

ブース記念病院チャプレンによる公開講座

あなたが知りたい心の健康



あなたは 今 健康ですか？

このような質問にこのような答えが返ってくるかもしれません

- 健康でないから病院に来ているんだ！
- そもそも健康ってどんな状態を言うの？
- 完全に健康な人なんているの？



健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）

（新しい提案には「スピリチュアル」が加えられていました）

健康の定義



メンタルとスピリチュアルの違い

メンタル＝精神

例：感情や心の動き

スピリチュアル＝霊

例：生き死にや自分の存在の根源への求め



健康とは、社会的、身体的、感情的な困難に直面したとき、それに適応し自己管理できる能力。

(2011 英国医学雑誌)

最近の定義



あなたにとっての心の健康とは…

たとえば…

感情的に穏やかなだけでなく、自分の存在が肯定され、たとえ病気や経済的な困難さがあっても、今日生きるための力が与えられている状態



こんなことを考えていませんか？

- もう歳を取って何もできなくなったから生きている意味がない
- 病気になったらもう自分らしくいられない
- 早く死にたい、お迎えが来てほしい



何もできなくても生きていく意味はあります

- 何かできるから生きていてよいのではありません。
- 「そこにいる」ことに大きな意味があります。
- 自分の力で生まれたのではないのですから、今日生かされていることの意味を考えてはいかがでしょう



病気になったら自分らしくいられない？

たとえ病気になっても自分らしく生きることができます

- 自分らしさを表現できるもの大切なものは何ですか？

例：元気なころの自分や家族の写真、趣味、友人、信念

- その人の生きざまが死にざまになる

⇒ 自分の人生を肯定的に受け止めることから…



早く死にたい？

- 人はいつどのように死ぬか自分で決めることができません
- 同じ時間を生きるなら苦しみではなく穏やかな時間を生きたいと思いませんか？
- 死んだ後、どこに行くのか思いめぐらしてみましよう
例：天国、お花畑のようなあの世、先祖が迎えに来てくれる



心から健康に生きる

- 病は気から...

危機的状況への適応は、メンタル面の強さということではなく、スピリチュアルに生きているかが問われる

- 普段から心に留めておきたいこと

今を大切に生きる、大切な人との関わり、自分らしさとは...



チャプレン相談窓口の ご案内

なんでもご相談ください！



地域の皆さまのための

チャプレン相談窓口

はじめました

相談料**無料**

(事前予約制)

【日時】▶▶ 平日10時～16時(応相談)

【場所】▶▶ 救世軍ブース記念病院外来

【予約】▶▶ 以下の要領でご連絡の上、上記時間内で
ご都合をご相談ください

ご相談例

- 地域の方や患者様家族のお悩みに・・・
- ご遺族の方の悲しみに・・・
- 退院患者様やがんサバイバーの方・・・
- 葬儀を含めた終活をサポート・・・



ご相談の内容によっては、専門職へ紹介をする場合があります

お申込み方法はこちらをごらんください

ホームページ チャプレンのページから申し込みフォームをご利用ください
<https://boothho.salvationarmy.or.jp/sinryo/ch.html>

ホームページ
または お電話で

TEL 03-3381-7236(代) チャプレン室まで

救世軍ブース記念病院 杉並区和田1-40-5