# メンタルヘルス広場

### 通 信(第4号)

うつ病に悩んでおられる患者さん ゙メンタルヘルス広場 通信」は、

のために、NPO法人メンタルヘル やそのご家族、さらには職場の仲間 ス広場が発行する情報誌です。 NPO法人メンタルヘルス広場で ームページも開設しています。

是非、ホームページもご覧ください。

明らかにされました。

と中学生(1年生)を対象に、学校

千歳市内の小学生 (4年~6年生)

伝田先生らの精神科医が、北海道

の健康診断に合わせて精神的な診

断にあたりました。

准教授(児童精神医学)らの調査で

れまであまり報告されていませんで

生徒にもうつが存在することはこ

た。遺族側は、公務災害の申請をし

というニュースが報道されていまし いままに自宅のアパートで自殺した

を繰り返さないためにはどうすれば

よいのでしょうか。

たとのことですが、このような悲劇

したが、最近、北海道大学の伝田健三

### シリーズ 学校でのうつ

題など、さまざまな出来事が日々マ な出来事が続いています。登校拒否、 授業の崩壊、さらには教育者側の問 ころが最近、この教育の現場で不幸 るように非常に重要なものです。と スコミを賑わせています。 教育は、国家百年の計とも言われ

科医によってうつ病と診断され、軽

その結果、小中学生の15%が精神

ている「うつ」があります。そこで、 現場特有のストレスが引き金となっ わっていることの一つとして、教育 みたいと思います。 でのうつ」をシリーズで取り上げて メンタルヘルス広場通信では、「学校 実は、このような出来事と深く関

# 「学校でのうつ」の実態

場つまり教職員のうつ、もう一つは 二つあります。一つは教育をする立 教育を受ける立場の生徒のうつで 因でうつを生じています。 両方とも何らかのストレスが原 口に「学校でのうつ」といっても

過去10年間で3倍にもなったと報告

には過去最多の4,675人に達し、

されています(図)。

ムに対し、毅然とした対応ができな

5,000

4,000

3,000

2,000

1,000

このような背景には、親のクレー

によれば、何らかの精神性疾患で休職

精神性疾患による教師の休職者の推移

した公立学校の教師は2006年度

なり休職に追い込まれる教師も少

なくありません。文部科学省の調査

と呼ばれる一部の親の理不尽なク

になっている。モンスターペアレント。

多くの日常業務に加え、最近話題

レームがストレスとなり、うつ病と

### Utsu-otasuke 性教師が、学級内に続くトラブルが という夢をかなえたばかりの新任女 原因でうつ病になり、相談相手もな や同僚の教師が少ないことが原因と をカバーしたり相談相手となる先輩 して考えられています。

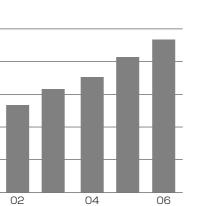
たとえば先日も、教師になりたい

い若い教師が多くなっており、それ

小中学生の4%がうつ生徒にもうつ: 2008年8月1日 発行人:三上隆義 発行所: NPO法人メンタルヘルス広場 東京都千代田区九段北1-8-3 カサイビルⅡ TEL: 03-3288-5977 FAX: 03-3230-3889 URL: http://www7a.biglobe.ne.jp/

### 悲劇を 繰り返さないために

かく見守れていたものでした。ところ 任の先生は、たとえ少しの失敗や行 ぐに「指導力不足」というレッテルを が最近では何かトラブルがあるとす 張られがちになると言われています。 き過ぎがあっても、保護者からも暖 昔は、何事にも熱心に取り組む新



ほど高くなるというものです。

教師にもうつ:

モンスターペアレントに

悩む現場・

される割合は高学年になればなる

4.2%にも達するというショッキング 症のうつ病やそううつ病も含めると

なものです。しかも、うつ病と診断

### 1996年度 98 2000

全国のストレスケア病棟 (2008年7月現在)	
九州地区	不知火病院 (福岡)、西脇病院 (長崎)、 ウェルフェア九州 (鹿児島)、可也病院 (福岡)
中国・四国地区	いわき病院 (香川)、草津病院 (広島)
近畿·北陸地区	関西記念病院(大阪)、福井松原病院(福井)、 宇治黄檗病院(京都)
中部地区	神経科浜松病院(静岡)、仁大病院(愛知)
関東地区	戸田病院 (埼玉)、西八王子病院 (東京)、 しのだの森ホスピタル (千葉)
東北地区	あさかホスピタル (福島)

