

メンタルケアにかかわって



会長 市橋保雄

1. はじめに

成人病健診の必要性や癌検診に対する反省など、健康に対する期待はますます切実なものとなっている。一方、心の問題についても今日ではマスコミに取り上げられない日はないと云っても過言ではない。しかし、心の異常や乱れに対する早期発見や処置、心得など立ち上がった問題については、近年クローズアップされてきたところである。心の異常や不調の初期は本人はもとより、家族など日頃接する人でも気付かれないうで過ごすことも多く、心の風邪とも云われる所以で、厄介なものを含んでいる。たとえ親しい間柄の人でも「あなたは一寸おかしいのではないか」などとは云い難いし、ましてや精神科受診などもすすめることが多し。

一般に、成人男性は専門家の門をたたくことは女性に較べて少ないと云われるが、男性の場合、ストレスや過労がたまって心の変調などは競争社会を生き抜くために、自分の胸の中に隠してしまう。通院が他人に知られると出世の妨げになると考える人が多いのが現状である。生まれてから老年期までのメンタルケアに関する臨床的症状などの経過や検査結果は一生の記録として残しておく必要もあろう。

2. 私自身の反省

私も医師となって50年余りになるが、様々な場面における心の葛藤や心理的な問題についての確たる成果が得られていないことはいつも反省させられている。

例えば、小児における精神的葛藤についても「いじめ」「不登校」「登校拒否」「拒食症」「過食症」などが、一時的にブームとなり、マスコミの話題となり識者の発言、意見などが発表されるが、後は尻つぼみとなってしまふ。それにしても高齢人口の増加や阪神大震災を契機として一人暮らしのお年寄り、配偶者の単身赴任、子供の独立で一人残された主婦、定年間近に閑職に移された失意のサラリーマンなど人生の各サイクルの人の心の葛藤の原因は減ずることはなく増えるばかりであろう。また、今後ますます増加する老人問題についても超高齢化社会などの言葉を聞くと老人の仲間入りをしている私にもあまり愉快的な言葉ではない。果たして私共は心身共に健やかに21世紀を迎えられるのであろうか。心の問題はことに私共老人自身の問題として受け止め、自分で理解、解決するのが当然として、前向き、生産性の心意気や感覚が大人の心である、など自らを叱咤激励しても、人間の心の弱さのためか不安と自信喪失と強迫観念がふくらみ続けるだけの様である。頑張るだけではストレスも堆積することが多く、

陽気さと深刻さが入り交じった複雑な感情となる。また年を取ると仲の良い友人や親戚も少なくなり、相談相手も限られて、一人で悩み考えることが多くなる。

3. 人は孤独では生きられない

人は孤独では生きられない。しかし世の中には孤独のうちに病の中で障害の苦しみを背負いながらも、一人健気に地に足をしっかりとつけて生活している人も多い。この場合心のこもった暖かい呼びかけの声をかけてあげることがどれ程、安らぎを加えられることが出来るであろうか。一つの困難も二人で支えた方が、ずっと楽で軽くなるはずである。ましてこの場合心の通ずる人と一緒にあれば更に目に見えない力を発揮できることとなる。ストレスの多い現代社会の中で、人々は色々な問題を背負って彷徨い多くの悩みを抱えているが、そのため孤独に追いつめられたり、周囲環境との接触が途絶えがちとなったり、摩擦を生じたりして心身の不調となり、それがますますエスカレートする。また、日常の勤務、社会生活のストレスによる心の悩みや不調を現代病とし、現代社会を生き抜くためには心の持ち方が大切な要因とされているのである。情報社会であり物質的にも満ち足りた現在の社会環境では、かえってそれが裏目に出て心の空白や貧困が目につく。従って、メンタルケアの概念を身につけていることは現代社会を生き抜く上で日常要請される課題の一つと云える。何か心につかえた事も、人に聞いてもらっただけでもスーッとすることはよく経験されることである。クライアントの悩みを聞いてあげるだけで、悩みは解決へと向かうことが多い。この様な場合、むしろ十分な休養と本人に自己表現の場を与えることが、受容されるということにもつながる。私も含め老人が心の問題を抱えた人の力になるべく自らを

