メンタルヘルス広場 通信（第6号）

mental health HIROBA

2009年2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/~Utsu-otasuke

「メンタルヘルス広場 通信」は、うつ病に悩んでおられる患者さんやそのご家族、さらには職場の仲間のために、NPO法人メンタルヘル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は、ホ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。

シリーズ　学校でのうつ

教職員は、児童生徒の人格の成長に直接かかわる重大な責務を担っていることから、心理的にも社会的にもストレスの多い職業の一つです。今回も前号に引き続き、教職員のストレスの実態とその対策について紹介します。

●教員のうつは、一般企業の2.5倍●

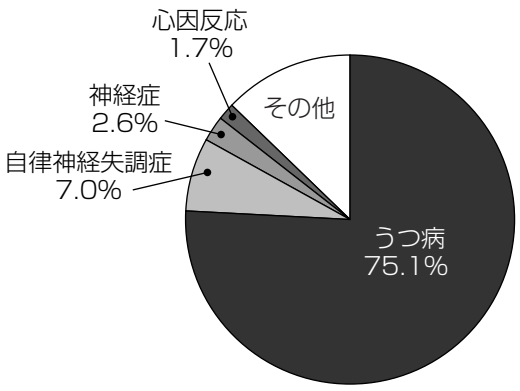
教員のメンタルヘルスに関する文部科学省の委託調査が、2006年から07年にかけて、全国の教育委員会と公立小中学校の教員にアンケート調査をして行われました。

その結果によると、子どもの訴えを十分に聞く余裕を持てない教員は6割超、1週間で休める日がゼロという人も5割近くもいることが明らかにされました。さらに、うつ病との関連が深いと考えられる質問をしたところ、「気がめいる」は44％、「気持ちが沈み憂うつ」は28％など、うつ傾向の自覚症状を訴える教員の割合が一般企業の2.5倍にも達する、というショッキングな結果が報告されています。

●休職に追いやられる教員の実態●

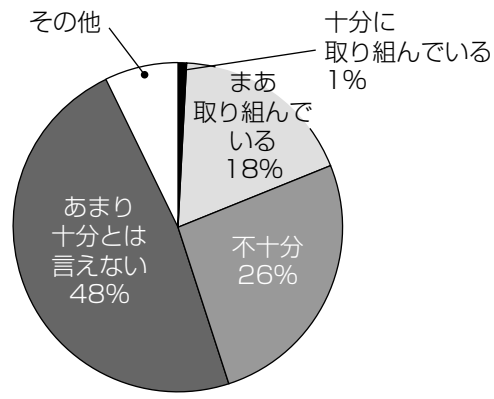
文部科学省によれば、精神性疾患で休職している全国の公立学校の教員数は、平成9年には1,609人でしたが、その後増え続け、平成18年には4,675人に急増しています。この問題について詳しく検討している新潟県の調査によれば、休職中の教員の精神性疾患の実に75％以上が、うつ病（うつ状態、躁うつ病を含む）であるということも報告されています。

精神性疾患のうちわけ



このように多くの教員がストレスに悩まされているにもかかわらず、その対策は決して進んでいるとはいえない状況です。文部科学省の委託研究によれば、大半の教育委員会がこころの健康を維持するために特別な対策が必要と認識しているにもかかわらず、実際に、「十分に取り組んでいる」と回答したのはわずか1％で、7割以上で有効な対策が講じられていないという現状が浮き彫りにされています。

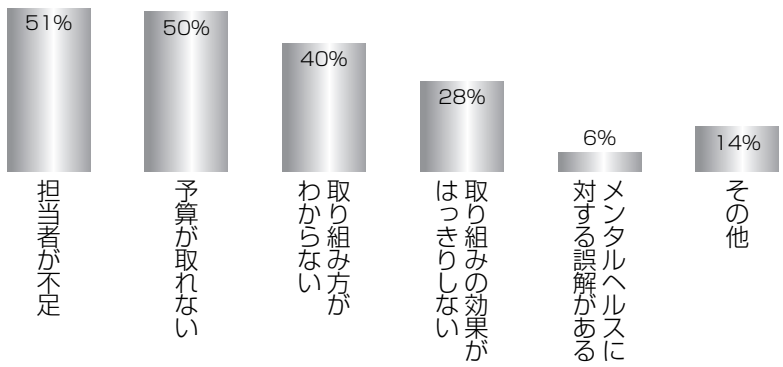
メンタルヘルス対策の実際の取り組み状況



●メンタルヘルス対策のあり方●

前述の委託研究によれば、教育現場におけるメンタルヘルス対策を推進するにあたり、いくつかの問題点があることも明らかにされています。とくに、担当者が不足、予算が取れないなどは半数の教育委員会が指摘しています。

