特定非営利活動法人

山梨いのちの電話

相談電話／055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

2023年秋

第64号

もくじ

「 精神疾患の理解と関わり 」 1～2
日下部記念病院院長　久保田正春氏

チャリティ映画会／支援ボランティアのお願い 3

自殺予防講演会のお知らせ 4

Books散歩道　自閉スペクトラム症・マイペースなきみに「家族はすったもんだ」 5

NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々 6

お知らせ・報告／あゆみ／編集後記 7

「精神疾患の理解と関わり」

日下部記念病院院長　久保田正春氏

心の病ってなんだろう

心の病気を考えるときには、ご本人がつらい苦しいと感じる場合と、周りの人が見てあの人は少し変だなと感じる時があります。最近の診断基準からはある症状が何週間続くとうつ病であるとか簡略的な表現がしてあります。ネットなどにはセロトニンやアセチルコリンのことも書いてありますが、どう話がつながるかわかりにくいですね。

現実にないことが見えていたり聞こえていたり、考えたりする幻覚や妄想の中にいる場合などは、病気と理解しやすいでしょう。一方で、気分が高まっていてとても元気すぎる、やっていることが違ってはいないけれど、極端だったりすることもあります。逆に気分が落ち込んで、何もできないこともあります。言い換えると、精神・心の病の症状には、幻覚や妄想などの内容的な問題と、気分などの量的な問題とが混在しています。

この質的、量的な問題の両方があることから、症状のみで病気なのかどうなのか判断することが難しいため、これらの症状により日常生活に支障をきたしているかという点で判断します。

精神医学の歴史から

その昔、ギリシアのヒポクラテスの時代では、体内に流れている黒胆汁をメランコリー（憂鬱症状の精神疾患）の原因だと理解していました。

その後の中世では、心の病や高齢化の症状を悪いものとして悪魔という宗教的な問題にしていたこともあります。やがて症状の経過を分析するようになりました。今でいう統合失調症などは長い期間をかけての変化（荒廃）があるのですが、もう一つの躁うつ病は状態の波はあっても、長い期間が過ぎても荒廃的な変化がないので、クレペリンはこの二つを分けて考えることにしました。これが今の心の病気の分類の基本です。

現在の精神医学では、これまでのクレペリンの考え方に、遺伝子や脳内分泌と神経細胞の状況、心理的な状態の判断などの視点が混在しています。

あまりに混乱したので、最近アメリカ精神医学会が作成している、精神疾患の診断基準・診断分類（ＤＳＭ）では、例えばうつ病は、意欲が落ちていたり興味や関心の低下が二週間以上続いていたら「うつ病」ととらえることになっています。いったん単純化して病気を整理したといえるでしょう。

正常とは何か、治るとは何か

心の病気が治るとは、普通の生活ができる状態に戻ると治ったということになります。ところが、何を持って普通と言うのかはとても難しく、社会の中で平均的であれば正常としています。ただその時代背景や宗教、所属しているグループによって違う価値基準があります。この両者の基準から普通というものを考えます。

正常を考える上での注意点は、完璧（に正常）な人なんていないということです。面談でお話しを伺っていると、完ぺきに出来ないとか、そうした自分を許せないという方が見られます。期待通り、基準通りに出来ないとダメという思い込みを外すだけでとても気分が楽になる場合があります。こうあるべきというその人の中の基準を見直すことが必要です。

生物学的な偏りも検討する必要があります。頭の中での神経のネットワーク障害で心の病が生じます。そのネットワーク相互のバランスに問題があって心のバランスが崩れているとしたらそこを治すことが必要という考え方です。そうした神経や脳内分泌の状態に対応するために薬があります。薬の効果は人によって異なりますので、主治医との緊密な連携が必要です。

精神医学では、社会的な問題、生物学的な問題、心理的な問題という全体を捉えることが必要といわれます。その個人が、心が強くなればいいというようなことを言われることがありますが、そうではないですね。社会的に治るということも大切なことで、周りの人達を含めて、その人を取り巻く環境が良くなっていく必要があり、周囲の理解や雰囲気の調整が大切です。