高めるのは、後輩のためを思う老人の思い上がりだろうか。自分の為のみならず人の為に、我々老人の生き方の経験も、昇華させることが出来れば幸いと思う。

4. メンタルケアと精神対話士

人によってはその人の全身から滲み出た善意や人間味に満ちあふれている人がいる。私共の第六感でも云うだけの感覚で、すべてが正しいものではないとしても、心の問題を持つ人が親しく心やすく接することが出来る人である。これは理屈ではないし、人により受け取り方も様々であろうが人に好かれ、親しまれる人はクライアントの相談相手として必要な条件をもった人である。またこれらは精神対話士として必要な条件とも云える事柄である。それ故、この方面の絶えざる学習は、この様な雰囲気獲得に大切な力となると思う。

5. 結び

我々は 21 世紀を展望して心の問題を抱えるクライアントの身近な話し相手として、心の支えとなる精神対話士の養成に係わっている。即ち心の支えになるべく努力することをモットーとしている。勿論この対話は本格的なカウンセリングや心理療法、医療行為とは厳格に区別されているものであり、必要であれば素早く専門家と連絡をとるのも大切な使命である。それだけに精神対話士は、その人から滲み出た人柄の良さにあふれた人でなければならないのは先述の通りである。本協会の存在は、行政方面や教育界、マスコミにも認識が深められつつあり、テレビや新聞などに本協会の記事が多く取り上げられている。これはメンタルケアの必要性や精神対話士の存在が如何に世間の関心が高いかを示し、今更ながら問題の重要性を知らされている次第である。本協会を記事にした新聞に「相づちは魔法の言葉」とい

うことが述べられてあったが、クライアントの心の訴えを聞くことに徹する本協会のあり方を言い得ているものと思う。それ故精神対話士は広い基礎知識や一般教養、心のケアについての対処訓練などを受けた人でなければならない。それには長い生涯にわ

たる自己の各方面にわたる啓発、勉強が必要である。精神対話士の必要性が本当に理解されるのは、一人一人の精神対話士のクライアントへの誠実で真心のこもった対応による実績が世間より評価されるときであろう。

暖かな対話を通し、より明るく人生を生きるために



～精神対話士の活動～

メンタルケア協会 芳川 玲子

報告書から伝わる心の鼓動

窓辺の机の上にある数冊のカラーファイル。それに触れるたびに、わたしはある種の感動を覚えます。時には悲しみ、時には苦しみ、そして、ホッと一息、心が暖くなる瞬間もいっぱいあります。

メンタルケア協会が精神対話士の派遣業務を始めてから3年余りが経過しました。現在、精神対話士として活動している方は200名を超えます。

精神対話士は、必ずしもそれまで医療や心理分野に携わっていた方に限らず、様々な分野の経験を持った方たちが、医学、宗教、メンタルケア論など、共通の講座や演習を経て、活動しています。

毎回、対話活動を記す報告書を読むたびに、一人ひとりの精神対話士の熱い心の鼓動に触れたようで、私も胸の高鳴りを感じます。

何か病気があるわけでもないのに、心がすっきりしない青年。家族の皆が各々の仕事に没頭した結果、一人だけ取り残されてしまったお年寄り。友人はい

るものの、節度のあるつき合いを考えて、プライベートなことを話さない老人ホームの入居者。外に出られず、生活に張り合いがなくなりがちな障害者。そして、ターミナルケア病棟にいる方たち…。精神対話士はこうした様々な方々からの要請に応じ、話し相手として相手のところに向向いて活動しています。

「良き聞き手」になるほど難しいことはありません。話しすぎず、沈黙しすぎない。相手が話しやすいように問いかけ、楽しく過ごせるように話題を工夫する。そして、最後まで相手を疲れさせないように、優しく気づかうこと。精神対話士の報告書から、全員が、いかに「良き聞き役」になろうと努力しているのかが分かります。

報告書には「対話したお年寄りがちょっと微笑んでくれた」「一緒に散歩したら、表情がとても和んできて嬉しかった」というような表現が見られる一方、「悲しい昔話を聞いて、気持ちが辛くて」「今

