メンタルヘルス広場 通信（第7号）

2009年5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

教職員の9割が仕事にやりがいを感じる一方、ストレスにさらされ病気休職に追いやられる教職員の数も増え続けています。今回も前号に引き続き、教職員のストレスの実態とケアについて紹介します。

●心の病による教職員は、10年前の3倍●

最近、文部科学省は、約91万人の公立小中高学校の教職員について、各地の教育委員会を通じて実施された教職員の病気休暇の実態についての調査結果を報告しています。

それによれば、小中高学校などの教職員で、病気で休職した数が2007年には8千人を超え過去最高となったとしています。さらに、病気休職者のうち「うつ」などの精神疾患は、15年連続して増加し、病気休職者の62%を占め、約五千人と10年前の約3倍に達していることも報告しています（図）。

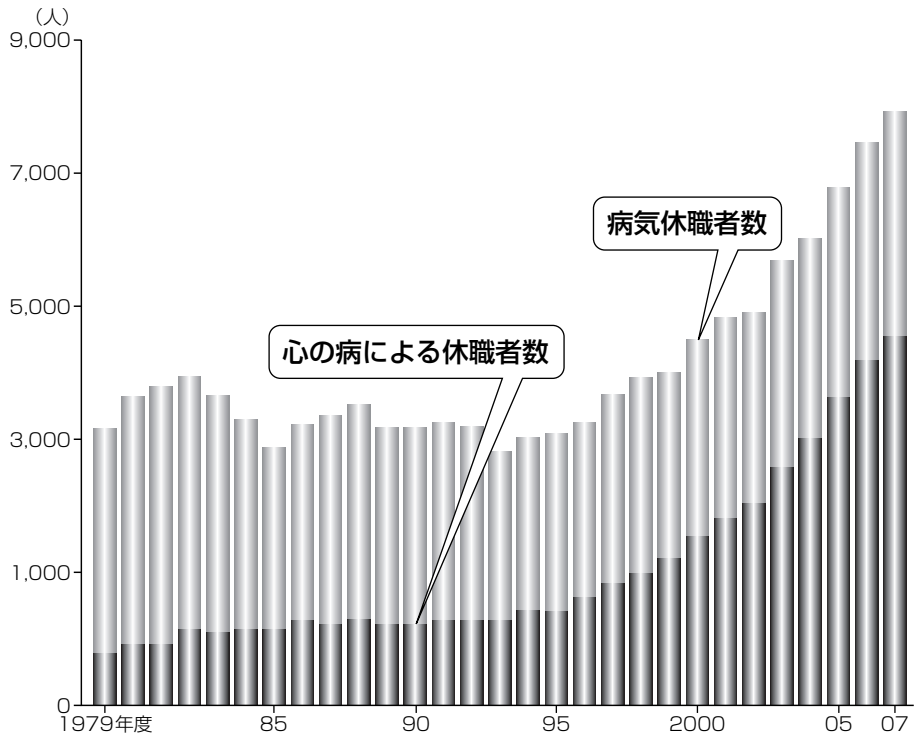

図　教員の病気休職と心の病の推移

●増加の原因●

調査にあたった各教育委員会によれば、以前と同じように指導しているのに子どもがいうことを聞かなくなったり、保護者から学校への負担が重くなったりすることで、心の病となり休職に追い込まれるケースが目立つと指摘しています。とくに40～50歳代の教職員では、親の介護や子供の進路など、教職員自身の家庭の問題が原因となるケースも少なくないとのことです。

また、学校が週休2日制になっても、教職員は一般企業の従業員とは異なり、休日も学校の行事や部活の指導に追われることが多く、平日の負担が多いことも従来から指摘されています。

●一人で悩まないで●

このような状況について、ある精神科医は「学校への期待に応えようと一人で抱え込むことが一番の原因」と指摘しています。とくに最近は、教職員同士でも同僚との人間関係が希薄になり、他人のちょっとした変化を見抜くことができなくなりつつあることも大きな問題となっています。

そのようなことから、過大なストレスに悩まされている教職員は、一人で悩まないで、ためらわずに相談することが重要です。と同時に、周りの教職員も一人ひとりの小さな変化を感じ取り、話し相手になる余裕が必要といえるのではないでしょうか。

ストレスケア病棟

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「ストレスケア病棟」と呼んでいます。これらの多くは、豊かな自然環境の中に作られ、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。

うつ傾向やうつ病の治療には、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、もし近くにストレスケア病棟があれば受診されることもよいと思われます。

今回は、千葉県八千代市の「しのだの森ホスピタル」に併設されていますストレスケア病棟「なごみ」を紹介します。

●しのだの森ホスピタル●

「しのだの森ホスピタル」は、東京の都心からわずか1時間程の緑豊かな街、千葉県八千代市にある。

この病院の基本理念は、「癒し」と「おもてなし」とのこと。病院であるから「癒し」は当然としても、「おもてなし」と言われると少し戸惑うのではないだろうか。しかし、もともと病院を意味する「ホスピタル」という言葉は、英語の「ホスピタリティー」からきており、この言葉は「もてなし」という意味があるとのこと。

