導入】悩んだり、落ち込んだりした経験を想起する。
- 4 資料③を読んで、「こころの不調」や「こころの病気」について理解する。
- 5 4を踏まえ、深刻な悩みを相談されたときの不安や戸惑い等を共有し、その上でよりよい支援の仕方を考える。
- 6 【まとめと振り返り】

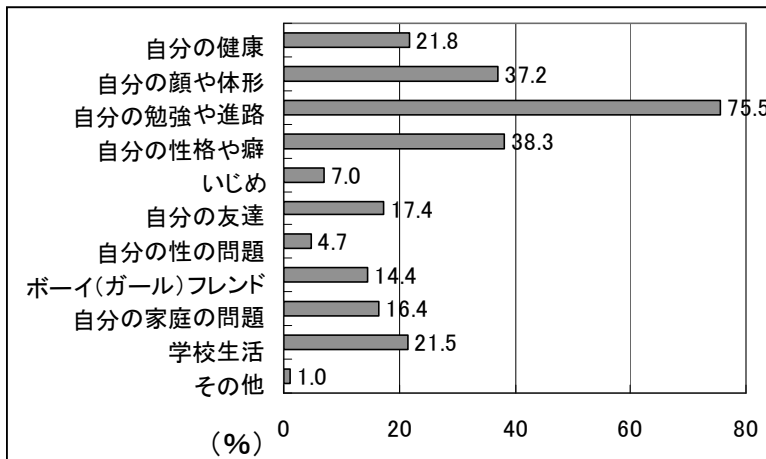
■ 1 「現在、不安や悩みがあるか」



■ 1・2の資料について

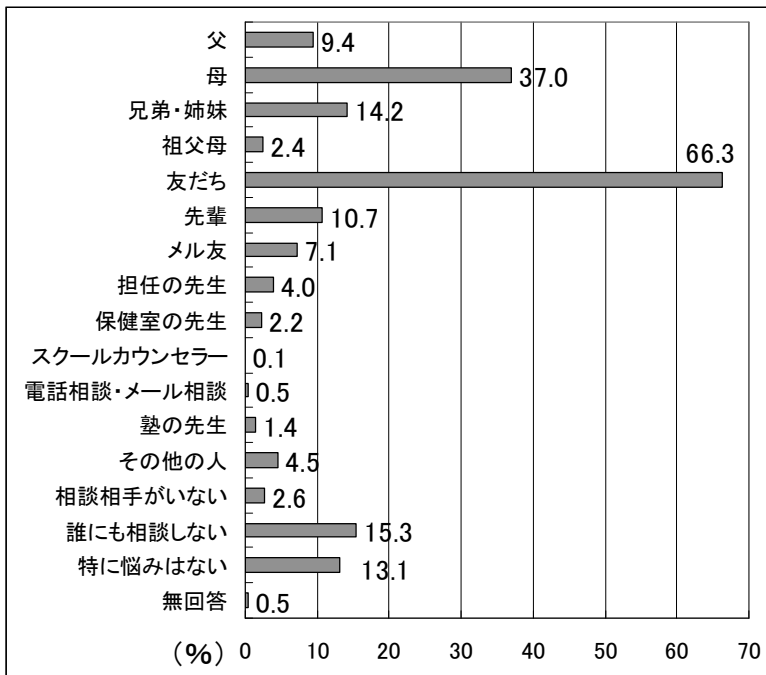
「平成21年度全国家庭児童調査結果」(厚生労働省)より、「高校生等」の結果を示した。「高校生等」とは、18歳未満の高校生、各種学校・専修学校・職業訓練校の生徒(小学生・中学生は除く)のこと。

■ 2 「現在、不安や悩みがあるか」の問いに「ある」と答えた人の「不安や悩みの内容」(複数選択)



\* 数値は「ある」と答えた人を1としたときの割合

■ 3 「あなたの、心配事や悩みの相談相手は誰ですか」(複数選択)



