



年だからしかたがない？ [高齢者のこころ]

「うちのおばあちゃん、足が悪いからって外に出たがらないんです」

高齢になると、体の不調が身にこたえやすく、孤独を感じやすいものです。それだけうつ病や自殺のリスクも高くなります。また、うつ病のために、実際以上に衰えたように見えたり、認知症のように見えてしまうこともあります。



「こんなこともできなくなったの？」と思うと、周りも不安になります。でも、過去と比べるのではなく、今の時間を大切にしていきたいものです。ゆっくりペースでも「今できていること」に目を向けましょう。心配なことは介護の窓口などでも相談できます。

〈高齢者のうつ病の背景〉

心身の衰え（移動の不自由など）

持病が辛い（慢性の痛み、脳梗塞や心臓の病気など）

身近な人が亡くなる

☆介護者のストレスも忘れてはいけません。いろいろな制度を利用するなどして、うまく息抜きできるように心がけましょう。

今どきの若者は… [若者のこころ]

「今どきの若者は…」 「いい大人がそんなことでは…」 など、とかく小言を言われやすい若者。社会的にも心身面でも変化が大きく、最も悩みごとが多い時期です。

自信のなさや対人関係についての不安が、コミュニケーションをさらに妨げてしまいます。



元気であるはずの若者

…しかし、若者の死亡原因の1位は自殺なのです。

〈悩みをどうすればよいか?〉

不満を抱えるばかりでなく、自分自身の努力も大切です。

ポイントは、相談上手になる努力、自分のことをうまく伝える努力。

コミュニケーションがストレスを左右します。



〈周りの者はどう対応すればよいか?〉

「コミュニケーションをとろうとしてもうるさがられてしまう」…そんな声を聞くことがあります。上からの立場で物を言うと、知らず知らずのうちに「小言」になってしまいます。それでは、うるさがられてしまうのも当然です。

20歳になれば成人と言われますが、未だ、成長の途上にあるのです。たとえ不十分であっても「よい所」を見つけて営めること。それが、自信を高め、成長を助けるとともに、コミュニケーションを促します。