メンタルヘルス対策を推進する際に困ること（複数回答）



このようなことを踏まえ、厚生労働省も「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において、事業者にメンタルヘルス対策への積極的な取り組みを求め、次のような対策が重要であるとしています。なかでも、一次予防と二次予防がとくに重要で、心の不調の早期発見と早期対応については、次のようなサインが参考になります。自分でもあるいは周りでもこのようなサインを感じたら、迷わず医療機関を受診することが大事でしょう。

不調のサイン

自ら気づくサイン	●「食欲がない」、「空腹感がない」などの食欲不振が続く ●「寝つきが悪い」、「早期に目が覚める」など睡眠障害が続く ●強い疲労感（だるい） ●朝がつらく、夕方になると元気が出てくる「日内変動」がある
周りが気づくサイン	●「遅刻」、「早退」、「欠勤」が増える ●仕事の能率が低下し、ミスが増える ●周りとコミュニケーションがうまくとれなくなる ●急に怒り出したり、イライラしたりする ●表情が暗い、ため息が多くなる　など

メンタルヘルス対策

一次予防	●心の健康づくりを推進する環境づくり ●心の健康の保持増進と適応力づくり
二次予防	●心の不調への気づき（早期発見）と早期対応
三次予防	●心の不調からの回復・職場復帰と再発の予防

（地方公務員メンタルヘルス対策研究会報告）

ストレスケア病棟

●日本ストレスケア病棟研究会●

日本ストレスケア病棟研究会という研究会があることをご存じでしょうか。この研究会は、うつ病を中心としたストレス関連疾患に対して専門的に治療を行う病棟をもつ病院によって構成されている研究会です。

研究会では、全会員病院が社会のニーズに応えるべく、うつ病患者さんへの治療内容をいろいろな角度から研究し、心理療法（カウンセリング）の充実、治療をうける施設や病室の環境整備、新しい薬による治療法の開発など、患者さんの早期回復を考えた治療を目指しています。

研究会は発足以来、既に14年が経過し、現在では会員施設も16施設に増加しています。これらの施設は、うつ病の治療を専門に行う「ストレスケア病棟」を有しています。ストレスケア病棟については、今のところ法的な設置基準はありませんが、多くの施設では豊かな自然環境の中で、ゆったりとした気分にひたれるような病院となっています。もちろん、心理カウンセリングなども充実し、心身を癒し、社会復帰を支援することを目的としています。

会員施設については、これまでにもメンタルヘルス通信でもいくつか紹介してきましたが、今回、改めて日本ストレスケア病棟研究会の会員施設を紹介します。うつ傾向やうつ病の治療は、必ずしもこの研究会に所属している医療施設を受診する必要はありませんが、うつ病の治療は、できるだけ専門医の診療を受けることが望ましいことからも、もしこれらのストレスケア病棟が近くにあれば受診されることもよいと思われます。