ついては公表される予定です。 関関係の研究などです。とりあえず 問題の改善を図るための具体的な対 ついての研究が行われ、その結果に の教育委員会でそれぞれのテーマに 今年度は、都道府県・政令市の計11 や、過重労働とメンタルヘルスの相 尽な親の要求への対応方法の研究 やく始めました。調査研究は、理 策の調査研究を遅まきながらよう そこで、文部科学省はこのような

供していく予定です。 いろな立場からの情報を今後とも提 は、学校におけるうつの問題は、 変大きな問題であると認識し、いろ NPO法人メンタルヘルス広場で 大

## うつ病は治るー

応障害、身体表現障害、心的外傷後 別性を重視した医療と看護を目標 さんを対象に、個々の患者さんの個 が原因のうつ病を始め、心身症、適 とした専門病棟です。 ストレス障害(PTSD)などの患者 ストレスケア病棟とは、ストレス

◆ その 1 ストレスケア病棟

研鑽を重ねチーム医療を実践して らゆる職種のスタッフが いる。

渡せ、まるでリゾートホ 窓からは近隣のゴルフ場や山林が見 9室に加え、和個室、洋個室まで シーを守るためバストイレ付の個室 らなる。病室は患者さんのプライバ 々な部屋が用意されて なかでもストレスケア の4階にあり、ベット 数は39床か 病棟は、新 いる。また、 テルという

要であるにもかかわらず、それに対 二の足を踏む方も少なくない。そこ 応できる医療施設が少なく、診療に に立ち寄れる精神科クリニックが必 とされている。そのためには、気軽 代に対応するメンタルヘルスが必要 雑な背景が絡んでおり、 で、この病院では、そのような現代の な情報化が進む現代では、新しい時 ストレス由来の病気や症状には複 とくに高度

京の西八王子病院のスト ア病棟は表の通りですが、今回は東 棟を紹介します。 現在、開設されているストレスケ レスケア病

不

### 西八王子病院 医療法人社団 ストレスケア病棟 一明和会

型病棟、精神科ディケア 備したリエゾン病棟、さらには療養 では、ストレスケア病棟だけではな 歪みがうつ病の増加を生 切に対処するための急性 ス病棟を開設している。 る現実に対し、平成10年 う言葉を合言葉に運営されている。 病院は「愛し、愛される病院へ」とい ハビリテーションや腎透析設備を完 く、さまざまな心の病に迅速かつ適 ここでは、ストレス社会が抱える 東京都八王子市にあ さらに近日 る西八王子 など充実し |期病棟、リ み出してい からストレ

た施設も完備している。 西八王子病院では、院長以下、あ 心の癒しに役立つように日々、 一丸となっ

感じがする。



特別洋個室



病院外観

療という目的のもとに、快適に過ご 電期間が過ごせるようになっている。 間で、専門家によるアートセラピー、 していただくことを第一に考えたス リングを通じて早期社会復帰への充 設された。広々とした開放的な空 トレスケア病棟が全国に先駆けて開 ニーズに合わせ、精神科の専門的治 アロマセラピー、さらにはカウンセ

stress.htmlを参照してください。 ims.gr.jp/nishihachi-hp/onfo/ 詳しくはホームページhttp://www.



### 死ぬ前にちょっと休憩、 ~ 「うつ病」体験録~ あるいは亀になろう その1

体験談に少しお付き合いいただき これから2回に分けて、私的な 人生は80%の力で過ごせばよい

ぼる自殺者の一人であったかもしれ の夏の精神科受診がなければ、私は 初夏を迎える頃であった。この13歳 今からおよそ20年も前、中学一年の わが国における毎年3万人以上にの 私が初めて精神科を受診したの

込みがちな日々を過ごすうちに、気 なかった。部活にも馴染めず、塞ぎ を受診したのは、実は私の父親自身 がつけば病院の待合室に座っていた。 の附属中学に入学した。入学当初 科の受診を勧めたためである。 の経験もあり、当時の私を見て精神 定期考査では学年の中位にも入れ は、勉強についていくのも大変で、 レベルの高い生徒が集まる中学で は自信過剰、自意識過剰であったが、 私がこのような若い時期に精神科 当時、私は受験をして某国立大学

投球すべきであるとも思う。しかし、 う傾向のある「うつ病」患者にとって、 にわからない。頑張るべき時は全力 過ごせばよいのだよ」と告げた。こ 神科医は、私に「人生は80%の力で 任感を持ち過ぎ、頑張り過ぎてしま この言葉は、生真面目で何事にも青 の言葉が真実かどうか私には未だ 一つの示唆であることには間違い 診察室で生まれて初めて接した精