●癒しとおもてなしの心のストレスケア病棟「なごみ」●

この「しのだの森ホスピタル」に一昨年、うつ病やパニック障害などの専門病棟としてのストレスケア病棟「なごみ」が開設された。

「なごみ」は緑豊かな自然のなかに低層のホテルを思わせるような建物で、内部はすべて患者さんのプライバシーを守るため個室の病室からなっている。このような森の中でのリラクセーションは患者さんの自然治癒力を高めることにつながる。さらに、「癒し」の工夫は建物だけではなく、患者さんの身の回りの世話をする病棟コンシュエルジュや、患者さん一人ひとりに専属のカウンセラーとして臨床心理士がつくなど、あくまで患者さんの立場になったきめ細かな配慮がされている。

●「なごみ」の治療方針●

さらに治療についても、薬物中心の西洋医学一辺倒ではなく、心理療法や自然療法さらには東洋医学などを取り入れながら、患者さん自身がもつ自然治癒力を高める医療が行われている。

また、決して押し付けではなく、患者さん自身が自らの療養スタイルを選ぶこともできるようになっている。その一環として、「なごみ」では「うつ病の集中治療プログラム」、アロマテラピーやサウンドヒーリングといった「リフレッシュメントプログラム」、「睡眠障害改善プログラム」など、患者さんのニーズにあった治療プログラムも用意されている。さらに今後は、長く仕事を休んでいる患者さんのための「復職プログラム」についても検討が進められている。

このようなことからホスピタルの理事長である信田広晶先生は、「日々の生活に疲れ、心を消耗した人に必要なのは、気軽に来院できる暖かい雰囲気です。心が風邪をひいたかなと思ったら、迷わず当院のドアを叩いてください」と話される。

詳しくはホームページ（http://sinodanomori.or.jp）をご参照下さい。

（医療法人社団 心癒会 しのだの森ホスピタル　千葉県八千代市島田台1212　TEL：047-488-2218）

ストレスケア病棟「なごみ」の落ちついた雰囲気のダイニング

病室は完全個室。特床室（写真）と一般室があり、特床室はベッドやテレビのサイズも大きく、ユニットバスやソファー、クローゼットが備えつけられている

うつ病の友人と向き合って
―支えるって難しい―

N君は私の高校時代の友人である。彼は決して社交的で活発とは言えないが、友人との仲もよい普通の高校生だった。そんな彼も大学入学後には家庭教師と塾講師のアルバイトを始めた。しかしアルバイトには多過ぎる仕事量と責任の重さが引き金になり、1年後には眠れない、疲れが取れない、気分が落ち込む…というメールが私のもとに頻繁に届くようになった。丁度1年前の5月、彼が大学2年生になった時のことである。

●相談相手の私も気が沈む

N君は不眠に悩んだ末、ようやく決心して精神科を受診した。その結果、うつ病と診断された。彼は病院から私に電話をかけてきたが、そのときの私は彼に「それで?」という以外は何も言うことができなかった。N君は家族以外では私にしかうつ病を打ち明けなかったため、必然的に彼の話し相手は私だけになった。

しばらくは毎日のようにメールや電話のやり取りをしてN君の話を聞くように心がけた。このころの彼は「死にたい」、「生きている必要性を感じない」という言葉ばかりを口にしていた。N君が心配で毎日連絡を取っていた私だが、いつも同じ話に疲れて、話の途中で電話を切ってしまうこともあった。

それでも私なりに考えて、N君にはアルバイトをやめることや学校を休学することも何度か提案した。しかしこれらの提案はアルバイト先にかける迷惑や就職活動への影響を考える彼にあっさりと却下されてしまった。話も聞けず、アドバイスもできない自分が情けなかった。「自分は何もできない」そう感じるたびに気が沈んだ。今思えば私までうつ病になりかけていたのかもしれない。

だが薬を飲み始めて1ヵ月ほどすると、N君は気分転換に食事に行けるほどになった。それからは毎日連絡を取る以外に月に1回は食事に連れ出し、直接、話を聞くこともできるようになった。

●今、想うこと

N君は精神科を受診してからすでに1年近く経ち、最近では、気分が激しく落ち込むことはほとんどなくなった。それにつれて少しずつ私以外の友人にもうつ病のことを打ち明けるようになった。打ち明けたN君だけでなく、一人で話を聞く必要がなくなった私も気持ちが楽になった。N君のうつ病をほかの友人と共有することで私自身にゆとりが生まれ、彼と接する態度も柔らかくなったように感じる。

