



はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL

<http://www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/index.html>

発行 2012年3月15日

編集 仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぼーと仙台)
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
電話 022-265-2191

目次

- P1~2 震災後に起こるこころとからだの変化について ~アルコール関連問題に注意をくばりましょう~
- P3 震災後のメンタルヘルスを保つために ~人との交流を増やしましょう~
- P4 「こころの絆センター(自殺予防情報センター)」が開設されました
はあとぼーと仙台について

震災後に起こるこころとからだの変化について ~アルコール関連問題に注意をくばりましょう~

日本でのアルコール依存症者は推計で80万人、多量飲酒者と呼ばれるグレーゾーンは推計で860万人といわれています(久里浜アルコール症センターによる実態調査)。

災害時に問題となるのは、このグレーゾーンの方々が高齢という新たなストレス下で酒量が増えて心身や社会生活のうえで支障をきたすことです。

もちろん依存症の方が悪化する傾向もありますが、実はそれほど多くないといわれています。また、適正に飲酒していた方がグレーゾーンに移行していくことも十分ありえますが、実態をつかむことは容易ではありません。

今回の東日本大震災でどうなるのかについては、現在も含めてまだこれからの動向かと考えています。

災害直後や避難所での生活は人間が生存するために必要な衣食住が最優先される段階です。この段階では、心のケアは生存のための物資等を運ぶ台車の上に一緒に運ぶのが原則です。

心の問題といっても心は心だけで独立しているわけではありません。生活や環境が不安定な中で心だけが健康でいられる道理はありません。

多くの被災した方々が、現在仮設住宅や借り上げの民間アパート等に移り住み、様々な不便を抱えながらも家族や個人のプライベートな空間を確保できる状況になってきました。避難所に比べれば、住環境として

東北会病院 リハビリ支援部 鈴木 俊博

は一步前進といえますが、一方で一人暮らしの方の孤独感や元々抱えていた家族問題が再燃する傾向は否めません。アルコールを含めた心の問題はここから先が正念場といえます。

先述の通りアルコールの問題はアルコール依存症という疾患だけが問題なのではありません。身体的にはアルコールが元で発病する疾患は数多くあります。代表的なものとして肝臓疾患や高血圧などが挙げられます。精神的な面においてはうつ病や脳血管性の認知症などはアルコールとのかかわりがあるとされています。また社会生活上の問題として暴力や虐待、飲酒運転、事故、失業等さまざまな問題がアルコールと絡んで深刻な事態を招きます。結果的に家族を含めた人間関係が崩れていき、孤立することもしばしばです。

アルコール関連問題とはこうした全てを総称するものです。

このようにアルコール関連の広範な問題を災害時に注視していくことは、私たちの健康上とても重要であることを皆さんに理解していただきたいと思います。

繰り返しになりますが、アルコール依存症という病気が増えるかどうかという問題ではなく、災害時のストレスに「アルコールという薬物」を振り掛けると、連鎖反応のように問題が悪化する恐れがあるということです。

アルコールは脳の中枢に作用する薬物です。その点

ナイトライン

(022) 217-2279
時間 18:00~22:00



こころの健康について
電話でご相談ください。



はあとライン

平日のみ

(022) 265-2229

時間 10:00~12:00 13:00~16:00

は覚せい剤と同じです。アルコールは税金の収入源になり合法とされますが、覚せい剤は所持、使用すると違法で刑罰が課されるという違いがあります。それが多くの人に全く違うものという印象を与えているにすぎません。覚せい剤もアルコールも薬物であり濫用を続ければ死に至ります。

しかし一方で適度な飲酒は心を和ませる等、精神的な健康を維持するためにも役立ちます。

両刃の剣の言葉とおり、お酒も使い方を間違えないことが肝要です。

黒澤明監督の「赤ひげ」という映画で、医者が酒ばかり飲んでる長屋の住人に「少しは妻子のことを考えて酒を控えたらどうだ」と説教すると、「冗談じゃねー、妻子のことを考えたら益々飲まずにはいられねーや！」と酔った住人が応えるシーンがあります。

この会話を詳しく読み解くと、妻子のことを考えることは共通でも、人によって全く正反対の行動に現れることを示しています。つまり妻子のことを考えると酒を控えてまじめに働く人と、妻子への責任や負担を考えると飲酒に拍車がかかる人がいるということです。

こう考えると前者に比べて後者はダラシナイ性格の人たちというレッテルが貼られます。

今回の震災でも飲酒が禁止されている避難所で朝からお酒を飲んでいる方がいると、何人かの支援者から話を聞きました。少し酒を控えるよう声がけをすると、「妻や子どもを返してくれればいつでもやめてやるよ」と返され、何も言えなかったと話してくれた支援者もいました。