日は体の痛みがひどいようなので、ずっと手を握ってさしあげました」など、精神対話士自身の”心の痛み”を表現したものも少なくありません。

複雑な社会を生きるしなやかな心

「なぜ対話がいいのですか」「対話ってどんな効果がありますか」とよく聞かれます。

精神対話士の対話の目的は、心がふれ合い、相手の心を理解することによって、その方がより明るく生きられるようにすることにあります。

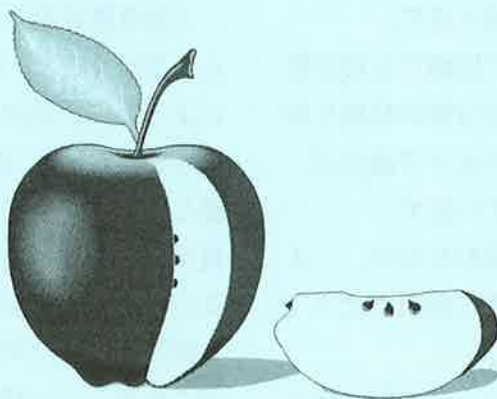
人間のこころを手にとって実際に触れることはできませんので、想像しづらい部分もあるかと思いますが、ハートの形をした風船を考えていただくと良いでしょう。日々生活をしていると、様々な思いが風船の中にどんどん溜まっていきます。そしてある限度まで風船が膨らむと、堅くなって爆発してしまいます。その風船が、また弾力性を持つようにするためには、少しずつ空気を抜くことが必要であり、

弾力性が回復すると、爆発の恐れもすくなくなります。

人間の心も同じことが言えます。溜まっていた様々な思いを言葉にして、少しずつ外にはき出すと、心はやがてしなやかさを取り戻し、新たに何かを吸収するエネルギーを持ち始めます。対話は、いわば、心が再び弾力性を持つためのマッサージということになります。

私たちの社会は、もうすぐ21世紀を迎えます。新しい時代は高齢者の時代と言われる一方、現在の社会よりも、さらに複雑で繁忙な社会になっていく様相も呈しています。このような時代の中でこそ、心がしなやかさをうしなわないことが大切であり、ますます精神対話士の力量が問われるようになっていくのではないのでしょうか。

ゆりかもめ（東京都広報紙）平成10年3月発行より



グラフでみる家族の形態の変化

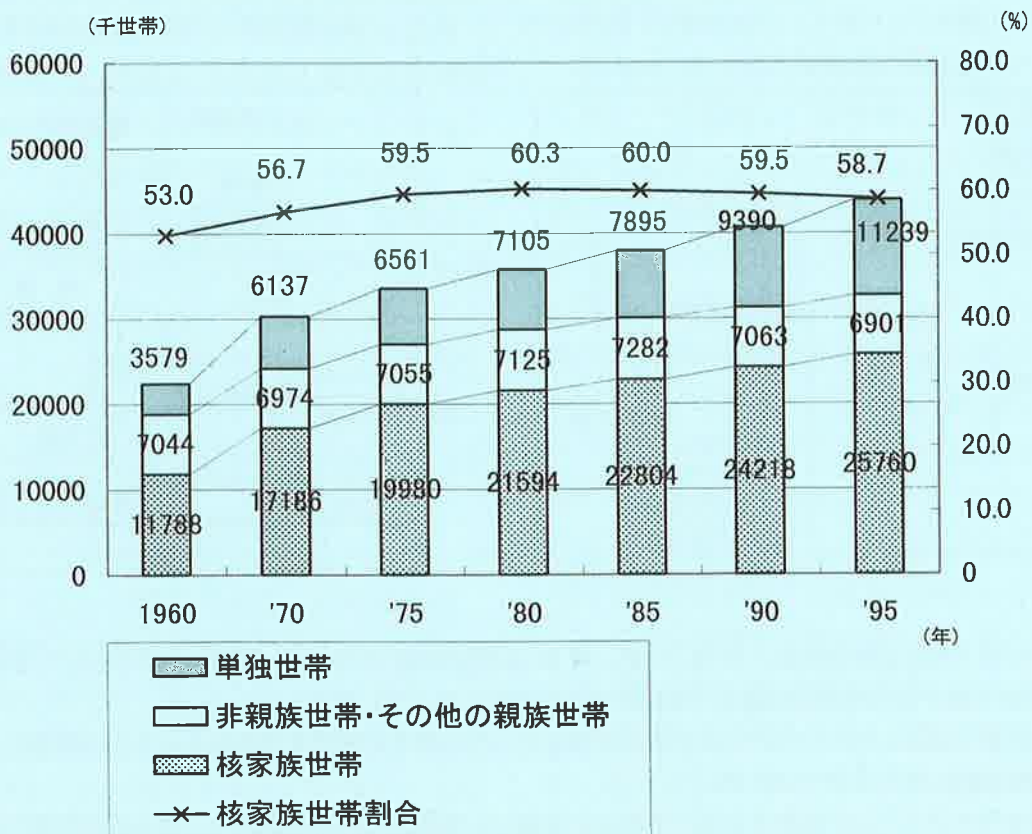
～単独世帯の台頭～

厚生白書(平成10年版)に近年の家族の変化に関する調査の結果が掲載されておりましたのでご紹介いたします。

一般世帯数に占める核家族世帯の割合は約6割と多数を占めているが、核家族世帯の増加割合を上回る近年の**単独世帯の増加**により、その割合は1980(昭和55)年の60.3%を頂点に減少に転じている。