当初、私は「N君は私が助けなければ」という思いが強すぎた。病気の人を支えることは大切だ。けれどもその気持ちと責任を一人で抱え込んでは共倒れになってしまう。悩んでいる人を支えるためにはある程度の距離感も必要だと今は考えようになった。

私は今でもN君とは連絡を取りあっているが、彼はもう「死にたい」とは言わなくなった。今のN君は薬を飲みながらも毎日大学に通い、来年の就職活動にむけて活動を始めている。

学校内での人間関係や進路の不安などが原因で気分が沈みがちになる大学生も少なくない。学生にとってもうつ病は身近な病気になりつつある。N君との1年間を振り返って、少しはうつ病との付き合い方を学んだのかなと想えるようになった。

横浜市在住O．S．

●●● コラム ●●●

一人で悩まずに：家族会

うつ病などのメンタルヘルスの不調を訴える人が増えるなか、その家族が集う会も各地で活動を始めています。病気に悩む人たち以上に、患者を支える家族も悩みが多いものです。そのようなとき、一人で悩むのではなく、同じような患者を抱える家族が、互いの情報を交換することで、不安や孤独を解消し、患者を支えるための一助になることも多くあります。

一口に家族会といっても、活動内容などは様々です。もともとうつ病であった患者さんが中心になって作られた家族会もあります。また、患者本人の前ではどのようにふるまってよいのか分からないからという悩みがスタートになった家族会もあります。

誰かに相談したいときの窓口としては、保健所や精神保健福祉センターなどの公的機関もありますが、家族に悩みを抱えている家族会などでは、より身近な相談相手になるはずです。それらのいくつかはインターネットでも検索が可能ですので、悩みを抱えている方は、一人で悩まずに、ぜひこのような家族会を通じた輪を広げることもよいことではないでしょうか。

主な家族会を紹介します。

- うつの家族の会・みなと　http://utsu-minato.net
- NPO法人MDA　http://www.mdajapan.net
- NPO法人ザフト　http://saft.cocolog-nifty.com
- うつコミュニティー　http://www.utsucom.net

元気をもらおう
「なごみの里」
代表 柴田久美子さん

知夫里島（ちぶりじま）と言っても知っている人は多くないだろう。正式な住所は島根県隠岐郡知夫村。ここは島根県の沖合、周囲が約50キロの島、人口はわずか800人足らずの村である。ここに柴田さんらが運営する高齢者の24時間介護施設であるNPO法人「なごみの里」がある。

柴田さんは、以前、日本マクドナルドに16年間勤め、秘書から売り上げ日本一の店長になった経験もある。しかし、40歳になったとき、特別養護老人ホームのヘルパーに転職した。

そこでは、人生を精一杯生きてこられた方が、衰弱すると病院に移され、本人の意思とは無関係に何本ものチューブにつながれ、家族も立ち会えないまま孤独な生涯を終える高齢者が多いという現実に胸を痛めた。

そのような現実を目の当たりにして、柴田さんは「もっと人間らしい生き方そして死に方」ができる場所がないかと模索した。もともと島根県出身であった柴田さんにとって、知夫里島はそのための場所でもあった。

1992年に海辺の小さな平屋を買い取り高齢者の看取りの家である「なごみの里」を開設した。以来、スタッフやボランティア10人以上が、慣れ親しんだ地域にずっといたいという高齢者の身の回りを24時間体制でお世話している。

運営は介護保険の在宅給付金とボランティアたちの支援にたよる。すべてが苦労の連続である。でも柴田さんは高齢者の介護を続けるなかで、高齢者から「生きる力と命の尊さ」をもらうという。そのようなことから柴田さんは、高齢者とは書かずに常に「幸齢者」と書く。

柴田さんは幸齢者と生活をともにしながら、看取りの現場で学んだ生命の尊さをより多くの人にも伝えたいと、介護の合間をぬって全国各地で講演を続けている。また、多くの著書もある。こんな元気な柴田さんからも元気をもらおうではありませんか。

（連絡先：特定非営利活動法人 なごみの里　〒684-0104　島根県隠岐郡知夫村薄毛298　URL：http//nagominosato.org）

最前列中央が柴田さん

読者たより

メンタルヘルス通信、ありがとうございます。うつ病という病気は知っていましたが、この病気がこれほど身近にある病気であることや、だれでも罹る可能性がある病気であるということはあまり理解していませんでした。

毎回メンタルヘルス通信を読むようになって、もし今後、私の身の回りにストレスが原因でこころの病になりかけている人がいれば、話を聞いてあげるとか、また自分でもあまりストレスをためないようにするとか、そのようなことができると思います。

景気が一向によくならず、心温まるようなニュースがだんだん少なくなってきたように思います。うつ病になる人もますます増えるのではないでしょうか。メンタルヘルス通信も多くの人が読んで、こころの病いに悩まされている人の助けになればよいですね。

都内江東区Y．S．

【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。