

東日本大震災被災地の皆さまへ

このたびの震災被災地の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
皆さまのご健康、ご安寧と、被災地の一刻も早い復興をお祈り申しあげます。

財団法人メンタルケア協会
会長 佐藤 登志郎



メンタルケアと倫理



講師 松浦 雄一郎
(広島大学名誉教授)

メンタルケア協会のお手伝いを平成17年からさせていただくことになったが、一方平成4年に広島県医師会が立ち上げた生命倫理委員会の委員長を引き受け、近代医療と生命倫理を中心に討論を重ね、その中で前段的に倫理・道徳についても討論が及んだ。

メンタルケアは外科医的発想からするとメンタルトラウマの素因の一つともいえる、いわゆるストレスに負けない耐性の強化、つまりメンタルヘルスの維持、及びメンタルトラウマへの対応よりなると考えられる。

メンタルストレスに負けない耐性とは周囲の理不尽さに負けることなく、天下のご正道に従う、それを守る、我慢する、つまり健全な心意気である。その我慢の基盤は人が属する家庭、教育現場、職業現場で培われる倫理、道徳といえるものである。だから実生活の中では倫理・道徳とメンタルケアは車の両輪のように支えあうべきものといわなければならない。

従ってメンタルケアを長期的見地に立って考えるとき、メンタルストレス耐性の強化はメンタルケアの根源的課題でもあり非常に重要であると、私は考えている。

そもそも倫理は民族の歴史と伝統に裏打ちされた誇りと恥を知る人の精神文化であり、人が生きる道標として強く、正しく、美しくを希求することであり、最近の一部の内外から植えつけられた自虐思想の中にあっては倫理・道徳などはありえようもないのである。

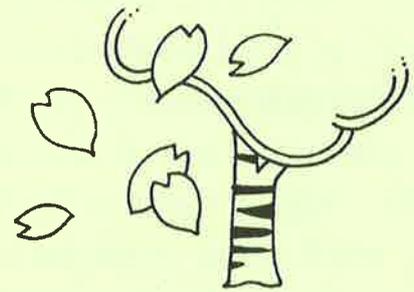
ことに明治から昭和にかけてのわが国の歴史は国際感覚の上に立って考えても、わが民族の、わが国の正義ともいべき誇るべき一頁であるにもかかわらず、それを略奪と侵略と決め付け、それに煽られた人たちは麗しき祖国の歴史と伝統を悪と決め付け、心ある人たちがその一頁を麗しきわが近代史などといおうものなら、国家反逆人あるいは危険人物などと烙印を押すような土壌にあっては、倫理、道徳など希求できようもなく、メンタルケアの成立、実践は否定されることにもなりかねないと思うのは筆者だけでありましょうか。

児童養護施設『あすなる学園』に春の訪れ

精神対話士 池上 恵美子



あすなる学園



児童養護施設『あすなる学園』で生活する高校3年生のB君との対話は7回続きました。その対話を振り返ってみたいと思います。

思春期にあるB君は、深い心の傷を抱えて心を閉ざし、施設の職員との会話はほとんどありませんでした。施設側の願いは、B君が就職面接試験や社会人になるためにも自分の意思表示が出来るよう、一人でも多くの人と話す機会を持たせたいというものでした。

初回訪問時に、施設側から精神対話士の役割、活動内容、カウンセラーとの相違点等の質問がありました。私の誠意と対話に臨む姿勢が施設側に理解されることが第一歩だと考え、丁寧にお話をさせていただき理解と信頼を得ることから対話活動が始まりました。私は受け入れていただいたことに感謝するとともに、職員の方々が児童一人ひとりに深い愛情をもって接していらっしゃることに對するご苦勞とねぎらいの言葉をお伝えしていくことにより、私と職員との距離が少し近くなった思いがして緊張感から開放されていきました。

