

メンタルヘルスについて会話を始める (継続する) 方法

メンタルヘルスについて率直で中身のある会話を始めるのに、特別な訓練はいりません。単に話すことが最初のステップとなり、相手のメンタルヘルスの状態を理解することができたり、必要であればサポートや治療を受ける手助けができることもあります。

自分の周りの人と"本当の会話"をするうえで役に立つヒントを、以下にご紹介します。

メンタルヘルスについて話す意志があることを伝える

メンタルヘルスについて自分が話し相手になる意志があることを示す最も簡単な方法は、自分自身のことを率直に話すことです。メンタルヘルスのことを身体の健康と同じようにとらえ、自然に話題にのぼるようにしてみてください。

メンタルヘルスの話になった時、もし過去に自分自身が専門家に相談したことがあるなら、自分の言葉で次のように伝えることもできます。

「私も以前つらい時期があったんですが、専門家に話したらすごく救われました」

こうやって打ち解けて話すことには大きな効果があり、相手に対し、もし助けが必要な時はこの人なら打ち明けても大丈夫だと感じさせることができます。

苦しんでいそうな人にどんな言葉をかけるか

誰かが苦しんでいると感じたら、直観を信じ、2人きりで話してみましょう。まずは心配していることを伝え、自分の見解を話します。

「最近あなたの様子がおかしいから心配なんです。ここのところ前よりイライラしている感じだから、どうしているのか気になって」

メンタルヘルスを特別なこととして扱わず、率直に話します。

「最近仕事のことでストレスがたまっているんじゃないかと思って」

「ご家庭で色々あって、まいってしまっているんじゃないですか？」

自分が理解者であることを示し、生きていけばつらいことがあって悩むのは普通のことだと教えてあげましょう。

「私も今まで色々あったけど、そういったことを人に話して楽になったこともあるよ。どんな悩みでも、相談に乗るしサポートするからね」

タイミングは完璧でなくても良い

誰かが悩んでいるように見えても、それに気づいた時にその場で話ができないこともあります。そういう時は、機会を改めて話しても構いません。

「このあいだ落ち込んでいるように見えたから、ちょっと話したいと思っていて。最近どうしているか心配です。お話しませんか?」

時には少し距離を置くことが功を奏すこともあります。自分が話し相手になると伝える時は、その人にとって一番良いタイミングを選びましょう。

「ちょっとコーヒーでも飲みながら話しませんか?」

「一緒に散歩でもどう?」

相手がためらったら

自分の状況を伝えたら相手にとって負担になってしまうのでは、と心配する人もいます。「こんなこと散々聞かされてうんざりしてるんじゃない?」とか「私の問題で面倒かけたくないから」と言われるかもしれません。

そんな時はこう話しましょう。

「うんざりなんかしてないし、あなたのことが心配だから、そばにいてあげたいんです。人生って大変ですよ。私が話を聞いて支えてあげますよ」

他の人の方が話しやすい場合も

もしその人が、自分ではなく誰か他の人の方が話しやすいのではないかと思ったら、橋渡しをしてあげましょう。

「このことを今私に話して楽になりますか? それとも他に話しやすい相手がいれば、その人を呼んで話を聞いてもらいましょうか?」

もし実際に悩みを打ち明けられたら

話しても大丈夫だと、もう一度伝えて安心してもらいましょう。

「聞いて。誰だって生きていけばつらい時があるんだよ。でも苦しいのは一時で、これがずっと続くわけじゃないんだ」

それからさらに詳しい話を聞き、どんなにつらい話でも付き合うから、と伝えます。

「今一番つらいことは何?」

そして、メンタルヘルスの専門家に相談することで、現状を打開できる可能性があることを伝えるのも忘れずに。

会話を終えるにあたって

会話を終える時は、人生の重大な問題について、深く話ができ嬉しく思っていることを繰り返し伝えます。そして誰しも困難に直面することがあること、そんな時はこれからも自分が支えになることを伝えましょう。

メンタルヘルスについて"本当の会話"ができたその後は

まず、"本当の会話"ができた自分を褒めてあげましょう。

でもそれで終わってはいけません。人に打ち明けても大丈夫なこと、自分が心配していること、そして自分はメンタルヘルスについて話しても"大丈夫"な人間だということを、しばらくしてからも伝えましょう。

「あの日話をしてから、ずっとあなたのことを気にかけています」

「あの時話したことをずっと考えていて、もう一度話したいと思っています。あなたの方はその後気分はどうですか?」

メンタルヘルスについて"本当の会話"の相手になってあげることは、その相手が友人であれ、家族であれ、近所の人であれ、自分の周りの人に寄り添ううえで大事なことです。必要なのは、気にかけている相手に対し、誠実に心を開き、隣にいてあげることです。

誰にでもメンタルヘルスの問題はあります。自分の周りにいる人に手を差し伸べ、今日から"本当の会話"を始めましょう。