この病気さえなければもっと働けるのに、病気さえ治れば旅行にも行けるのにと思われるでしょうけれども、完全に心の悩みや揺れのない状態なんてどこまで行ってもあり得ないのです。治ったら良くなったらということを考えるのではなくて、今できることは何かということを考えて頂くようにお伝えしています。

良くなるために必要なこと

こころの病はなかなか治らないと言われます。それは正確な診断がつきにくく、合併症があることなどが考えられます。治療を進めていくために必要なのは、主治医としっかりと話をすることです。

精神の症状は身体の病気の様に診察の場で状態がわかるものではないので、ご自身で、苦しいとか、誰かに迫害されているとか、感じていることをお伝えください。こんなことを言ったら叱られるんじゃないかとか、遠慮や躊躇をしていると治療の展開に遅れが出ます。医師と患者のコミュニケーションが取れていないと治療の方針や見通しが生まれてきません。

例えば患者さんが「何をやるのも頑張り過ぎる人」とわかれば、職場環境の調整とともに、職場に戻っても「頑張って上手にさぼることも覚えてください。」とお伝えすることもあります。真面目過ぎる人には、そうした対処の仕方を覚えてもらうことが必要です。

主治医との治療の中で、自分の状態や、悪くなる兆候などを再確認することも大事です。どんな病気も悪くなる兆しがあるものです。頭の回転が落ちてきたとか不安感があるとか、微妙な症状がある。それを見つけたら主治医とも相談して、こういうことが感じられたら要注意だということをしっかりつかんでおくといいです。

病院にかかる話

山梨県の病院のほとんどは予約制ですから、連絡をして状況を伝えて予約を取ります。電話に出るのはケースワーカーの人ですので、状況が深刻ならばそれを伝えると早い対応をしてくれます。そして、ホームページかFAXで問診票に記入をして頂きます。どうしても書きづらいことは直接お話し頂き、それ以外はなるべく丁寧にきっちり書いてもらって、それを受診の前にお出しください。

どこの病院も待たされることがあります。新しい患者さんだけの受付はどこの病院にもない状態で、通常の診察の中に入って頂くので時間に余裕を持ちましょう。呼ばれて最初は看護師の対応から始まり、その後医師との話になりますが、周りに誰かがいることで話しづらかったらそう言ってください。居心地の良い状態で本音を話してほしいと思います。ご家族と一緒では話しづらいときは、そっとスタッフに伝えてください。

最初の診察時には検査がされます。症状から心の病気と判断されて精神科に来られる方の中にも、脳腫瘍や、脳炎、ホルモンその他の体の病気だったということもあります。ですから検査というのも必要になります。そんな検査が必要かと思われることもあるかも知れませんがご理解いただきたいと思います。

本日のお話が皆様の参考になれば幸いです。また、さらに興味のある方は拙著「治りにくい心の病（法研）」をご参照ください。

2023年3月4日　公開講座概要

「破戒」チャリティ映画会

山梨いのちの電話後援会主催・2023.9.10

9月10日、山梨YMCAグローバルコミュニティセンターを会場にチャリティ映画会を開催しました。上映したのは、島崎藤村の小説を原作とする映画「破戒」。島崎藤村の名作小説を間宮祥太朗の主演で映画化した文芸ドラマで、ほかに石井杏奈、矢本悠馬、竹中直人、石橋蓮司などのキャスト。当日は午前と午後の二回上映を行い、約90名の方々に映画鑑賞のひと時をお楽しみ頂きました。

チケット収益は山梨いのちの電話の活動資金として活用させて頂きます。このチャリティ映画会はこれからも開催していきたいと考えており、次回は来春に予定しています。

わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」は、
相談員と共に設備や運営費の支援ボランティアが必要です。
山梨いのちの電話は運営を続けていくことが厳しくなりつつあります。
みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

