海辺の杜ホスピタル

【精神科・心療内科】

ハラスメント防止は、心の健康にも大事な側面です②

保健師 槇本 宏子さん

心の状態をゴム風船に例えると、ハラスメントなどの経験は、そのゴム風船を指で突かれている状態に似ているかもしれません。風船の中に空気が満ちあふれていると、その指を跳ね返せるかもしれませんが、空気が減っていると、へこみやすくなり、跳ね返す力が弱くなるでしょう。

空気を心のエネルギーと捉えると、強いストレスや、何度も何度も継続的に行われるハラスメントなどによるストレスによって、エネルギー（風船の空気）が減りやすくなっているかもしれません。

また、環境によっては風船の空気の増減もあるでしょう。つまり、心のエネルギーを環境によって変化させることも可能かもしれません。例えば、少しの間休んでみる、誰かに話を聴いてもらう、心地が良いと感じる場をつくる、リズミカルな運動（ウオーキングやジョギングなど）、太陽の光を浴びることなどもエネルギーを増やすことに役立つと言われています。

高知市長浜251　TEL 088-841-2288