

精神保健福祉瓦版ニュース No. 178

2012. 9. 20

福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

—— 今月の内容 ——

コラム 月に願いを

精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

お知らせ・「わかちあいの会」について ・ 第23回心うつくしまふくしまフォーラム

コラム

月に願いを

精神保健福祉センター 畑 哲信

◇ 災害後～こころの健康

こころの健康というと、これまでは、病気にならないこと、そして、病気の兆候を早く見つけて早めに対処する、ということが中心でした。しかし、災害後、多くの人がストレスを受け続けている中では、「病気にならないこと」よりも「健康であること」が求められているように思います。健康法というと、こころの健康にしる、体の健康にしる、さまざまなことが言われていますが、どれが本当に効果的かということについては実証されにくいものなのです。今のところ、こころの健康法というと、ストレスに上手に対処すること、あるいは、悩みごとを上手に相談すること、などがよく言われています。しかし、これらも含めて、健康法のレベルでは、一つの方法が他の方法と比べて歴然と有効である、というものではない・つまりあまり大差ないものです。この点は明確な有効性が求められる医療のレベルとは異なります。

◇ 社会のあり方

もっと広い視点、つまり、心の健康を高めるために、どのような物の考え方、心構え、社会の在り方が望ましいか、といった点は、さらに実証性に乏しく、定めにくいものです。たとえば「心が強くなければならない」と主張する人がいますが、「心が強い」と言っても、「辛抱強い」「自己主張が強い」「細かいことで左右されない／図太い」など人によってイメージするものはさまざまです。しかも、辛抱強い人はかえって我慢しすぎて病気になりやすいかもしれないし、自己主張が強かったり図太かったりすると、周囲との軋轢をきたしやすく、かえってストレスを招きやすいかもしれません。あるいは、社会の在り方として「思いやり」「絆」といったことが言われることもあります。しかし、かつての災害でも、村ごと避難し、何年かあとに帰村が決まったところで、「自分は避難先で新しい生活を始めてしまっていてみんなと一緒に帰れない」と「絆」が重荷になってしまったという例もあったようです。このように、いろいろな主張はあると思いますが、どれが正しいといったことはなかなか言えるものではないし、ひとつの考えを押し付けるということは慎まなければなりません。そもそも、健康というのは自由度が高い状態（逆に、「病気」というのは自由度が失われる状態）なので、いろいろな健康があるのが当然のことなのです。むしろ、そのいろいろさをどのように上手に保証するかということが難しいところです。津波のときはともかく、平時から「てんでんこ」では社会が成り立たないからです。

◇ ざっくばらん

自殺予防についても、自殺を防ぐという考え方だけでなく、自殺の少ない町や人づくりという視点も必要でしょう。徳島県に(旧)海部町という町があります。ここは長年にわたり自殺率が全国平均の3分の1程度と低い「自殺稀少地域」ということです。そこでどうすれば自殺の少ない町づくりができるか検討するために、ここの住民を対象とした調査が行われました(岡ら、2012)。その結果、住民特性として、「コミュニティの結びつきはゆるやか(日常面の協力関係があっさりしてお互いに一定の距離を持つ)」である一方、「相談や助けを求めることに抵抗感が少ない」という特徴がみられました。そのほか「身内に対するのと外の人に対するとの差が少ない(内弁慶でない)」「地位・学歴・権威などにとらわれない人物評価」「政治参加に意欲的」といった特徴もありました(※各特徴の表現は原文から変えています)。一言でいうと、閉鎖性が少なくざっくばらんであることで、個人の自由度が高く

ても（つまりある程度でんでんこでも）成り立つような社会になっている、と言えます。

被災地の地域社会は災害によって大きく変化を受けましたが、海部町の例は、今後、地域をどのように立て直していくかを考える際に参考になるでしょう。つまり、地域の絆を取り戻すという点では伝統的な文化を大切にすることなどの取り組みが必要であるとともに、一方で閉鎖的にならず開かれた地域を目指す、というバランス感覚が求められます。

◇ 心の支援

「悩むより相談を」というのは自殺予防の宣伝文句になっています。しかし、いざ自分を振り返ってみるとそう簡単にざっくばらんに話せないこともたくさんあります。悩みには簡単に話せないものもあって、そうした悩みほど大事な悩みなのです。だから、悩みを話すということも必要ですが、一方で、思いを大切に持ち続けることも大事にしなければなりません。

気が付くと、すでに震災・原発事故から1年半余りがたちました。今年は猛暑の夏でしたが、9月30日は中秋の名月、季節もいつのまにかすでに秋本番です。天高く～の言い回しもあるように、乾燥した空気が流れ込んで、空がきれいに見える季節です。そんな空を見上げれば、少しはさわやかな空気が心にも流れてくるかもしれません。月に願いを伝えてみれば叶えてくれるかもしれません。・・・そうして思いを大切に持ち続けることができれば、それは立派な心の支援です。まずは今の自分を受け入れるということ、それができて初めて次の一步を踏み出すことができるからです。次に空を見上げた時に、きっと少し開かれた気持ちになっていることでしょう。

お知らせ

「わかちあいの会」について

精神保健福祉センター 自殺対策専門員 梅津 直美

東日本大震災は多くの命を奪いました。その中には一家の支え手である働き盛りの方や、これからの人生に期待を膨らませていた若い方も多く含まれています。災害から1年半あまりが経ったとはいえ、大切な人の思いがけない死に直面した悲しみは簡単に癒えるものではなく、一人、思いを抱え続ける遺族の方も少なくありません。

「わかちあいの会」は、大切な人を亡くした方同士で思いを語りあう場です。福島県内でも5か所でNPO法人ライフリンクが中心となって「わかちあいの会」が開催されます。ライフリンクは自死遺族の支援と自殺予防に取り組む民間団体ですが、今回の災害に際しても、早くから相談や啓発活動など被災者支援に取り組まれています。

「分かちあいの会」開催情報：NPO法人ライフリンク 震災遺族支援ホームページ内
(<http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311/wakachiai.pdf>)

《亡くなられた方の年齢》

	60歳未満	20歳未満
全死亡 (H22)	9.2%	0.5%
東日本大震災	34.8%	6.5%
自殺 (H22)	61.6%	1.7%

第12回 心うつくしまふくしまフォーラム

このフォーラムは、震災からの復興と子どもの心～震災後の子ども達への支援～をテーマに、東日本大震災・原発事故を乗り越えて次世代を担う子ども達が、健康で安心して暮らせるよう、子どもと親の心のケアについて考えます。一緒に考えてみませんか。詳しくは、当センターのホームページの他機関からの最新情報をご覧ください。 (<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/forum.pdf>)

○日時：平成24年10月5日（金）12時30分～16時55分

○場所：会津若松市文化センター

○内容：特別講演「放射線と健康リスク～原発事故後の現況と取り組み～」

講師：福島県立医科大学医学部放射線健康管理学講座教授 大津留 晶 氏
シンポジウム

岩手、宮城、福島で震災後子どもの心のケアにあたった方々からお話を伺います。