

# ご近所の お医者さん

  
467  

やすだメンタル  
クリニック院長

安田究<sup>さむ</sup>さん 一枚方市

## 趣味の効用

「何か趣味をお持ちですか?」。こ  
う尋ねられたとき、即答できない人が  
2人に1人、実際に全く無趣味の人が  
4人に1人いるそうです。診察室で、  
うつ病や認知症の患者さんと話してい  
ますと、何か趣味があるという方はむ  
しろ少数派

で、趣味の  
ない方が多  
いです。も

ちろん無趣味な人がみな心を病むわけ  
ではありませんが、「仕事と家庭だけ」  
という無趣味な人が、仕事と家庭の間  
題で行き詰まったときに、逃げ場がな

く、心を病んでしまいやすいことは想  
像に難くありません。

趣味を持つことのメリットは、単に  
楽しみやストレス発散だけでなく、脳  
や身体の活性化、交友関係や経験、知  
識の幅が広がるなど枚挙にいとまがあ

## 第三の居場所見つけて

「ユミ活」と  
いう言葉ま  
であるそう  
ですが、趣

りません。中でも一番大きいのが、仕  
事と家庭以外に「第三の居場所」を持  
てるということです。長い人生、誰し  
も必ず仕事や家庭で行き詰まることば  
あるはず。そういったときに支え  
てくれるのが、別の居場所であり、人  
間関係であり、経験です。

私自身は学生時代からずっと趣味で  
音楽を続け、今でも時折、昔の仲間と  
ライブハウスのステージに立ちます。  
家でも診察室でも、一人でいるとき

は必ず傍らで何か音楽が鳴っていま  
すし、行き詰まったときはすぐに楽  
器を手に取ります。そう、今もギター  
を膝に乗せたままこの文章を書いて  
います(笑)。精神科医もなかなか  
しんどい仕事ですが、これまで何度と  
なく趣味の世界に助けられてきまし  
た。

最近では就活や婚活だけでなく、「シ  
ミ活」という言葉ま  
であるそう  
ですが、趣  
味を見つげるために大事なことは、  
音楽や読書など既存の趣味にとらわ  
れず、自分だけの個人的な趣味を見  
つける気持ちでしょう。その気にな  
れば身の回りのどんなわずかなこと  
でも立派な趣味になりますし、ネッ  
トやSNSを利用すれば、広い世の  
中、きつと同好の士も見つかります。  
どうぞ皆さん、心の健康のためにも  
ぜひ「第三の居場所」を見つけて下さ  
い。

