

精神科デイケアだより

2025年10月

みさとメンタルクリニック

自己肯定感

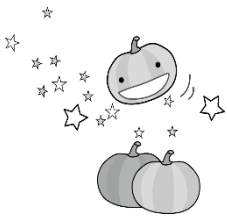
田井 健

9月26日の精神科デイケアでの私が担当した話し合いのテーマは《自己肯定感》。「自分が認められない」「自分なんていない方が良い」「周りから認めてもらえないと生きていけない」…。そんなつぶやきが聞かれます。何で、こんなに生きづらいのでしょうか？何故、日本において、若い世代を含めて死に向かう人が多いのでしょうか？一方で、自己肯定感が高くないといけないのか。低いとダメなのか。自己肯定感が低い自分を認め、肯定したい。デイケアに集う私たちは、それだけでも自己肯定したい。でも、デイケアに来られない自分も肯定したい。自己肯定は自己のみで可能なのか。他者を認め肯定することで、初めて自己をゆるし認められるのではないか。そんな、モヤモヤした思いについて、みなで話し合いました。

【出された意見の一部】

- ・ 同調圧力、多数決は暴力。自己を貫いて肯定するのは至難。
- ・ 競争し、数字で評価する社会。仕事をしていて、他人の評価を気にしないことなど可能なのか。
- ・ デイケアでは人と比べないで済むようになった。競争しないで済む。
- ・ 他人の評価を一切気にしない。自己肯定感が損なわれる体験をも《学び》にする。
- ・ 「まあいいや」「まあええやん」で自己も他者も肯定。
- ・ 「自分が嫌い」というのも《我》があるから。《我》を捨てたら、楽になった。人と比べなければ、自己肯定感が低いままで良い。
- ・ 《他己肯定感》ってという言葉はある？ 他者を肯定する体験は大事。

みなのお見出しし合い、共有しつつ、「精神科デイケア」という場での体験・学びの深さに私の思いは広がりました。



～精神科デイケアはこんなところ～

精神的に生きづらさを抱える方が、単に病状から回復するだけでなく、人生に新しい意味と目的を見出せるようサポートします。様々な活動や人との交流を通じて、自分が抱えている問題と上手に付き合う方法を考えるお手伝いをしています。今より少しでも生活がしやすくなることを目指しています。

詳しい情報はホームページから！