■ 3の資料について

「平成22年度青少年の意識等に関する調査報告書」(岡山県男女共同参画青少年課)より、「高校生」の結果を示した。

- 1 悩んだり落ち込んだりしたときに、周りの人にしてもらってうれしかった（してほしい）こと、また友人や家族がそのような状況のときに、してあげた（してあげたい）ことはどのようなことですか？

- 2 悩んだり落ち込んだりしたときに、周りの人にされてつらかった（してほしくない）こと、また友人や家族がそのような状況のときに、したくないことはどのようなことですか？

- 3 友だちに「消えてしまいたい」と言われたら……どうすればいいんだろう？

とてもつらい思いをしたとき、「逃げてしまいたい」「この場から消えたい」「もうどうなってもかまわない」と、思ってしまうことがあります。また、自分には価値がない、周りに迷惑をかけているばかりだと、自分自身を責めることもあるかもしれません。

こうした気持ちになるのは珍しいことではありません。しかし、こうした気持ちが強くなってくると、「死んでしまいたい」という気持ちにつながることもあります。また、「消えてしまいたい」という言葉の中には、死にたいという気持ちが隠れていることもあります。

（「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」厚生労働省）

- 4 授業を受けて、分かったこと、感じたこと、考えたことを書きましょう。

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名\_\_\_\_\_

# こころの不調って どういうことだろう？

## 1. こころの場所

この文章を読んでいる君。「君の<sup>きみ</sup>こころ」はどこにあるだろう？

「脳の中」って思った人。……理屈ではそうなるかな。

「目の後ろのあたり」と思った人。……今、この文章を読んでいるわけだから、実感としてはそう感じるだろうね。

「心臓の部分」に手を当てた人。……君はロマンティックな人かもしれないね。

「こころには形がないから、場所もない」と思った人も含めて、どれも間違いじゃない。こころをどのようなものと捉えるか、その捉え方の問題だね。

例えば、「こころがない人（こころないひと）」という言い方が、どんな場面で、どんな人に対して使われているだろうか。「苦しんでいる人を無視する人」「みんなの花壇を平気で踏み荒らす人」などが思い浮かんだんじゃないかな。

こう考えると、こころというのは、「ひとりの人間のなか」や「脳みそのなか」にあるものではなくて、「人と人との間」や「社会と人との間」にあるものかもしれない。

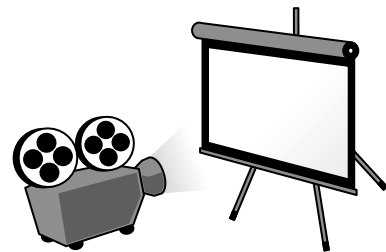
## 2. こころの役目

じゃあ次の質問だ。「こころの役割」って何だろう。

またまた、答えにくい質問だね。あまり尋ねるばかりして、君がイヤになってもいけないから、今度は私が「次の三つの役割がある」と答えてしまおう。この答えには厳密に言うと正確ではないこともちょっとばかり混じっているのだけれど、それほど大外れではない。

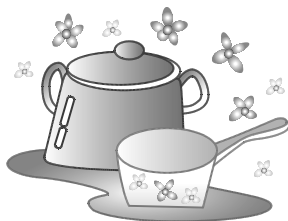
### (1) スクリーンの役割

君の身のまわりで起きていること、身体に感じている感覚などを映し出す役割だ。硬い言葉を使うと「生の情報の入力を担当している」って感じかな。



### (2) 容器ものの役割

どんなにたくさんの情報があっても、それがバラバラなままでは役に立たない。人間は、他の動物と違って、環境の変化にかなり柔軟に対応できるけど、それは、外部情報を整理して、記憶や知識を同時に働かせることができるからだ。このような複雑な操作を行うためには、そうした情報や記憶や知識を一カ所にまとめて扱うスペースがいる。これが「容器としてのこころの役割」だ。この容器ものの中からは、怒りや悲しみ、喜びなども生まれてくるから、魔法の鍋のようなものと言ってもよいかもしれない。



