

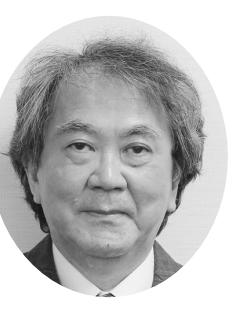
連載

いのち ひろば

(70)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

メンタルヘルス について



小田原医師会
環境・産業委員会
担当理事 山口 浩
スポーツ医委員会
やまとぢ・ひろし

1957年、小田原生
まれ。東海大学医学部
卒業。医学博士。山口
医院院長。

【はじめに】
メンタルヘルスとは
自身の可能性を認識し、日常
のストレスに対処でき、生産的
かつ有益な仕事ができ、さらに
自分が所属するコミュニティ
に貢献できる健康な状態」と定
めています。この定義の中で
「日常のストレスに対処でき」
というのは、どういったことなの
でしょうか?

私たちも社会の中で日々色々
なストレスにさらされてお
ります。それは精神的なスト
レス以外にも肉体的なストレ
ス、環境的なストレスもあります。
「心の防波堤」を築かなければ
なりません。これは成長
の過程で経験と反省と前向き
な気持ちにより構築されるも
のと思われます。波には小さな
ものから大きなものなど様々
です。この防波堤は小さな波に
は耐えることができるでしょう。
しかしながら、大きな波が
連続して押し寄せられるな

世界の精神保健の
はじまり

医師として初めて「精神病
患者を鎖から解き放つたのは
フランスのフィリップ・ペネル
氏(写真1)」があげられます。

18世紀終わり、フランス革命の
頃で人々は精神障害を病気と



(写真1) フィリップ・ペネル
(出典) クレベリンの光と闇

(写真2) エルヴィン・フォン・ベルツ
(出典) クレベリンの光と闇

(写真3) エルヴィン・フォン・ベルツ
(出典) クレベリンの光と闇

(写真4) 先人たちの智慧

(写真5) 先人たちの智慧

(写真6) 先人たちの智慧

(写真7) 先人たちの智慧

(写真8) 先人たちの智慧

(写真9) 先人たちの智慧

(写真10) 先人たちの智慧

(写真11) 先人たちの智慧

(写真12) 先人たちの智慧

(写真13) 先人たちの智慧

(写真14) 先人たちの智慧

(写真15) 先人たちの智慧

(写真16) 先人たちの智慧

(写真17) 先人たちの智慧

(写真18) 先人たちの智慧

(写真19) 先人たちの智慧

(写真20) 先人たちの智慧

(写真21) 先人たちの智慧

(写真22) 先人たちの智慧

(写真23) 先人たちの智慧

(写真24) 先人たちの智慧

(写真25) 先人たちの智慧

(写真26) 先人たちの智慧

(写真27) 先人たちの智慧

(写真28) 先人たちの智慧

(写真29) 先人たちの智慧

(写真30) 先人たちの智慧

(写真31) 先人たちの智慧

(写真32) 先人たちの智慧

(写真33) 先人たちの智慧

(写真34) 先人たちの智慧

(写真35) 先人たちの智慧

(写真36) 先人たちの智慧

(写真37) 先人たちの智慧

(写真38) 先人たちの智慧

(写真39) 先人たちの智慧

(写真40) 先人たちの智慧

(写真41) 先人たちの智慧

(写真42) 先人たちの智慧

(写真43) 先人たちの智慧

(写真44) 先人たちの智慧

(写真45) 先人たちの智慧

(写真46) 先人たちの智慧

(写真47) 先人たちの智慧

(写真48) 先人たちの智慧

(写真49) 先人たちの智慧

(写真50) 先人たちの智慧

(写真51) 先人たちの智慧

(写真52) 先人たちの智慧

(写真53) 先人たちの智慧

(写真54) 先人たちの智慧

(写真55) 先人たちの智慧

(写真56) 先人たちの智慧

(写真57) 先人たちの智慧

(写真58) 先人たちの智慧

(写真59) 先人たちの智慧

(写真60) 先人たちの智慧

(写真61) 先人たちの智慧

(写真62) 先人たちの智慧

(写真63) 先人たちの智慧

(写真64) 先人たちの智慧

(写真65) 先人たちの智慧

(写真66) 先人たちの智慧

(写真67) 先人たちの智慧

(写真68) 先人たちの智慧

(写真69) 先人たちの智慧

(写真70) 先人たちの智慧

(写真71) 先人たちの智慧

(写真72) 先人たちの智慧

(写真73) 先人たちの智慧

(写真74) 先人たちの智慧

(写真75) 先人たちの智慧

(写真76) 先人たちの智慧

(写真77) 先人たちの智慧

(写真78) 先人たちの智慧

(写真79) 先人たちの智慧

(写真80) 先人たちの智慧

(写真81) 先人たちの智慧

(写真82) 先人たちの智慧

(写真83) 先人たちの智慧

(写真84) 先人たちの智慧

(写真85) 先人たちの智慧

(写真86) 先人たちの智慧

(写真87) 先人たちの智慧

(写真88) 先人たちの智慧

(写真89) 先人たちの智慧

(写真90) 先人たちの智慧

(写真91) 先人たちの智慧

(写真92) 先人たちの智慧

(写真93) 先人たちの智慧

(写真94) 先人たちの智慧

(写真95) 先人たちの智慧

(写真96) 先人たちの智慧

(写真97) 先人たちの智慧

(写真98) 先人たちの智慧

(写真99) 先人たちの智慧

(写真100) 先人たちの智慧

(写真101) 先人たちの智慧

(写真102) 先人たちの智慧

(写真103) 先人たちの智慧

(写真104) 先人たちの智慧

(写真105) 先人たちの智慧

(写真106) 先人たちの智慧

(写真107) 先人たちの智慧

(写真108) 先人たちの智慧

(写真109) 先人たちの智慧

(写真110) 先人たちの智慧

(写真111) 先人たちの智慧

(写真112) 先人たちの智慧

(写真113) 先人たちの智慧

(写真114) 先人たちの智慧

(写真115) 先人たちの智慧

(写真116) 先人たちの智慧

(写真117) 先人たちの智慧

(写真118) 先人たちの智慧

(写真119) 先人たちの智慧

(写真120) 先人たちの智慧

(写真121) 先人たちの智慧

(写真122) 先人たちの智慧

(写真123) 先人たちの智慧

(写真124) 先人たちの智慧

(写真125) 先人たちの智慧

(写真126) 先人たちの智慧

(写真127) 先人たちの智慧

(写真128) 先人たちの智慧

(写真129) 先人たちの智慧

(写真130) 先人たちの智慧

(写真131) 先人たちの智慧

(写真132) 先人たちの智慧

(写真133) 先人たちの智慧

(写真134) 先人たちの智慧

(写真135) 先人たちの智慧

(写真136) 先人たちの智慧

(写真137) 先人たちの智慧

(写真138) 先人たちの智慧

(写真139) 先人たちの智慧

(写真140) 先人たちの智慧

(写真141) 先人たちの智慧

(写真142) 先人たちの智慧

(写真143) 先人たちの智慧

(写真144) 先人たちの智慧

(写真145) 先人たちの智慧

(写真146) 先人たちの智慧

(写真147) 先人たちの智慧

(写真148) 先人たちの智慧

(写真149) 先人たちの智慧

(写真150) 先人たちの智慧