B君との対話は、私自身が素直な気持ちで先入観を持たないようにし、生育歴、施設での生活の様子は聞かず、真っ白な気持ちで向き合うことにしました。B君は、警戒心が強く視線を合わせず沈黙が続きましたが、焦らずにB君のペースに合わせて、一緒に時間を過ごすことで安心して欲しいとの思いで臨みました。すると沈黙は長くは続かなくなり、次第に対話ができるようになりました。母と妹の話や、ある時は全国で話題になった伊達直人（だてなおと）さんから自分のいる学園にも寄付金が届いたという話を「今日嬉しいことあった!!」と、力強く目を輝かせて感情を込めて伝えてくれました。私は嬉しさのあまり身を乗り出し、興奮しながら聴き入ってい

ました。

時間とともに、二人で共に笑い合えるまでになり、心が通いあっているという実感をもてるようになりました。またいつも対話が終わると玄関まで見送ってくれます。私は毎回彼の優しさにふれて私の方が癒されていました。そして「また来月会いに来て良いですか。」と聞くと、笑顔で「来てください。」と、優しい声に元気と勇気をもっていました。

また、職員の方が「彼は話をしたのですか？」と大変驚かれ、「良かったです。ありがとうございます。」と安堵の表情をされました。

何度かの就職面接試験につまずき焦る職員の心配をよそに、彼と私の間には「焦らないでいこう」と毎回の対話を楽しむようになりました。

B君は「卒園しても学園の生活は辛い思い出はあまりないから、学園を出てからも、遊びに来ます。」と大きく力強い言葉で語ってくれました。彼の前途は、“もう大丈夫だ”と確信ができ、涙があふれました。私は離れて生活している母親の思いを重ねていました。

「対話」はお互いが素直な気持で向き合うことで気持ちが落ち着き、むしろ対話を楽しめるようになるということも学びました。年齢を問わずクライアントと共に迷い、葛藤につきあうことが精神対話士の役割です。

3月に入り職員の方が弾んだ明るい声で、「B君の就職が決まりました！喜んでください！ありがとうございます。感謝しています。」と電話がありました。B君は社員研修のため、突然引越しになり私とは会えなくなりましたが、7回の対話から、B君から学ぶことが多くありました。

B君は沈黙から抜け出し笑顔が出るようになりました。私の存在は微力でしたが、何より対話を拒否しないで受け入れてもらえたことが私の自信となりました。時には母親に甘えるような仕草をみせ、リラックスした彼の心は安らいでいたのだと思います。

彼の学園生活を支えて下さった職員の方々と心の絆は今後も深まり、学園を巣立っても感謝の心を大切にする青年に成長することを願っています。

精神対話士日記

精神対話士 安永 延子

クライアントのBさん（75歳、男性）は、現在入院中で車椅子を使用されています。初めてお会いしたとき、Bさんは終始元気がなく、うつむき加減でいらっしゃいました。「病院生活は自由がきかない、時には外出して食事をしたり、友人の家に出かけて話がしたいと思っても、ダメ！ダメ！と言われ、気持ちがふさいでしまう。医師も看護師もゆっくり話を聴いてくれない。」など、不満が鬱積していらっしゃいました。そしてイライラから周りとのコミュニケーションがうまく取れない状態が続いていました。また、「故郷の病院に転院したい」、「親戚や友達と会いたい」、「もう一働きしたいが、回復の見込みがない」、「今の状態で生き続けていても意味がない」など次々に訴えられました。

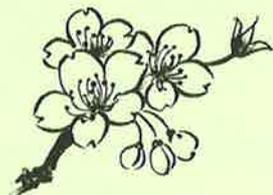
私は、話題を広げていきたいと思い、「Bさんはどんなことがお好きですか？ 趣味など聞かせてもらえますか？」と、興味を持っていただけそうで楽しそうな話題を探し、話し掛けていきました。すると、「私は、酒が好きですよ、それからカラオケも好きで、よく行きました。」と話され、明るい表情になりました。私は、「歌手はどなたのファンですか？」と尋ねると、「Sさんです、同じ郷里の出身でね。」とおっしゃり、生き生きとした表情で“長崎は今日も雨だった”を、1, 2番ともしっかりと歌ってくださったのです。私も嬉しさで思わず、手拍子で楽しさを心から共有させていただきました。