●正会員　個人会員（年間一口以上）　A　3,000円　B　5,000円　C 10,000円
　法人・団体会員（年間一口以上）　A 10,000円（何口でも）
●賛助会員　個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
●寄付金　金額にかかわらず、随時お受け致しております。
●振込先　山梨いのちの電話　理事長　髙戸 宣人
　・郵便振替 00250-8-34938　・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について
ＦＡＸか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。

・NPO法人山梨いのちの電話事務局 TEL 055-225-1511／FAX 055-225-1512 平日・午後1時～5時

厚生労働省自殺防止対策事業／主催 山梨いのちの電話

自殺予防講演会

「データから見る 山梨の自殺の現状と、いま私たちにできること」

健康科学大学教授 看護学部学部長 医科学博士 望月宗一郎（もちづきそういちろう） 氏

全国の自殺者数は毎年2万人を超えて推移し、20歳未満の若者の自殺者数は増えています。多くの方が不安や生きづらさを抱えている中で、社会とのつながりが希薄化し自発的な相談や支援につながりにくい傾向があります。こういった方々のSOSに気づき、地域で支えていく方法を一緒に考えてみませんか。

山梨大学大学院博士課程修了。行政保健師として8年間の実務経験あり。2010年度～山梨県立大学看護学部講師。2017年度～健康科学大学看護学部教授。2022年度～健康科学大学看護学部学部長。日本公衆衛生学会代議員。日本福祉学会幹事などを務められ、これまでの講演多数。現在は自分たちで創る現場を変える地域包括ケアシステム～わがまちでも実現可能なレシピ（2015）
新版　生活健康科学（2022）好評発売中

2024年 1月27日（土） 開場 13：30 開演 14：00

会場 山梨県立文学館講堂 甲府市貢川 1－5－35

定員 300名 入場無料(予約不要) ※お車は第3駐車場へ

山梨いのちの電話は2001年の開局以来、自殺予防の為の電話相談と共に厚生労働省の自殺防止対策事業として、自殺予防講演会を年に一度開催しております。本年は、県内で自殺予防に取り組まれている望月宗一郎氏をお迎えして、山梨の現状と私たちに出来ることをご教示いただきます。
大勢の方のご来場をお待ちしております。

お問い合わせ　NPO法人 山梨いのちの電話事務局
TEL 055-225-1511 ／ 平日 午後1時～5時

Booksこんぺき道

自閉スペクトラム症・マイペースなきみに
「家族はすったもんだ」

井上雅彦監修／全国手をつなぐ育成会連合会編集
中央法規　本体1300円＋税

自閉スペクトラム症のある人と家族の、大変だけれどくすっと笑える“あるある”な日常をぎゅっとまとめた一冊！

知的・発達障害のある人の豊かな世界にふれる本書は、全国手をつなぐ育成会連合会発行の月刊誌『手をつなぐ』の好評連載「毎日すったもんだ」を単行本化したものです。

マイペースで独自の世界をもつ知的・発達障害のある人とその家族の日常のエピソードを、4コマまんがでほのぼのと描いてあります。

登場するのはボンくん、ちーくん、まさちゃん、ヤマちゃん、ショウタさん、ひろくんなど10の家族の34のエピソード。知的・発達障害の特性やその子のもつ豊かな世界観や強み、家族や周囲のサポートのようすなど日々の暮らしがいきいきと描かれています。　ぜひその豊かな世界にふれてください。

冒頭では井上雅彦先生（鳥取大学教授）に自閉スペクトラム症の特徴の解説があり、概要がつかみやすくなっています。　また、エピソードごとに、知的・発達障害のある人の世界につながるヒントをまとめてあります。

「なぜこんな行動をするの?」「ときどきパニックになるのはどうして?」「どんなサポートをすればいいの?」……など、その行動の理由やさまざまな対応の工夫がわかります。

