



心の健康

佐賀県精神保健福祉協会だより

巻頭言

「人が人を大切に」「適度な距離感」「前を向く勇気」

佐賀県健康福祉部障害福祉課長 岸川 啓介

「病、市に出せ」という言葉を御存知でしょうか。

これは、徳島県の旧海部町^{かいふちょう}で、昔から使われている言葉です。ここで言う「病」とは、単に病気を指すのではなく、家庭や仕事のトラブルなどの様々な問題を意味しており、それらに直面した時には、早めに周囲へ相談すべきであるということを教えています。

旧海部町^{かいふちょう}は、全国でも自殺率が極めて低い地域と言われています。ここは、江戸時代に移住者が集まりつくられた地域であり、助け合うコミュニティが存在しながらも、住民同士は適度な距離感を保っているそうです。

人は、深刻な悩みを抱えた時、家族や友人などの身近な人に心配をかけまいとして、相談できないことがあります。しかし、適度な距離があると、相談を受ける側は冷静に話を聞くことができ、相談する側も素直な気持ちを話すことができるのではないのでしょうか。

こうした関係をつくることは、困っていることや悩みを一人で抱え込まず、外に出しやすく

するために大切であると思います。

誰かに話を聞いてもらえる、受け止めてもらえるという安心感は、前を向く勇気を与えてくれるものだと思います。

県では昨年4月に、県民が健康で生きがいを持って暮らすことができる「生きやすい社会」、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して「自殺対策基本計画」を見直しました。

また、県内の市町においても、住民の暮らしに密着し、地域の特性に応じた「計画」が策定されているところです。

佐賀県には、ご近所づきあい、助け合いといった、人のつながりを大切にする温かい地域のコミュニティが生きています。

脈々と受け継がれてきた、この郷土の先人たちから受け継いだ想いをいかし、「誰も自殺に追い込まれることのない、人の想いに寄り添う佐賀県」を目指していきましょう。

精神保健福祉大会

第55回佐賀県精神保健福祉大会・ 第48回唐津地区精神保健福祉大会を同時開催しました！

平成30年10月16日(火)に「気づき愛・ささえ愛で、『生きる』を支える」をスローガンに唐津市相知交流文化センターで開催しました。

<プログラム>

- 11：30～ イベントコーナー開始
- 12：20～ オープニングリサイタル（ピアノ独奏）
演奏 天本 三香子 氏
- 13：15～ 開会
・主催者あいさつ
・知事感謝状贈呈及び精神保健福祉協会会長表彰
・来賓祝辞
- 14：00～ 特別講演
「生きる力～地域で育む自尊感情」
講師 防衛医科大学校看護学科精神看護学教授
高橋 聡美 氏
- 15：30～ 閉会
- 15：40～ イベントコーナー終了



ピアノ独奏・天本 三香子 氏



知事感謝状贈呈及び精神保健福祉協会会長表彰



特別講演 防衛医科大学校教授 高橋 聡美 氏



イベントコーナー（展示コーナー）

講演会内容の報告

第55回佐賀県精神保健福祉大会・第48回唐津地区精神保健福祉大会では、防衛医科大学校 精神看護学教授の高橋聡美先生に特別講演をしていただきました。

先生には、人は誰も何らかの生きづらさを抱えている、だからこそ一人ひとりや地域、様々な機関が互いに声掛けや心配りを行い共に支えていくことで、自分をかけがえのない存在として丸ごと認めることができる自尊感情を育てていくことが大切であるとお話いただきました。

講演の一部を抜粋してご紹介します。

特別講演 演題：「生きる力～地域で育む自尊感情～」

講師 防衛医科大学校 精神看護学 教授 高橋 聡美 先生

生きづらさとは

人はいろんな生きづらさを抱えています。身体的疾患、精神疾患、依存、例えばアルコール依存やギャンブル依存、他にも「この性格では生きづらいな」と思うことやコミュニケーション能力が低くて生きづらいと感じている若者も多くいます。また犯罪、偏見、対人関係や、地域の人たちとうまくいかない、あるいは家族の問題もあります。家族が犯罪を繰り返す、家族に何か障害がある、家族の介護の問題もあるかもしれません。経済的な問題も生きづらさになります。生きづらさを抱えていると、私たちは自分の性格や家族や生い立ちが嫌になります。私の父はアルコール依存症でした。私自身も父のことを誰にも言えず、自分自身も嫌でした。生きている価値があるのかな、存在しない方がいいのかなと思った時がありました。こういう感情が自尊感情を下げていきます。

