



精神科医 瀬戸 睿

精神科医療は、まず相手の痛みを知ることからスタートします。親や子をしてくしたり、虐めにあったり、DVされたり様々な痛みがあります。その痛みを自分だったらどんなに辛いだろうと考えることが大事です。

最近の日本社会は、ゆとりが無くなってきました。人のことを考えるより、自分のことばかり考える時代になってきています。核家族化したせいもあるでしょう。自分だけが、自分の家族だけが、ひいては日本だけが幸せならいい、そんな身勝手な嫌な時代になっていきます。

世界も同じです。イラク・アフガン戦争では、アメリカ等の爆撃で、アラブの弱い立場の人達が多く死に、飢餓で苦しんだりしています。それでも戦争を続けています。彼らの悲惨さ痛みに目を向けず、思いやる気持ちを無くしています。その悲惨さが憎しみを生み、その憎しみからテロを思

「質問」学校のトラブルで精神疲労に

小学生の子供がいる母親です。以前、学校関係の親とトラブルになり、軽い不眠症になったりする事がありました。また、その方の子供と自分の子供のトラブルが何回もあり、精神的に疲れ、耳鳴り、吐き気を感じる事がありました。その親子とは距離を取るようにしていますが、今後の様にしたら良いかアドバイスをお願いします。

【回答】些細なことで相話し、ストレス改善を  
何かしらのストレスがある  
と、頭が重くなり、食欲が無くなったり、吐き気がしたり身体にくることも多いものです。

子供も巻き込んだのトラブルのようですが、どのようなトラブルだったのでしょうか。なぜそうなったのかを教えてください。その上で、相手の親とどう接すればよいのかが決まります。話し合い

をすることで解決するのか、付き合わないようにするのか、他の方法を考えるのか、御主人や友人や先生など信頼できる人と一緒に考えましょう。そうすることで、あなたの抱えるストレスは大幅に改善します。

相談相手がいけない、相談しにくいと感じられるは、精神科クリニックへの受診をお勧めします。悩みを聞き、どうすれば良いのかカウンセリングを受け、適切な抗不安薬も処方して貰えば、身体症状も改善するでしょう。

些細なことでも、人によっては大きな悩みとなります。放つて置かないで相談することを勧めました。

回答者：瀬戸 睿

心の悩みを募集します

お寄せ頂いたお悩みを紙面で紹介し(匿名とします)、アドバイスいたします。  
4-1-53-1103号 東武朝日編集部  
「心の悩み」係  
または FAX 048-985-2927  
まで。