●自閉スペクトラム症の特徴と理解

はじめに
ASD診断のある人ない人
ASDの原因
ASDのある人は増えている
ASDのある子どもの子育てへの支援
読者の皆さんへ

●すったもんだの日々

1 学校　　全 6話
2 施設・病院　全 5話
3 行事・外出　全10話
4 家・日常生活　全13話

★1 学校 - ①「何があっても学校は行くもの」

○4コママンガの内容／大雨と強風のため学校は休校になっていますが、まさちゃんはどうでも学校へ行く気でいます。お母さんはまさちゃんとふたりで学校まで行き、門が締まっていることを目で確認して納得させます。

○解説／「～しなさい」「どうしてわからないの？」などと私たち大人は、時として強引に「正解」を押し付けてしまいがちです。様々なことを自分で判断し解決法を考えられる力を子どもに身に付けてほしいなら、理解や納得をさせるための工夫と努力と冷静さが必要です。

自閉症や知的障害のある子どもに納得して行動してもらうためには、言葉だけでは困難なことが多いため絵や写真や動画で視覚的に状況を見せる、実際にやって見せる（モデリング）などの方法をとることになります。

お母さんは嵐の中子どもと一緒に学校まで行き、鍵がかかっている校門を見せて納得させています。子どもの理解できる視点でつき合っていく。誰でも出来ることではないと思います。

子どもが納得しないまま指示に従わせた場合、次回も同じ状況が起きやすいと思いますが、体験して自身が学んだ場合は次に活かされることが多いと思います。

監修：井上雅彦(いのうえ・まさひこ)
鳥取大学大学院医学系研究科　臨床心理学講座教授。
医学博士、臨床心理士、専門行動療法士、公認心理師

編集：全国手をつなぐ育成会連合会=知的・発達障害のある人とその家族でつくる団体(1951年創設)

イラスト：マリマリマーチ

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2023年5月～2023年8月受付分

★会費　406,000円
★寄付金　383,239円　☆合計　789,239円

いつも ありがとうございます

個人会員

青柳英子
赤根学弥
秋山雅子
浅香昭雄
浅川享子
安里節子
網倉勝美
網倉　靖
飯島朱美
伊藤千永子
今津みゆき
岩山優子
臼井成夫
内尾富美代
梅本実
江間悦子
太田香夏子
大竹三枝
太田孝男
岡　功
岡部すみ子
笠原玲子
川邉修作
喜多川康子
功刀和喜子
窪川ゆかり
小池ひろみ
奥水順雄
小林京子
五味雅子
佐藤君子
佐藤重良
佐野春子
塩島正弘
篠原美代子
篠原義明
杉田博子
菅　弘康
曽根由美子
反田克彦
髙戸宣人
武井久次
田中たもつ
田中律子
田辺悦子
種田一夫
苗村久美子
永井愛子
中込夕紀
中澤洋子
長澤良子
中楯けみ子
中山博子
野村公寿
萩原典子
桧垣節子
深澤由紀子
降矢尚子
古屋順子
牧野正博
溝口栄一
森きゑ子
山口佐枝子
山田あや子
山田万亀子
横森洋子
匿名3人

寄付／個人

青柳英子
浅香昭雄
足立英二
稲永澄子
榎本富美子
小沢　操
小田切てる美
小沼加與
小野正毅
金丸康信
喜多川康子
功刀茂樹
小林京子
齊藤豊子
佐藤重良
清水隆善
髙戸宣人
髙野嶺二
武田紀久江
田中耕太郎
田中律子
田辺悦子
丹澤眞理子
内藤規子
永井愛子
中込夕紀
中澤洋子
野々垣健吾
樋口春生
広島民雄
松村仁子
松村豪夫
横山貴美子
横山　宏
匿名2人

