



きんちゅう 健康ライフ



推し活とメンタルヘルス

公立学校共済組合近畿中央病院
心理療法師

あらい あすか
荒井 明日香

みなさん、推しはいますか？“推し活”は2021年の新語・流行語大賞にノミネートされ、一般的な言葉となってきました。今回は推し活とメンタルヘルスについてのお話です。

◆若者の成長と推し活

心理士として就職後、熱心に推し活をしている思春期のクライアント達に出会いました。あまり言葉数が多くなくても、推しのことはよく話してくれました。気持ちの表現が苦手な少女が、推し友と東京で開催されるライブに行きたい、そのために両親を説得する！と言い出し、驚いたこともありました。若いクライアント達が推しの存在に支えられ、成長する姿を何度も見てきました。その度に、「私もそんな推しに出会ってみたい」とどこか羨ましく思う気持ちを抱いてきました。

◆出会いは突然に

推しとの出会いは2年半前、突然訪れました。ある日、パフォーマンスをする姿に一目惚れ。私の推し活が始まったのです。その後は、彼女の性格、紡ぐ言葉などにも、どんどん心惹かれていきました。頑張っって素晴らしいパフォーマンスを届けてくれるから、私も仕事頑張ろう、という気持ちを体験しました。

◆推し活とメンタルヘルスを考察する

推し活は、ストレス解消につながります。喜びや興奮は、脳内の快楽物質であるドーパミンやセロトニンを分泌させます。また、推し活によって得られた知識や情報は、自分への自信につながり、推し友と出会うことで、集団への帰属を感じることもできます。また、私たちは推しに自分を重ね合わせて応援することで、自分を励ましているのです。

◆推しと喪失体験

「推しは推せる時に推せ」という言葉があります。推しとの別れが突然訪れることがあるのです。推しの存在を失うと、ぽっかりと心に穴が空きます。それを、少しずつ埋めていく営みが必要になります。その過程で、腹が立ったり、悲しくなったり、なんとか納得しようとしたり、色々な気持ちが動くのです。このように大事な存在を失った後の心の営みを、心理学的には“喪の作業”といいます。実は、私の推しが所属するグループも解散が決まっています。これまで推しがくれた癒しや励ましに感謝を込めて、このコラムを執筆しています。この行為自体が、私の喪の作業の一環とも言えます。推し活は、喜怒哀楽、様々な感情に触れる機会となるのです。

◆推し活のススメ

仕事にやりがいを感じることは非常に重要なことです。しかし、仕事の中だけに働く意味を見出そうとすると、うまくいかなかったときに、気持ちのやりどころがわからなくなってしまいます。そんな時、職場の外にある楽しみのために働く、という視点は心の支えとなります。推しは、人でなくても、自分が心惹かれるものならばなんでも良いのです。是非皆さんの心の支えになる推しを見つけてください。

～うまく推し（ストレス解消法）が見つけれないという方はメンタルヘルス相談へお越しください～

組合員対象 **メンタルヘルス相談**

お気軽にお越しください

無料（交通費一部支給）

完全予約制

オンライン対応可



ご予約は、**072-781-3712** 近畿中央病院 メンタルヘルスケアセンターまで