# ●せっかくの大手都市銀行への

当然、薬も服用しなくなっていた。 定期考査ではよい成績を取ることが でき、環境にも慣れたこともあって、 一時的にもうつ状態から解放され 当時の私自身の話に戻すと、次の

> 与えていたと思う。ちなみに、夏休 みなどで朝、決まった時刻に起き 野球部に所属し体を動かし汗をか 意識しなかったのは、毎朝必ず定時 ぼれたため、あまり楽しい青春時代 なくなると調子が悪くなるときが に起き行く場所があったことと、 ではなかった。しかし、特に病気を 高校に進学したが、極端に落ちこ いていた、ということがよい影響を その後、そのまま国立大学の附属

「超就職氷河期」と言われていたが、 社したいと思っていたこともあり、 私は、某大手都市銀行への就職が内 「うつ病」との本格的な戦いが始まっ になるなら、そのような大企業に入 定した。小さい頃からサラリーマン たのは大学卒業直前である。当時は

思える。どうしよう、どうしよう、 輩、人事部の担当者、窓口のカウン れていた。周りの同期、出会った先 とに大きな焦りを感じていた。おま パードライバー、会社に入社するこ ソコンもできない、車の運転もペー ターの女性、全てが自分より優秀に くようにと山のような資料を渡さ けに銀行からは入社までにやってお しかし私は、英語力も不十分、パ

「このまま電車に飛び込んでしまい は3ヵ月間であった。忘れもしない たい」という衝動に駆られた。 駅の山手線のホームにうずくまり、 2000年5月28日、私はJR品川 結局、私がその銀行に在籍したの

私の病状が慢性化し、いよいよ

どうしよう・・・

# 医師の診断なしに服薬の中断は

が「うつ病」であるという意識はあっ 病院への定期的な通院はおろか、服 たが、寮に入っていたこともあり、 病」では、主治医の診断なしに絶対 薬もしていなかった。本当は「うつ 銀行に在職していた頃から、自分

服薬を止めてはいけないのだ。

反面、「うつ病」という持病からくる なかったのでは?」という開放感の 定期的に通院し服薬するようにな り、会社を退職した。会社を辞めて、 員としての研修を受けられなくな から、私と「うつ病」との本格的な格 コンプレックスに挟まれていた。ここ は「なぁんだ、6ヵ月も休む必要は ると、瞬く間に病状は改善した。私 「休職6ヵ月」と言われた。新入社 寮を出て実家に帰り、受診すると

の私は、家族以外の誰にも自分が まなかった。今、考えると馬鹿馬鹿 バレるのが怖かったのである。当時 精神科に通院していることが会社に しい限りであるが、保険証を使って あたって、正社員としての雇用を望 動を開始した。当初、私は再就職に 「うつ病」であることを知られたく ●うつ病を隠し続けての再就職活動 少し状態がよくなると再就職活

るいは大切なパートナーに理解して 周囲に理解してもらうことが難し もらうのには当然時間がかかること しいのだから、職場の人や友人、あ く口をきかなかった。今では、よう 間同じ屋根の下に暮らしながら全 馬鹿だ」、「能力がない」、「負けた人 を辞めた直後には父親から「お前は もらうまで5年以上かかった。銀行 い。私の場合、家族にさえ理解して 病名を知っている。しかしその病状 は、残念ながら覚悟しなければなら 出来ているが、家族でさえ理解が難 やく家族と良好な関係を持つことが 間だ」と言われたこともあり、数年 は形として表れないので、なかなか 今では子供でも「うつ病」という

号で紹介する。 きるようになったかについては、次 を克服し、社会生活を営むことがで その後、私がいかにして「うつ病」

# 心を癒し元気を与えて

The Blue day Book 全10冊)は、全ブルーディブックシリーズ(原題は では、石田亨訳で竹書房から発行さ が、本当に心が癒される写真集です。 単なコメントがついているだけです 真が一ページに一枚ずつ、それに簡 たユニークな写真集です。動物の写 と心温まるメッセージを組み合わせ 米でベストセラーの愉快な動物写真 れています (980円)。 落ち込んだとき読めば、間違いなく 人が見ても心が癒されます。わが国 兀気になれます。もちろん、健康な

是非、一度手にしてみてはいかがで しょうか。事実、私の家内がうつ病 きっとくる」が添えられています。 たところ大変喜ばれました。 語のタイトルとして「素敵な明日は で入院している親友にプレゼントし イトルが「Tomorrow」、それに日本 シリーズのうちの一冊は、英文タ



