

学生の皆様、医療従事者養成課程における大忙しの大学生活、誠にお疲れ様でございます。

これまでの私の統計では、「学業・実習時の不安」「対人関係の悩み」「心身の不調」が医学生年代の三大主訴に分類されますが、その他のご相談内容も広く承ります。

また、小中高時代にスクールカウンセラーの先生のカウンセリング歴がある方や、精神科・心療内科系医療機関の受診歴がある方のフォローも行っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ちなみに、ご存知の通り、臨床現場はハイレベルかつ多忙なため、非常にストレスフルな環境です。

例えば、以前私が総合病院 3 件・専門病院 1 件にて医療従事者約 200 名を検査した結果、約 29%に精神不調が認められ、さらに約 13%が精神不調予備群の状態でした。

このような過酷な環境への適応を念頭に置くと、精神不調の傾向があることは、生物学的に見れば弱点と言われてしまうかも知れません。

しかしながら一方で、自身の精神不調を、患者さんの不安や病悩の推察材料に転化可能なことは、医療従事者や対人援助職に独自の特性と言えます。

是非、カウンセリングを通して自己理解を深めて頂き、現在進行形の多感な青年期のメンタリティを、将来の医療人としてご自身の強みに昇華して頂けましたら幸いです。

東京オリンピック日本代表選手メンタルアドバイザー
東京大学大学院医学系研究科
福岡県教育委員会スクールカウンセラースーパーバイザー

神崎 保孝