自尊感情

自尊感情には社会的自尊感情と基本的自尊感情があります。社会的自尊感情は、褒められたり、成功すると膨らみます。失敗したり叱られると萎みます。

失敗や、何か問題が起きた時に、人を支えるも

のが基本的自尊感情です。これは、成功や優劣とは無関係です。自分をかけがえのない存在として丸ごと認められるのです。この感情があると、大学受験失敗したけど何とかなる、と思えたり、ママは叱ったけど私はちゃんとした子だ、とすることができます。

ネガティブ感情

いろんな生きづらさを抱えた時に、人はネガティブな感情を抱きます。怒りや、妬み、憎しみ、羞恥心、無気力、恐れ、絶望、不満などです。私もそうでした。父がアルコール依存症で本当に恥ずかしく、私は子どもで自分を無力だと感じていました。生活に対する不満や絶望感もありました。このような時、こういう感情を抱いてはダメ、と否定するのではなく、そういう気持ちがあると認識し、それごとのあなたを大事にしてください。

次に、そのネガティブな感情を肯定的な意味付けにしていきます。この感情にどんな意味があるのかを考えます。例えば私が父に対して不満があったならば、それは父に対する期待やこういうお父さんだったらいいのにと希望が根底にあって、それがネガティブな感情になるわけです。私は今日、ここで生きづらさの話をしていま

すが、これは私が人生の中で経験した生きづらさを活かしているとも言えます。このことは自分の成長や改善につながります。ネガティブな感情を終わらせるという作業は、すぐにはできませんが年数をかけて終わらせることが可能です。

リフレミング

人と関係性を築く上で、ネガティブワードを使わずポジティブワードを使うことが大切です。例えば、苦手な患者さんがいた時に、「嫌だな」と言うナースが多い中で、「チャレンジしがいのある事例だよ」とか「私たちのチーム力が試される時だよ、頑張ろうよ！」と言うと、ポジティブになり課題と一緒に取り組めます。「難しいな」という言葉も、「やりがいがあるな」「チャレンジだな」と言う前向きになれます。

これをリフレミングと言います。事実があって、その事実に対して厄介だなと思うのか、チャレンジだと思うのかで全く違います。人との関わり方も変わってくるのです。

意識的なポジティブワード

職場でも家庭でも私たちは、相手の悪い所は指摘しますが、良い所はなかなか口にしません。「〇〇さん、あの仕事をやってくれて助かった」、「課長、フォローしてくださりありがとうございます。嬉しかったです」など、良かった所を伝え、相手の能力を認めることが大切です。ポジティブワードの多い職場は伸びます。もちろん、ポジティブワードの多い家庭も、家族の関係が良くなりますし、自尊感情が損なわれている家族がいる時には、とても役に立ちます。

コントロールしない伝え方

人には、一次感情と二次感情があります。ある男性の話です。彼はストレス体験を毎年お

正月にしています。長男夫婦は、お正月にはお嫁さんの実家には帰りますが、男性の家には来ません。ですから孫にも会えないんです。この時の男性の思い込み、囚われは「長男だからこっちに来るのが常識だ」と思っていることです。不満、怒りで小言を言えば言うほど、長男夫婦は来ません。最後はカンカンに怒り、誰も寄り付かなくなります。このように、自分の気持ちを怒りで伝えても人は動きません。それどころか関係性が悪くなります。男性は怒りで「こっちへ来ないのはおかしい、お前らは非常識だ」という自分の価値観や思い込みで攻撃をしています。これを落胆・期待・悲しみの一次感情で伝えると、「今年はこっちに来てくれると思ったのに、残念だった。孫にも会いたかったのに、寂しいがよ」になります。この伝え方だととても可愛いおじいちゃんです。言葉は全然違いますが気持ちは同じです。怒りという二次感情で伝えると関係性が悪化しますが一次感情で伝えると伝わります。これは子どもや目上の方に対しても同じです。

