

ストレス社会「完璧求めないで」

千寿会50周年講座

精神科医 香山リカさん講演

登別

特定医療法人社団千寿会・三愛病院（登別市中登別町、

千葉泰二理事長・院長）主催の市民公開講座が31日、登別市中央町のホテル平安で開かれ、参加者がストレス社会について理解を深めた。（古郡正人）

医療法人社団千寿会設立50周年記念
市民公開講座



ストレスへの対処法などを解説する香山さん

今回は千寿会設立50周年を記念し開かれ、約420人が来場した。講師はテレビ出演やラジオのパーソナリティーなど幅広く活躍する、立教大学現代心理学部教授で精神科医の香山リカさんを招いた。

演題は「ストレスに負けず元気に暮らす」。香山さんは「現代は情報がストレスになっている。情報が分かると安心、情報が分からないと不安になってストレスになる」と解説。

「現代社会は自分自身に厳しい人が多い。自分でできなかったことを責めたり厳しくしないで、自分を褒めることも大切。完璧を求めるのではなく、ほとんどどうとどうで満足することも大事」と対処法を話した。

また、「人に頼ることは、迷惑を掛けるとか恥ずかしいことではない。困ったことがあれば、一人で抱え込まないでもっと気軽に人の力を借りましょう」とも述べ、参加者が興味深く耳を傾けていた。