津波で大切な人を一瞬にして奪われた方は大勢いらっしゃると思います。酒を飲まずに頑張っている人もいることを考えれば、この方もダラシナイ人ということになりかねません。しかし多くの方は今回の被災者の苦しい状況をよく知っていますので、決してそんなレッテルを貼ることはありません。

「状況」を知っていることは、とても重要です。大規模災害と同じように、一人ひとりの方にも周知されることはない「状況」があります。

アルコール依存症の治療プログラムをもつ病院のソーシャルワーカーとして働く私が、多くのアルコール依存症の患者さんから聴いてきた「状況」は、まさに毎日が津波のような中を生き延びてきた物語です。

アルコールに溺れての問題行動や、自らの心身を壊していく現象を見てレッテルが貼られますが、しかしアルコール関連問題の本質は、アルコールに溺れるという現象ではなく、アルコールに溺れるに至る「状況」にあると私は思っています。

十歳で母が家出、十二歳で父が自殺。父への絶対服

従が掟の家庭。親から関心を示してもらえるのは殴られるときだけの子ども時代。DVを毎日見続けてきた生い立ち。性虐待を受けたことを誰にも語れずにきた苦悩。会話がないうような砂漠のような家族。親の過干渉によって主体的に生きることを奪われた人。

このようなそれぞれの物語に震災が降りかかってきたのです。

弱いからアルコールに逃げる、だから強くならなくてはいけない。このような方程式はよく耳にします。しかし見方によっては、過酷な中でアルコールを使いながら生き延びてきた方たちであり、毎日が崖っぷち状態なので震災にも動じないという方がいてもおかしくはありません。

震災後、当院で行った調査では、患者さんの大多数が震災前後で飲酒（断酒）行動に変わらないという結果でした。これはあくまでもアルコール依存症と診断された層の方々の傾向です。

アルコール関連問題に限らず、これだけの甚大な被害を受けた今回の災害で、人が心身に支障をきたすのはむしろ自然なことです。

私たちは異常な状況を経験したのです。人が異常なのではなく、「状況」が異常なのです。

大切なことは、心身に支障があっても、異常な状況での正常な反応であることを忘れないで、問題と人を分ける知恵です。

具合が悪くならない予防も重要ですが、安心して具合が悪くなれるコミュニティを作っていくことが対策として重要だと思います。

安心できる最も大切な条件は、「私一人ではない」と思えることです。

災害支援で各地にうかがい、私が心がけていることは、心身の不調、悩み、苦勞にできるだけ多くの人を巻き込んでいくコミュニティづくりです。

その際の具体的手法として、当院では被災地域で支援者一人ひとり感じていること、苦勞していることなどを順番に話してもらうグループワークという支援者支援を行なっています。

この手法の元をたどれば、アルコール依存症の当事者がセルフ・ヘルプ・グループとして古くから続けているスタイルに起源があります。

「分からないことは当事者に聴く」これも大切にしたい知恵です。

問題が支援の資源をつくっていくリサイクルが、今回の震災でも被災地を再生していく原動力になるよう東北会病院としても私個人も、微力ながら支援を続けたいと思います。

震災後のメンタルヘルスを保つために ～人との交流を増やしましょう～

寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

東日本大震災が起こって、1年が経ちました。今でも市民の皆さんのなかには、震災で生活環境が大きく変わり、不自由な生活を余儀なくされている方も多いとおもいます。あらためてお見舞い申し上げます。

今回の震災の結果、大きな生活の変化により、現在もさまざまな悩みやストレスを抱えている方も多いと思います。特に住む場所が変わり、環境の大きな変化があると、震災前のような生活をするのがなかなか難しく、結果、自宅にこもりがちになり、生活自体に活気がなくなり、孤立した生活に陥りやすくなるといわれています。

自宅にこもりがちな生活になると、外出の機会が減り運動不足になりやすく、生活のリズムも崩れ、食事も偏りやすく、からだの健康にも影響が出ます。また、自宅にこもっていると、人と話をする機会が減ってしまいます。そうすると、ひとりで考え込むことが多くなり、気分がふさぎこんだり、どうしてこんな目にあわなければと悲観的になり、場合によっては自分がしっかりしていないからだと自分自身を責めてしまいやすくなります。そして、震災のことを他の人と話す機会も、時間の経過とともに少なくなるため、自分だけがそういう考えになっているのではないかと思いがちになります。

また、震災から時間が経つと、生活再建の進み具合が人によって差が出てきます。例えば、被災によって住めなくなった自宅を再建し自宅に戻る人と、戻れない人が出てきます。これは、その人の力だけではどうすることもできないことが多く、その人たちを簡単に比較することなどできません。しかし、これが原因で、そういった人たちの間には、気持ちの中にギャップが出てきてしまいます。自宅に戻れた人は、戻れない人に対して、自分たちだけが先に自宅に戻ったことを申し訳なく思い、とても気を遣うことが多いです。また自宅に戻れない人は、自分だけが戻れず取り残されている感じや、孤独感を強く感じることも