日本ストレスケア病棟研究会所属会員病院

		病院名	住　所	TEL
正会員	東　北	あさかホスピタル	福島県郡山市安積町笹川字経担45	024-945-1701
	関　東	戸田病院	埼玉県戸田市新曽南3-4-25	048-442-3824
		西八王子病院	東京都八王子市上川町2150	0426-54-4551
		成増厚生病院	東京都板橋区三園1-19-1	03-3939-1191
	北信越	松原病院	福井市文京2-9-1	0776-22-3717
	東　海	仁大病院	愛知県豊田市猿投町入道3-5	0565-45-0110
		神経科浜松病院	静岡県浜松市広沢2-56-1	053-454-5361
	近　畿	関西記念病院	大阪府枚方市西招提町2198	072-867-0051
	中　国	草津病院	広島市西区草津梅が台10番1号	082-277-1001
	四　国	いわき病院	香川県高松市香南町由佐113-1	087-879-3533
	九州沖縄	不知火病院	福岡県大牟田市手鎌1800	0944-51-2000
		ウエルフェア九州病院	鹿児島県枕崎市白沢北町191番地	0993-72-0055
		可也病院	福岡県糸島郡志摩町師吉1200	092-327-0131
		西脇病院	長崎市桜木町3-14	095-827-1187
準会員	関　東	しのだの森ホスピタル	千葉県八千代市島田台1212番地	047-488-2218
	東　海	養南病院	岐阜県海津市南濃町津屋1508番地	0584-57-2511
	近　畿	阪南病院	大阪府堺市中区八田南之町277	072-278-0381
		宇治おおばく病院	京都府宇治市五ヶ庄三番割32-1	0774-32-8111

（日本ストレスケア病棟研究会のホームページから）

精神対話士からのレポート

●職場復帰!!

NPO法人メンタルヘルス広場の一員として活動を続けるなか、一昨年9月から半年間、(財)メンタルケア協会の精神対話士講座を受講し、昨年3月晴れて精神対話士資格を取ることができた。

初仕事は昨年の9月、50歳代の男性Aさんとの対話。Aさんは大手IT企業の技術職であるが、うつ病で会社を休職中であった。初めて会ったAさんは「会社に足が向かないのは自分が意思の弱い人間だからなんだ」と自らを決め付けて、なんと5年間も休職中。

何時間も途切れ途切れの話しをうかがっていると、会社の上司とは時々メール交換しているとの情報を得た。そこで、問題解決の鍵はこの辺にあるのではと思い「パソコンのメールでもコミュニケーションはできると思います。でも大事なのは人間同士がお互い向き合って本当の自分をわかってもらうようにすることではないでしょうか。どんな忙しい上司であっても是非一度面談をお願いし、自分が職場復帰に意欲を持っていることをアピールすることがよいと思いますが・・」とお話した。「わかりました。頑張ってみます」との言葉を確認し、初回の面談は終わった。

次回の面談までが長く感じたが、都合4回の面談を重ねた。その間、私自身Aさんと一緒に悩み通し、苦しい日々が続いていた。Aさんに一度だけ手紙を書いた。『NHKTV「プロフェッショナル」で大阪・淀川キリスト教病院の癌看護専門看護師を観ました。放映された田村看護師の何時でも、どんな時でも、希望は必ず見つかるとの言葉に私自身励まされました』と。

その後、Aさんは上司との面談がかない、職場復帰を果たすことができた。Aさんはこんな言葉を私に残してくれた。「思い切って上司に会い直接自分の思いを伝えること・・と対話士さんにアドバイスいただいた結果、長いトンネルから抜け出すことができたのだと思います。」と。

人と人が直接触れ合い心と心を通わすことがいかに大切であるか。当たり前のようで当たり前でなくなってきてしまっていることを痛感させられた。

昨今、「派遣切り」「内定取り消し」「リストラ」等暗い言葉が流行語のように使われている。形は違うにしろ、Aさんのように悩み苦しんでいる人は大勢いると思う。そのような人には、じっくり話を聞いてくれる人、ちょっと背中を押してくれる人がいるだけで、悶々とした長いトンネルから抜け出せることもあるのではないかと切に思う。

当NPO会員・精神対話士　山中　猛

元気をもらおう
大道芸能家　源 吾朗さん

源 吾朗さんは1950年に山形県天童市の農家に生まれ、高校卒業後に上京し、劇団に入団しダスティー・ホフマンにあこがれた。

俳優修業のつもりで1972年、新宿の歩行者天国で紙芝居もやった。それが評判になりテレビ番組に出演。そこで出会ったのが同じ山形出身のケーシー高峰さん。ケーシー高峰さんは、「おめぇ、山形なまりを直せ」と、そしてそのために「ガマの油売りの口上」のけいこを勧められた。そんなことから、源 吾朗さんはケーシー高峰さんの付き人のように寄り添い、話術を必死に学んだ。