団体会員

日下部記念病院
一般社）生命保険協会山梨協会
天理教山梨教区
日本労働組合総連合会山梨県連合会
公益）山梨YMCA
株）山梨文化会館
株）YSKe-com

寄付／団体

あいらーく鶴川宿
株）長田不動産管理
甲府21ワイズメンズクラブ
日本キリスト教団愛宕町教会
ボランティアグループ孝進会
株）依田建設
継続研修Fグループ
継続研修Bグループ

5万円以上の寄付再掲

甲府21ワイズメンズクラブ
ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱｸﾞﾙｰﾌﾟ孝進会

※50音順・敬称略とさせて頂きます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いします。
また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

お知らせ／報告

■自殺予防講演会　2024年1月27日（土）　13:30開場　14:00開演
　県立文学館講堂　甲府市貢川1-5-35　　入場無料
「データから見る山梨の自殺の現状と、いま私たちにできること」
　健康科学大学教授　看護学部学部長　望月宗一郎氏

■チャリティ映画会　2023年9月10日（日）山梨YMCAグローバルコミュニティセンター
大勢の方のご来場を頂きありがとうございました。

あゆみ（2023年5月～2023年8月）

5月 2日　19期養成研修・事業委員会
5月 8日　研修委員会
5月10日　フリーダイヤル
5月10日　事務局会議
5月11日　19期養成研修
5月12日　会計監査
5月15日　理事会
5月18日　19期養成研修
5月19日　事業委員会
5月21日　2023年度定期総会・拡大研修会
5月22日　19期養成研修
5月26日　19期相談員認定式
5月29日　広報委員会
6月 2日　モモ委員会
6月 4日　広報委員会
6月 5日　研修委員会
6月 7日　事務局会議
6月 9日　事業委員会
6月 9日　赤い羽根共同募金贈呈式
6月10日　理事会
6月10日　フリーダイヤル
6月11日　20期養成研修
6月13日　広報誌63号3,500部納品
7月 2日　20期養成研修
7月 3日　研修委員会
7月 4日　事業委員会
7月 5日　事務局会議
7月 8日　理事会
7月10日　フリーダイヤル
7月19日　甲府市自殺対策推進協議会
7月21日　事業委員会
7月23日　20期養成研修
8月 3日　事業委員会
8月 7日　研修委員会
8月14日　モモ委員会
8月27日　20期養成研修

編集後記

　アジア大会の真っ最中ですが、日本のスポーツ界が変わりつつあるのを感じています。青山学院駅伝部の原監督の指導姿勢が注目されたのが記憶に強く残っていますが、大学ラグビーでは帝京大学の選手たちの姿勢はとても興味深く感じています。その考え方は、力量に合わせた姿でことを進めることだと言われます。下級生はまだ体力も考え方も力がないので、余裕のある、いろんな意味で幅のある上級生が雑務もこなして全体のバランスを良い状態に保つというものです。
　岩出監督は、大学で頂点に立つことが幸せかというと、いつまでもその栄光から離れられないのも不幸だと言われ、人生の最後まで学ぶ姿勢を持ち成長を続けることを大事にされています。チームやグループにはそこに哲学の様なものが生まれるものですが、それは自分たちで作り上げていくもので、自分で考える姿勢こそが大事です。そうした中に上級生の在り方をだんだんと学び、身に付けていくことで社会性が生まれてくる。それは調和のとれた社会性だと思います。サッカーで北朝鮮と日本の試合がありましたが、そこには力ずくの支配という北朝鮮の文化の中で育ったのであろう、選手の哲学や姿勢が表れていました。心や考えを縛られて生きている姿です。
　スポーツに限らず会社や職場の精神性の姿も成長していくものと思います。トップダウンの時代は終わり、心を縛り付けない自由と調和の精神文化が開けるものと信じます。

H.T

この機関誌は共同募金の配分金で発行しています。

NPO法人 山梨いのちの電話　広報誌第64号／ 2023年 10月発行
事務局／〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号　Tel 055-225-1511　Fax 055-225-1512
発行人／髙戸宣人　編集／広報委員会　表紙イラスト／甘利尚子　詩／てんどうこみち