『Tomorrow ステキな明日はきっと来る』 ブルーデイブックシリーズ 7 竹書房

『うつ病見聞録』 その4

といつも仲良く遊んでくれる親のこ が、皆さんは、この言葉からどのよ うな内容を想像するだろうか。巨大 放映されたテレビ番組のタイトルだ とだろうか? な力を持つ親だろうか?子どもたち 「モンスターペアレント」。最近

きない「学校・教師を相手に、理不 実は、この言葉からは全く想像で

> 尽な親達の実態」を物語にしたもの のようである。

昨年、地方のテレビ局が、この

親も、何度か話し合いを持ち、生徒 理不尽な親たちの実態を紹介した。 だが、学校には行かずに するどころか、朝は家を ちでいた。ところが、不登校は改善 急に不登校になり始めた。担任も ターで時間を潰すように 校側に対して申し訳ないという気持 た。この頃は、生徒の親の方が、学 にも学校に通うように説得してい が、学校が面白くないと言い出し、

た。この生徒は、学校が集金するべ

き教材費等も全て、ゲー

ム代金につ

と思っていたのであるが、ゲームセ

たので、親は真面目に通学し始めた

ンターで補導されて、事実が発覚し

財布から金を持ち出すようになって

なり、親の

ゲームセン

出ているの

いった。朝、いつも通りに

家を出てい

実態が始まっているのである。この 校側なのだから、ゲームセンターで ぎ込んでしまっていた。 状態で居られる筈がない。 使ったお金は、学校側が払うべき れるのか。不登校にさせ いようにさせた学校側が悪い。自分もが不登校になったのは、面白くな 楽しく学校に通っていた あったのだが、この頃から親の態度 ていては、教員たちも、 では考えられない、親たちの行動の だ。」と言い出したのである。常識 てていたのに、どう責任をとってく たちは、よその子供と同じように育 ような、非常識な親たちを相手にし が豹変する。親の意見は、「最初は、 再度、学校側と親との話し合いが 普通の精神 たのは、学 のに、子ど

患で休職する人が、3倍に増えてい 護者面談の時に言っていたのを覚え などは、殴っても構わないからと保 る。昔から、学校教員は聖職という れば、罰を受けるのは当然で、私の親 認識があり、子どもが校則に違反す この十年間で、学校教員の精神疾

格の位置付けになっていたのである。 ている。学校教員は、それぐらい別

のが当然であるという勘違いが起こっ ていれば、子どもの教育はなされる ているのではないだろうか。 親たちが、子どもの教育の責任を 子どもは子どもで、少子化の影響 り出してしまっていて、学校に通っ

ある生徒

うな中で、子どもの方も、悩みを打 ち明けるチャンスを逃してしまえ が増えて、親たちは子どもと過ごす 決して少なくない状況である。生活 で、兄弟も少なく、話し相手だけで じこもってしまう可能性が高くなっ ば、そのまま悩みを抱えたまま、閉 を豊かにしたいが為に、夫婦共働き なく、遊ぶ相手すらいない子どもが、 間が減っている筈である。そのよ

ちと一緒になって、子どもの情操教 考えなければならないと感じてい 合う場を持つように、文部科学省は、 け で進化しているので、学校教員や子 る。情報化社会は、物凄いスピード 育を中心とした、教育の中身を話し に重要であるが、児童・生徒の親た ればならないと考えている。 親である我々も、対応を勉強しな 学校教員のメンタルヘルスも非常

### 【読者からのお便り】

ており、読者の方からもいろいろなご意見をお寄せこのメンタルヘルス通信は多くの方々にお配りし いただいています。

とうございます。毎回の編集が大変でしょう。「スメンタルヘルス広場通信を送っていただきありが トレス」の特集は興味深かったです。 ·茨城県神栖市の新山直子様から<

楽しみにしていますので、また送ってください。もあります。 ないように思われますが、日々、刺激がないことが私は今、老人介護施設におり、ここではストレスが は「生きる」ってなんだろうと考えさせられること のんきな性格なのでこれでもよいのですが、たまに 逆にストレスになることもあります。私自身は元来、

す。詳しくは、ホームページをご覧ください。 だける法人ならびに個人の方の参加を希望していま NPO法人メンタルヘルス広場の活動にご協力いた

また会費、寄付のご入金は郵便局の振込口座(00) タルヘルス広場) をご利用ください。 407272:特定非営利活動法人メン