### (3) リーダーの役割

いくらたくさん情報や資料があっても、それを使って推論をし、最後には価値判断を行なわないと、何も決まらない。行動のなかには反射的に行われるものも多いけれど、人間の場合、多くの行動は「意志」によって決められる。こころは「自分のなかから意志を見つける」という役割を担っている。



### 3. こころの不調

さて、こころが不調になるのは、君もよく知っているよね。

君ももう高校生だから、今までに何回か小さな不調を経験したことがあるだろう。

これから「こころの不調」を、さっき説明した「こころの三つの役割」を使って解説していくけれど、君が経験した（している？）不調を思い出しながら聞くと、わかりやすいかもしれない。

#### （1）スクリーンの不調

部屋の電気を急に消されると、真っ暗になって何も見えなくなる。何の予告もされずにそんなことされたら、びっくりするだろう。これは、外界に実際の変化がいがいが起きているわけだけど、こころの不調のなかには「まるで外界が変わってしまった」ように感じる不調もある。

「薄い色が濃く見えたり」、「こわくない小動物が大きな動物に見えたり」、「つまらないものが重要に見えたり」……これに似たようなことが起きることがあるんだ。

★いつもならスルー出来ることが、とてもつらく感じ、結果として落ち込んでしまう。

（→うつ状態・うつ病）

★人や特定の空間がすごく怖く感じ、いてもたってもいられなくなる。

（→不安・パニック状態）

★以前なら気にしていなかったことにこだわり、何度もたしかめる。（→強迫観念・こだわり）

★（上の三つよりは、まれ）誰もしゃべっていないのに、人の声が聞こえる。（→幻聴）

一人一人顔や体つきが違うように、スクリーンにも一人一人違いがある。

生まれつき外界の出来事をつよく感じやすい人もいて、落ち込みやすかったり不安になりやすかったりする。それは個性や性格のひとつだけだけど、生まれつきではなく、最近になって急に敏感になってきたとしたら、それはスクリーン機能の不調の表れかもしれない。

#### （2）容れものの不調

コップ（容れもの）にひびが入ってしまうと、ジュースは漏れ出してなくなってしまう。大きなボトルの中身を無理に小さいコップ（容れもの）に移しかえると、あふれ出す。ケーキの入った箱（容れもの）を揺さぶると、せっかくのケーキがぐちゃぐちゃになったりする。

こんなふうに、容れものとしてのこころが不調になることがある。心の容れものに入っているのは、考えや感情、情報だから、不調によって「考えられなくなったり」「感情があふれ出して止まらなくなったり」「正しい情報とそうでない情報がぐちゃぐちゃになって混乱したり」するわけだ。

★覚えているはずのことが思い出せない。（→健忘、軽い解離）

★考えようとしても考えられない。（→うつ状態、思考の障がい）

★ささいなことで泣きわめく、怒り続ける。（→感情不安定）

★よくないことがあると、周りの人がわざとしているように感じる。（→被害妄想）

とてもショックな出来事（信頼していた人に裏切られたり、不幸な事件に遭うなど）が起きると、誰でも一時的に容れものの不調が起き、感情が不安定になったり、考えられなくなったりする。スクリーンと同じで、容れものの性質も一人一人違うから、その表れ方には個人差があるけど、たいていは自然に回復するから心配ない。

でも、出来事が終わって何ヶ月経ってもこころの不調が元に戻らないで、生活ができない、となるとかなり心配だ。（→適応障害や心的外傷ストレス障害）

### (3) リーダーの不調

集団行動では、リーダーがしっかりしていないと困ることがある。

何も指示してくれなかったり、矛盾むじゆんしたことを言われるとメンバーは混乱する。リーダーであるからには、危険を早めにキャッチして「逃げて！」と言ってほしいし、メンバーが幸せになるように導いてほしい。とはいえ、そこまでできるリーダーは、大人でも滅多めったにいないよね。