コミュニケーションスキル

「今日はいろいろ大変だった」と言われた時に、例えば「寝ると治るよ」「カラオケでも行けば？」とすぐにアドバイスをされると聞いてもらった感じがしません。「いろいろ大変だった」と投げられたボールはちゃんとキャッチしないといけません。「いろいろ大変だったの？」とオウム返しをして「何が大変だったの？」と聞きます。これだけでいぶ聞いてもらっている感じがします。とにかくこの繰り返しです。

例えば「死にたいです」と言われた時に、多くの人が「そんなこと考えちゃだめだよ」とか「死ぬ気になったら何でもできる」と叱咤激励し「自殺なんてしたら家族がどんなに悲しむか考えてみなさい」と説教するかもしれません。せっかく相

手が思いをありのままに吐露したにも関わらず、否定したり叱咤激励をすれば、相談者はそんなことを考える自分が悪いと感じ、これ以上自分の気持ちと言えなくなってしまいます。ですから「もうまったく希望が持てないので自殺したい」と切り出された時には、そのまま「希望が持てないだね」「死にたい気持ちを今持っているだね」と繰り返します。そのオウム返しをした上で「どんな時に死にたいと思う?」、あるいは「何が解決できればその死にたい気持ちが止められるかな」など詳しく聞くと良いです。どうしても私たちは、アドバイスをしがちですが、答えは相手の中にあります。

聖母シンドローム

人は誰でも「母はいつでも寛大であるべき」と思いたがります。私はこれを「聖母シンドローム」と勝手に名付けています。しかし、いつも優しく寛大な母親はいません。この価値観が母親達を自己嫌悪へと導き自尊感情を損なわせます。子供たちは、社会の人と人が接する中の最低限の感情のやりとりを、両親が怒ったり泣いたりすることで学んでいくと私は思います。親が怒ったり泣いたりすることは決して悪いことではないのです。

生きづらさへのレジリエンス

レジリエンスとは、跳ね返す力、適応力、不幸や変化に順応したり回復していく力です。例えば柳が風に吹かれながらまた戻る感じ。みなさんに今すぐ大変なことが起きたとします。災害や犯罪、あるいはとても心の支えにしている人が亡くなる。そのような状況の中で、あなたの支えとなるものは何ですか。仕事や仲間、家族、子ども、ペットや趣味、そういうものがみなさんの人生の再構築を支えてくれるでしょう。それがレジ

リエンスです。さらに根気強い、我慢強いとか楽天的など、そういう皆さんの持っている性質も皆さんのレジリエンスです。また皆さんの街にある社会の仕組みで困った時に助けてくれる社会制度や、市の資源があるなど、それも皆さんが回復していくためのレジリエンスです。

では、私のレジリエンスは何だったかと言うと、私はとても楽観的で前向きです。それと幸いなことに勉強がすごく好きでした。それが私のレジリエンスでした。そして、私にはもっと素晴らしいレジリエンスがありました。それは私を支えてくれた近所の人たちです。「昨日お父さんが暴れていたけど大丈夫だった?」と声をかけてくれる近所の人がありました。私の顔にあざができていた時に、学校の先生たちは「大丈夫か」と言って家庭訪問に来てくれました。親の様子も見てくれました。大人たちが私を支えてくれ、その大人たち一人一人が私のレジリエンスでした。

「助けて」と手を伸ばされたその時にちゃんとキャッチをして、支える、それが地域のレジリエンスです。「あれ、大丈夫かな」と思って声をかける、それだけでも周りにいる生きづらさを抱えている人たちに対するレジリエンスになり得ます。

行政だけではダメです。福祉だけでもダメなのです。家族だけでもダメです。行政、福祉、教育、医療、警察・・・いろんな方向の糸があって、強靱なセーフティネットになります。それが地域でできれば、大変な思いをしている人たちのことを一人もこぼすことなく支えることができます。

皆さんのコミュニティが愛に満ち自尊感情が損なわれず生き生きと個性が発揮できるようなコミュニティでありますことをお祈りしています。

平成30年度心の健康づくりフォーラム

平成31年1月25日(金)アバンセホールにて「がんにかかった後も働き続けられる～心のコミュニケーション～」をテーマに開催しました。佐賀県医療センター好生館 精神科医長の石井博修先生に特別講演をしていただきましたので、講演の一部を抜粋してご紹介します。