少なくありません。そうすると、さまざま場面で対人関係に距離を置いてしまい、心理的な孤立感を深めてしまいます。

ではどうしたらこのような生活になることを防ぐことができるのでしょうか。一つの方法として、どんなことでもいいのでなるべく人と交流する機会を増やしましょう。家族や友人はもとより、近所に人や、地域の方々などと、会う機会を増やすことです。そして、他愛のないことでもいいので話をしたり、笑ったりしましょう。そのこと自体は、抱えている悩みや問題の解決には全く至りません。しかし、一人で考え込まない時間を作るだけでも大切であり、気持ちが楽になります。また場合によっては、同じような体験をした人同士で話してみるのもいいかもしれません。被災体験というのは、同じような体験をした人だからこそわかりあえることも多いと思います。そして話をすることで、自分だけがそういう考えになっているのではないということがわかり、それが安心感につながり、気持ちを楽にしてくれることもあります。しかし、なかには、まだ話をすること自体がづらい方もいると思います。そういった方はあえて無理に話をする必要はないです。話せるようになってから話してください。

最後に、震災から一年という節目を迎えるにあたって、気持ちのなかで、つらい気持ち、苦しい気持ちなどいろいろな想いが私たちのこころのなかで生じてきます。そういうときだからこそ、他人との交流や絆を大切にしていただければとおもいます。



「こころの絆センター(自殺予防情報センター)」が開設されました

昨年11月1日、はあとぼーと仙台内に「仙台市こころの絆センター〔仙台市自殺予防情報センター〕」(以下、絆センター)が開設されました。絆センターでは、専用の電話回線を設置して、自殺を考えるほど悩んでいる方や、自死遺族の方のご相談に応じています。また、震災でご家族を亡くされた方からの相談もお受けしています。

自殺の要因には健康問題、経済・生活問題、家庭問題等があげられますが、4つ以上の要因が複雑に絡みあい、心理的に追い込まれて、うつ病などの精神疾患を発症していることが明らかとなっています。絆センターの相談電話では、本人の自殺に追い込まれている気持ちの背景にある要因について、お話を聴きながら整理し、必要に応じて適切な相談機関におつなぎして、本人を孤立させないように支援していきます。本人だけでなく、ご家族や周囲の方でも相談できますので、抱えこまずに、ご相談下さい。

絆センターでは他に、仙台市の自殺の実態把握や分析をして、情報発信を行い、効果的な自殺対策の推進を図ります。また、地域における自殺予防のゲートキーパー(こころの悩みを抱えている方のサインに気づき、話を聴いて、適切な相談機関につなげる役割を担う人)の養成や、専門職を対象とした研修なども行います。

センターの名称には、「こころとこころがつながり、絆を大切に生きて生きる」という思いがこめられています。自殺は、個人の問題ではなく、社会全体の問題として取り組む必要があります。自殺予防においては、地域の中で、私たち一人ひとりがつながり、孤立を防いでいくことがとても重要です。昨年の東日本大震災により、大切な人を亡くされた方や、住み慣れた場所を離れて生活されている方も、たくさんいらっしゃいます。

絆センターでは、地域でのつながりを大切にしたい取り組みを推進して、自殺対策につなげていきたいと考えています。



仙台市こころの絆センター(仙台市自殺予防情報センター) 相談専用電話

TEL 022-265-5560(こころまる)

開設時間：月～金曜日(祝日、12/29～1/3除く) 9時～17時

※仙台市内に居住されている方、通勤・通学されている方からのご相談をお受けしております。

※必要に応じて、自死遺族の方の自助グループ等、適切な機関をご紹介します。

はあとぼーと仙台について

「はあとぼーと通信」にお目通しくださいましてありがとうございます。

このパンフレットを作成いたしました仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)は、仙台市の機関です。市民のこころの健康づくりを進めるとともに、精神疾患についての知識や精神障害者に対する福祉施策を広めるさまざまな事業を行っております。詳しい事業の内容は下記をご参照ください。

こころの相談

たとえば、

- ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。
 - ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。
- …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

〔来所相談(予約制)〕

仙台市民の方が対象です。

電話 022-265-2191(平日午前8時半～午後5時)

〔電話相談〕

○はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)

電話 022-265-2229

○ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)

電話 022-217-2279

精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力をつけたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。

電話 022-265-2191(平日午前8時半～午後5時)

退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 022-265-2235(平日午前8時半～午後5時)

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

MAP交通案内