さて、こころの場合も、リーダー機能が不調になることがある。例えば、危険なことがわかっていのに突き進んでしまったりする。周りから見てもとても心配だ。

★体に悪いと知っているのにアルコールや薬物がやめられない (→依存症)

★命を落とす可能性があるところまで無理なダイエットをしてしまう (→拒食症)

★あとで後悔することが目に見えているのに、他人の十倍ほどの量を食べてしまう (→過食症)

★つらくなると自分の体に傷を付ける癖がついてしまった (→自傷行為じしよう)

もちろん、こうした行動に走るのには一人一人それなりの理由がある。同じ危険な行動でも、ひとによってそれを行う理由が違うことがあるから、難しいね。理由を決めつけてしまうと良くないけれど、理由の中には次のようなものが含まれることがある。

★子ども時代に大切に育ててもらえなかった。身近に手本になる人がいなかった。

→ どう行動してよいのかわからない。

★「スクリーンの不調」によるリーダーの不調。 → 幻聴げんちように命じられて行動してしまう。

★「容れものの不調」により何も感じられず、考えられない。 → 身動きがとれない。

## 4. 10代の不調

「程度の差」はあるけれど、高校生の君たち誰もが、今まで話してきたようなこころの不調を経験していると思う。特に、思春期は、スクリーンとしても容れものとしても、こころが完成していないのに、つらい出来事をたくさん経験するので、不調になりやすい。

こうやって、この文章を書いている私自身も、十代の頃は不調を経験してきた。当時はすごく恥ずかしくて必死でごまかしていたけれど、今になってみるとそんなに恥ずかしいことじゃなかった。もっと早めに相談すればよかったなあ、と思っている。

だから、今君が悩んでいるとしても、「自分だけじゃない」し、恥ずかしがらなくてもいいんだ。

そして、ときにはその悩みを全部棚上げにして、休んだり、遊んだりする時間を過ごすことが大切だ。ひびの入りがけた容れもののメンテナンスには、休むこと、遊ぶことが、とても効果がある。容れものに入りきらない悩みは、信頼できる大人に打ち明けて、容れものにたまった気がかりを減らしておこう。打ち明け方のコツは『こころの病気』についてのQ & A」を見てほしい。

## 5. ふつうの不調と、病気の境目

世の中、思い通りにならないことだらけだし、学校にもテストとか避けられないストレスがたくさんあるよね。人間関係もややこしいことになったりする。だから、思春期には誰でも落ち込んだり不安になったりする。たいていはいつの間にか回復するが、長引くと「不調がなおらない」→「焦り・不安」→「さらに不調」という悪循環あくじゆんかんが生まれて、こころの病気が起きやすい状態が生まれる。

ところが、こころの場合、体の病気のように検査やレントゲンなどのデータを示すことができないから、「不調」と「病気」との境目さかいめがわかりにくい。「はっきりとココ！」と示すことはできないと言ってもいい。

そこで、次のような目安めやすを覚えておくとよいと思う。



- ★一日だけではなく、何日も続けて眠れない
- ★苦痛がつよく、死にたい気持ちが頻繁<sup>ひんぱん</sup>に起きる
- ★前に楽しかったことでも、全くやりたい気持ちが起きない、やってもすぐにやめてしまう
- ★症状が二つ以上（例：落ち込みと胃の痛みの両方がある、不眠と集中困難の両方がある）
- ★混乱が続いて自分で「わけがわからない」と感じる