特別講演 演題：「知っておきたい！がんにかかった後のこころの変化」

講師 地方独立行政法人 佐賀県医療センター 好生館 精神科医長 石井 博修 先生

今回は「知っておきたい！がんにかかった後のこころの変化」という演題で、①がんにかかった後に起こる心理的な変化や、その対応について②がんの治療をしながら働くということについて③そのような状況の方を周囲から支えるにはどうすればよいかということについてお伝えできればと思います。

① こころの変化

国立がん研究センターの統計によると、新たに診断されたがんは86.7万例（2014年）、死亡者数は37.3万人（2017年）と年々増加しています。生涯罹患率（一生のうちがんになる確率）は男性62%、女性47%と非常に高いといえます。喫煙、多量飲酒、高脂肪・高タンパク食、肥満、ストレスが多い生活習慣の方は、さらにがんになりやすいといわれています。つまり、がんは決して他人事ではない、誰にでも起こりうる病気ということです。ここで少しイメージしてみてください。皆さんは、自分自身ががんと診断されたらどんなことを考えるでしょうか。頭が真っ白になり、「なぜ私が」「もうだめだ」などと悲観的になったり、今後のことを一瞬で考え、頭が混乱

したりするのではないのでしょうか。

がんと診断されるなどのストレスを受けるとすぐに、衝撃「頭がまっしろになる」→否認「そんなはずはない」→絶望「もう助からない」→怒り「なぜ自分がこんな目に」などの感情が湧き上がり、それが不規則に入り乱れます。そして、その感情が落ち着くと、次第に不安・落ち込みといった“気持ちのつらさ”が出現してきます。ただし、ほとんどの方は、この状態から2週間ほどで自然に落ち着きを取り戻すといわれています。とはいえ、この混乱の期間にも生活費、仕事、家族、治療法・費用、症状のことなど、考えることや決定すべき事柄が次から次へと出現しますので、“気持ちのつらさ”が持続する場合があります。

2週間以上持続する場合は、適応障害やうつ病と診断できます。ここでの適応障害とは、がんになったという状況の変化についていけず精神的に不調をきたした状態をさします。うつ病は主に抑うつ気分（気分の落ち込み）と興味・関心の低下などの症状が2週間以上持続することを言います。“気持ちのつらさ”によって、生活全般の質が落ちるほか、治療意欲や判断力が低下することで、がんの治療自体にも悪影響を及

ぼします。自殺率の悪化にも影響を与えます。

② 働くということ

がんについて、良いニュースが2つあります。一つは「がんの5年生存率」が年々上昇している、つまり、がんにかかった後の寿命が延びていることを指します。もう一つは、がんに対する新たな治療薬が開発されていることです。本庶佑先生が2018年にノーベル生理学・医学賞を受賞されました。自己免疫を高めて、がんの増殖を抑える薬剤が開発されました。これまでの抗がん剤は正常な細胞まで攻撃するため、抗がん剤で体調を崩すという方も多かったのですが、このような薬剤の開発により、がんを抱えながら健康的な生活を送れる期間が長くなると考えられます。がんと共存していく時代になるのです。また、がん治療における平均入院日数は14日と短く、治療の大部分は外来で行われます。

ここで、働く意味について考えたいと思います。働くモチベーションは人それぞれ異なると思いますが、収入を得る、生きがい、社会の役に立つ、自分の居場所であるなど、「働くことは生きているという証」といえるかもしれません。がんになることで仕事という、自分の人生の大きなパーツを奪われたくない、というのが正直な気持ちではないのでしょうか。

仕事と治療の両立のためには体調管理、こころの管理、情報収集、周囲の支援などいろいろな要素があると思いますが、今回はこころの管理について述べます。自分の

こころを整えるうえで大切なことは①話す、相談する②気分を変える③休養をとることに尽きると思います。家族や友人、同僚につらい気持ちを口にして伝えること、読書や趣味など、自分の落ち着く行動を起こすこと、十分な休息をとることにより、こころが安定しやすくなります。

③ こころを支える

がんに限らず、気持ちがつらい状態にある方への接し方や、その際に注意することについて述べます。家族、友人、同僚が精神的に不調になっているときに、気づくために必要なことは、普段からのコミュニケーションだと思います。変化に気付くためには、平常時の様子をよく知っておく必要があります。そのためには、会話が重要ですが、まずは挨拶をしっかりすることをお勧めします。実際に話を聴く際は、場所と時間を確保すること、評価をせず、共感的に傾聴すること、話を聴く方が抱え込みすぎないこと、不調の程度が強いと感じたら、専門家に任せることなどが大切です。