単独世帯は一貫して増加し続けており、1960(昭和35)年の358万世帯から1995(平成7)年にはその約3倍の1,124万世帯と1,000万世帯を超えた。一般世帯数に占める割合も、1960年の16.1%から1995年には25.6%に増加している。これに伴い、1世帯当たりの世帯人員も減少し続け、1995(平成7)年には2.82人になっており、3人を割っている。

家族類型別一般世帯数および核家族世帯割合の推移



資料:総務庁統計局「国勢調査」

協会ニュース

【精神対話士研修会のお知らせ】

精神対話士研修会を下記の要領で開催いたします。テーマは「より良い対話技術をめざして～”ひきこもり”の精神病理とその対話～」です。精神対話士の方のための年に2回の大切な研修の場です。出席のお申し込みを協会宛、電話またはFAXで来る7月15日(水)迄にお願いいたします。

東京会場

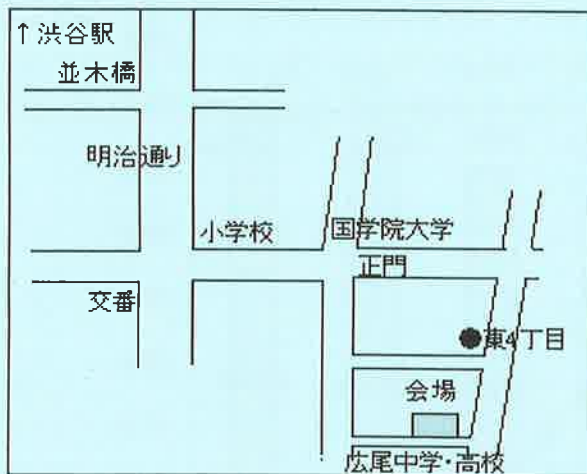
日時 平成10年7月19日(日) PM 1:00～4:30

会場 国学院大学院友会館大会議室(3F)
渋谷区東4-12-8

講師 川野雅資(三重県立看護大学教授)
芳川玲子(横浜国立大学講師)

参加費 3,000円(当日会場受付でお支払いください)

交通案内 渋谷駅東口より都バス「日赤医療センター」行き
「東4丁目」より徒歩3分



大阪会場

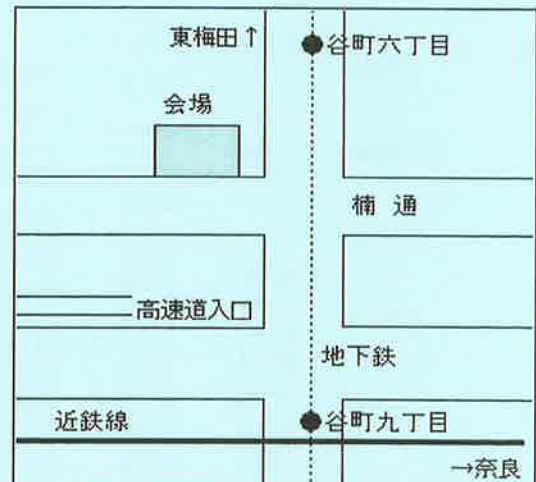
日時 平成10年7月26日(日) PM 1:00～3:30

会場 大阪府社会福祉会館第2特別室(4F)
大阪市中央区谷町7-4-15

講師 芳川玲子(横浜国立大学講師)

参加費 3,000円(当日会場受付でお支払いください)

交通案内 地下鉄谷町六丁目駅(4番出口)南へ200m
地下鉄谷町九丁目駅(2番出口)北へ500m



編集後記：

NHK教育テレビ「共に生きる明日」(2月19日、再23日全国放映)それに続く関西ABCテレビ「おはようコール」(6月16日放映)で紹介された精神対話士の活動が大きな反響を呼んでいます。

「精神対話士になり活躍したい」の声と共に身近な存在としての精神対話士を求める方々からの要請と大きな期待が数多く協会と各放送局に寄せられています。

また精神対話士のクライアントに対する思いや暖かい気遣いに感動された視聴者の方々から精神対話士の今後の活動に熱いエールが送られています。