こんな風を感じたら、病気である可能性があるから、専門家に相談したらいい。

ひよっとしたら「病気ではないよ」とカウンセラーやドクターに言われるかもしれないけれど、それはそれでいいんだ。彼らの仕事は「病気を治す」だけではなくて、「病気に近いものを見分ける」というのも含まれるから。もし病気じゃないと言われたら安心すればいいし、たぶん君は話し出す前よりもちょっと楽な気持ちになっているはずだ。楽な気持ちになっていなかったら、遠慮せずに「つらいんですけど！」って何度も相談したらいいよ。

## 6. クラスメートの不調にどう対応するか

体の病気の場合、「早期発見・早期治療が重要」と言われている。早く見つけて治療を受ければ、重症にならずに済むということだね。こころの不調でも、同じような研究結果がある。つまり、早めに相談に行って必要な支援を受けた方が、相談に行かないでいるよりも、早く回復するし、回復の程度も良いということだ。

この文章を読んで、「自分の場合は相談に行ってもいいけど、クラスメートに勧めるのは難しいなあ」と考えた君。なかなかいいセンスだ。

こころの不調の場合、「自分で自分の不調に気づかない」ってことがあるからやっかいだ。

そういうときに「おまえ、何かおかしいよ。相談に行ったら？」ってストレートに意見すると、よけい相手を落ち込ませるかもしれない。「オレはおかしくない。『おかしい』って言うオマエの方がおかしいんじゃないか」なんて言い出すかもしれない。

人間にはプライドもある。羞恥心もある。だから、いきなり「うつだと思うよ」「病院に行ったら」と伝えるのはちょっと乱暴だ。

下手をすると、相手のこころの不調に、人間関係の問題まで重なって、何が何だかわからなくなってしまう。

まずは、「今までどおり仲間として認め続ける態度」が大事だ。その態度を前提に、少しずつ「心配しているよ」というサインを送ってみよう。同時に、信頼できる周りの大人にも相談してみよう。大人たちには「守秘義務（個人のプライバシーを守る義務）」という約束事があって、心配な人について何か知っていても君には教えてくれないかもしれない。でも君が相談に来てくれたことで、クラスでのその人の様子がよくわかって、先生や親などの大人たちも支援しやすくなると思う。

岡山県精神科医療センター 精神科医 塚本千秋

# 「こころの病気」についての Q & A

## ● Q 1 結局、こころを病むのは弱いからではないでしょうか？

### ● A 1 結論を言えば、こころの不調や病気と、こころの「つよさ」「よわさ」とは関係がない。

原因ではなく、病気の結果として、よわく見えるような状態になることもあるけど、それは当たり前だね。体の病気やけがの場合、例えば、高熱のあとはしんどいし、骨が折れたら動けない。そういう人のことを「よわい」とは言わないだろう。こころの不調や病気の場合も、それと一緒にだ。

逆に質問を返すけれど、君は、どのような人を「つよい」と思う？

たとえば「厳しい練習に耐え、優れた結果を残してきたスポーツマンだが、短気な所があって後輩にはつらくあたる青年」をどう思う？「誰に対しても親切で、みんなに好かれているが、いつも自分が後回しになってしまい、こころが満たされない高校生」はどうか？

ことさら判別しにくい例を出して君を困らせたいわけじゃない。

つよく見える人が、言葉は悪いが、結構、鈍感だったりするし、<sup>むな</sup>空しさを抱えていたりすることもある。全く逆に、ふだんはよわよわしい人が実はすごく優しい人だったりする。

そもそも人間を「強い人」「弱い人」というふうに、単純に二つに分けることはできないって思う。たぶん、ほとんどの人間は「つよさ」と「よわさ」の両方を持っていて、ときによって「つよさ」が発揮されたり、また時によって「よわさ」が目立ったりするだけなんじゃないかな。

ところで、こういう質問を考えつくぐらいだから、君もきっと自分自身のなかにあるよわさと闘っているんじゃないだろうか？

とても良い機会だから、じっくり考えてみてくれないかな。君が自分のよわさと思っているもの……それはひよっとすると優しさとか繊細さという長所の裏返しではないだろうか？