最後に、がんを告げられた時、人は強い不安や孤独を感じます。話をしたり、相談したりすることで心が軽くなり、仕事を続けることで精神的にも安定した生活を送れる方々が多くいらっしゃいます。つらい状況にある方を、決して一人にしない、みんなで乗り越えるという気持ちの輪が広がるのが、「仕事と治療の両立」を可能にする最も大切なピースであると考えます。

平成30（2018）年4月に佐賀県自殺対策基本計画が見直されました。

いのちを支える自殺対策における取組として **1 市町への支援の強化、2 地域ネットワークの強化、3 自殺対策を支える人材の育成、4 県民への啓発と周知、5 生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やす支援** を挙げ、**「誰も自殺に追い込まれることのない『人の想いに寄り添う佐賀県』」**の実現を目指します。

また、1 子ども・若者対策、2 労働者・経営者対策、3 無職者・失業者対策、4 高齢者対策 を重点的に取り組むべき事項とし、自殺のリスクの高い方への支援の充実を図ることにしています。

佐賀県では自殺者数・自殺死亡率ともに減少傾向でしたが、昨年5年ぶりに増加に転じ年間161人（2018年暫定値）の方が自殺で亡くなられています。自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題とされています。計画見直しを機に、より一層自殺対策を推進していく方針です。

計画の詳細については佐賀県HPに掲載されていますので、ぜひご覧ください。

話してみることで、こころに抱えた不安や悩みを解決する糸口が見つかるかもしれません。佐賀県内には下記のような相談窓口があります。

〇こころの悩みや人間関係についての悩み

<行政機関>

保健福祉事務所	電話番号	児童相談所	電話番号
佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-1691	佐賀中央児童相談所	0952-26-1212
鳥栖保健福祉事務所	0942-83-3579	北部児童相談所	0955-73-1141
唐津保健福祉事務所	0955-73-4187	精神保健福祉センター	0952-73-5060
伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101	※開設時間は平日 8:30~17:15 です。 ※各市町でもご相談を受け付けています。	
杵藤保健福祉事務所	0954-22-2105		

<その他の相談窓口>

	開設時間	電話番号
佐賀いのちの電話	毎日 24時間対応	0952-34-4343
佐賀こころの電話	平日 9:00~16:00	0952-73-5556
佐賀県自殺予防夜間相談電話	毎日 午前1:00~7:00 ※2019.4.1~開設時間が23:00~5:00に変更となります。	0120-400-337
アバンセ女性総合窓口	火~土曜日 9:00~21:00 日祝日 9:00~16:30	0952-26-0018
アバンセ男性総合窓口	毎月第2・3木曜日 19:00~21:00	080-6426-3867

〇ひきこもり

佐賀県ひきこもり地域支援センター「さがすみらい」		0954-27-7270
佐賀市	平日 11:00~18:00	
武雄市	月・水・金曜日 11:00~18:00	

〇自死遺族支援

自死遺族支援わかち合い「ハートの海」		【事務局】0952-34-4186
佐賀自死遺族を支える会「おあしす」		【事務局】090-8402-5167

〇病気に関する悩み

がんの悩み相談ダイヤル	月~金曜日 9:30~13:00、14:00~16:30	0120-246-388
佐賀県難病相談支援センター	火~日曜日 10:00~19:00	0952-97-9632

〇いじめ

いじめホットライン	毎日 24時間対応	0952-27-0051
-----------	-----------	--------------

※いじめ・不登校等の悩みに関しては県内5か所に「心のテレホン」相談窓口も設置されています。

会員募集の
お知らせ

当協会では、機関誌の発行、講演会の開催など、精神保健福祉に関する知識の普及や啓発に役立つ活動を行っています。現在、広く会員を募集しており、精神保健福祉に関心のある方ならどなたでもご入会いただけます。

会員の特典

協会だより「心の健康」送付（年2回：10月、3月）
講演会のご案内

年会費（新規・継続）（入会費は無料）

個人会員 1口 1,000円
団体会員 1口 10,000円

詳しくは事務局までご連絡ください

佐賀県小城市小城市町178-9（佐賀県精神保健福祉センター内） TEL 0952-73-5060 FAX 0952-73-3388