それ以来、1989年にはニューヨークで大道芸を披露したことを含め、訪れた国は18ヵ国にも及ぶ。中でも印象に残っているのは、1992年のモンゴル訪問。大道芸に目を輝かせる子供たちをみて、源 吾朗さんは山形での自分の子供時代を思い出した。

ところが、こんな元気な源 吾朗さんを2005年5月に「がん」が襲った。それも「歯肉がん」。口上が商売の源 吾朗さんにとって、「歯肉がん」はまさに致命的。「大道芸への復帰は100%できない」と悩み、うつ状態にもなりかけた。

それでも手術を受け、入れ歯で必死にリハビリに励み、なんと手術1ヵ月後には演芸場の舞台に立つまでになった。しかし、源 吾朗さんはその2年後には足の皮膚がんにも侵されるという災難にもあった。

でも源 吾朗さんはモンゴルの子供たちの笑顔が忘れられない。この間も毎年のようにモンゴルを訪れ、養護施設などへの慰問を続け、昨年は日本からのボランティアを募りゴミの増えたモンゴルの街の清掃作業まで行った。今年も7月初旬にモンゴルごみ拾いを予定し、一週間参加者募集中とのこと。

当然、大道芸人としても現役である。大道芸遊学塾を主宰し、各地で消えつつある芸の伝承にも尽力している。源 吾朗さんは「声を出すことでストレスの解消にもなります」と言う、ストレスで悩んでいる方もこんな源 吾朗さんに元気をもらおうではありませんか。

(源 吾朗さんの連絡先:東京都新宿区神楽坂5-33　カルチャーワークス内)

大道芸能家　源 吾朗さん

読者からのお便り

メンタルヘルス広場通信を創刊準備号からいただき読んでいます。

私は介護の仕事を始めて5年足らずですが、介護職に心の病で退職を余儀なくされる方、通院しながら頑張っている方が少なくないことに驚きを持っています。そんな中での本通信との出会いは、情報が氾濫している中、色々な情報が的確に得られお得感満載です。

なかでもうつ体験記は、プロセスが客観的にわかり、病んでいるスタッフが職場で真剣に読んでいる姿が忘れられません。

また、癒しの本の紹介欄に掲載された「ブルーデイブックシリーズ」を私の勤務するグループホームに揃えてみました。認知症の進行状況により反応は様々ですが、写真を目にするだけでも穏やかな表情をされるのには驚きでした。

年間3万人もが自ら死を選ぶ時代。本通信を一人でも多くの方が目にし、立ち止まってもらえるような温かい紙面作りと益々の内容の充実を期待しています。

吉田恵美子

●●● コラム ●●●

闘病体験の共有サイト

どのような病気であれ、闘病体験は病気で悩んでいる人にとっては、大変参考になるものです。そのため、書籍を始めブログなど実に多くの方法で、いろいろな闘病体験が綴られています。

とくに最近の傾向として、インターネットでは「ウェブ闘病記」とでも呼べるブログが多くあります。しかし、これらのブログの中から、性別や年齢、その他の社会的環境など、自分に最も参考になる闘病記を選び出すのは、かなり骨の折れる作業です。

そこで、このような「ウェブ闘病記」をより便利に使いやすくするためのサイトがいくつかあることをご存じでしょうか。たとえば、TOBYO、ライフパレット、オンライフ、シェアーズなどのサイトがあります。

そのうちの一つ「TOBYO」では収録されている闘病記は疾患の数でも622もあります。しかも、乳がんやうつ病についてはともに800件以上、次いで、不妊症は430件、リウマチは250件という膨大な闘病記から構成されています(1月9日現在)。

これらのサイトでは、順次、必要な情報を入力していきますと、より自分と同じ環境での闘病記を見つけることが可能になります。

うつ病では、このようなウェブを利用した情報収集も参考になることが多いと思われます。

TOBYO http://www.tobyo.jp/index.php
ライフパレット http://lifepalette.jp/
オンライフ http://onlife.jp/
シェアーズ http://sns.e-helthshare.com/

【お知らせ】

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

また会費、寄付のご入金は郵便局の振込口座(00140-6-407272:特定非営利活動法人メンタルヘルス広場)をご利用ください。