## ● Q 2 「うつの方は励ましてはいけない」と聞いたことがあるのですが？

● A 2 元気がない友達の姿をみていると、ついつい「がんばれよ」「大丈夫、君ならやれる！」と励ましたくなるよね。もちろん君には、友達のこころを傷付けたいなんていう気持ちはまったくない。……というか「がんばれよ」というのは、親しいもの同士の、ふつうの<sup>あいさつ</sup>挨拶言葉だから、そんなに深い意味はないことも多いよね。

実際、「がんばれ」と言われて嬉しい「うつの人」もいるから、「誰に対してもダメだ」というわけじゃない。ただ、「うつの人」は、「がんばってがんばって、ギリギリで一日をしのいでいる」という心境にある。そして「もうダメだ、これ以上がんばれない」という絶望にも似た気持ちを繰り返し感じているんだ。

そういう人が「がんばって」「大丈夫だ」という言葉を聞くと、「こんなにがんばっているのに、やっぱり周りにはわかってくれない」と孤独を感じたり、「大丈夫じゃないのに、どうして他人が『大丈夫だ』なんて気軽に言えるんだ」という怒りにも似た気持ちが湧いたりしてしまう。そして、その孤独感や怒りを表現できないから、ますますこころを閉じてしまうことになりやすい。

だから、「がんばって」「大丈夫」と励ます前に、まず、友達が「ぎりぎりのところで耐えている」という気持ちを表してくれるのを待ってみよう。どう言ってもいいかわからないときには「フォローの言葉が見つからないけれど、とにかくとてもつらいんだね」でいい。とにかく否定的な態度をとらないことが一番大事だ。

● **Q 3** 人に悩みや不安を話すと、だれに伝わるかわからないし、「変わってるね」  
って言われそうで不安です。

● **A 3** 打ち明けることで、自分の悩みがクラス中に広がってしまうのではないかと、変な目で見られるのではないかと不安になるよね。だから、悩みを自分のなかにとどめておくことも、時には正しいと言ってもいいと思う。とはいえ、**Q 1**のところにも書いたけれど、どんな人にもよわいところがあって、ひとりで耐えられる範囲には限度がある。勇気を持って誰かに相談すると早く楽になることも多い、ということを知っておいてほしい。

相談の仕方を、いくつか言っておくね。

まず、信頼できそうな大人（先生やスクールカウンセラー）や、先輩がいなか探してみよう。そういう人が見つかったら、悩みの中身を話す前に、「自分は悩みを抱えていて、それを話したいけど、うまく話せそうもないし、話が噂うわさになったり、親に筒抜けつつぬになりそうで怖いんだ」ぐらいのことを話して、相手がどんな反応をするか待ってみよう。君の不安を理解してくれるようなら、実際に悩みを話してみよう。一気に全部話すのではなく、少しずつ分けて語る方が良いと思う。

じゃあ、今度は打ち明けられた側の人への助言。どうすればよいか。

まずはあわてないで冷静になることだ。そして「ひとりの人間が別の人間に悩みを話そうとしている」のだから、「それはよっぽどなことだ」と考えよう。

そして「きちんと聞く」ことに努めよう。何かアドバイスをしたくなるかもしれないけれど、「思いつきのアドバイスでうまくいくのなら、彼はそこまで苦労はしていないはず」だよね。先入観を捨てて相手の話を聞き、「気のせいだ」「気の持ちようだ」などと決めつけないことだ。

もちろん、話を聞く側の君自身が苦しみを抱えていて、彼の話聞くゆとりがないときには、正直に「今は話を聞くゆとりが自分にはないんだ」と言えばいいと思う。相手はガッカリするかもしれないけれど、最初、無理して話を聞いていて、途中でしんどくなって突き放すより、傷は少ない。

岡山県精神科医療センター 精神科医 塚本千秋