次に、「本は読まれますか？」とお尋ねすると、「昔は川端康成の本が好きやった・・・」と言われたので、「どんな本を？」とお聞きすると、「踊り子が好きやった」、「あの話もとても純粋で良いでね。でも最後が学生さんと旅回りの踊り子の別れがかわいそうで・・・」と話されながら、Bさんの両目から涙がこぼれてきました。

会話が進み時間になり、「お疲れになりませんでしたか？ 今日はとても楽しかったです。たくさんお話ができて嬉しかったです。ありがとうございます。」とお伝えし、一週間後、「伊豆の踊り子」を持参し、読み聞かせをする約束をしました。「声が中々うまく出ない」と言われながらもよくお話をしてくださり、生い立ちを話されたり、楽しげに歌われたり・・・、帰りはご自分で車椅子をまわして自室へ戻って行かれました。その後姿をお見送りしながら、私自身がBさんからたくさんの元気をいただいたように思いました。

その後、院内の「ひなまつり」で歌を披露することになったとお聞きし、「きっと皆さまが喜んでくださり、楽しんでくださいますね」とお伝えすると、「そうじゃねー、この病院では寝たままの人もいるし、100人ぐらいの前で歌うのも8人ぐらいやしなー」と、ご自身自らのお力で、今の現実を明るい方向へ歩まれ始めていらっしゃることを感じました。

今後は、Bさんがたくさんの「楽しさ」や「喜び」を感じられ、生きがいをもたれるよう願って、残された対話の機会を大切にしていきたいと思います。



協会ニュース

精神対話士、メンタルケア・スペシャリストによる「心のケア・ボランティア」が平成23年4月7日(木)から東日本大震災の被災地「福島県相馬市の避難所」に、4月15日(金)から「福島県郡山市の避難所」に入り、保健センター、日本医師会災害医療チーム(JMAT)と協力し心のケアの活動を始めました。

◎『心のケア・ボランティア』への登録を募集しています。是非ご参加ください!!

☆精神対話士、メンタルケア・スペシャリストの皆さまへ
『心のケア・ボランティア』の登録について

11.03.22

☆精神対話士、メンタルケア・スペシャリストの皆さまへ
『心のケア・ボランティア』の登録について

平成23年3月11日発生した東日本大震災に際し、地方公共団体の一部では、復興事業の一環として、『心のケア・ボランティア』の募集予告しております。

現在、具体的な派遣日時、地域などは未定です。

これを受け本協会では、「精神対話士」および「メンタルケア・スペシャリスト」の資格をお持ちの方で、ボランティアに参加していただける方の登録を行い、要請に応える準備を始めます。

登録・活動を希望される方は、次の項目を記載して、ファクスまたはEメールにより本協会あてにご通知ください。

活動の具体的な事項については、地方公共団体などの関係機関と協議の上、ご通知いたします。

1. 資格の種類・登録番号(メンタルケア・スペシャリストの方は受講番号)
2. 氏名・住所・連絡先(電話番号・携帯電話番号・Eメールアドレス)
3. 活動できる期間、地域

協会ホームページより

◇ 精神対話士研修会 開催 (VOL.62 参照)

福岡会場

テーマ 「精神対話士のためのメンタルケア論」

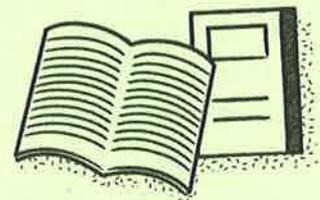
日 時 平成23年5月1日(日) PM 1:00 ~ 4:20

会 場 ももちパレス 3階 第2研修室(福岡市早良区百道2-3-15)

○費用 6,000円(当日各会場でお支払いください)

*参加申込みは協会あて電話、FAX、E-mail でお願ひします。

TEL: 03-3405-7270 FAX: 03-3405-8580 E-mail: mca@mental-care.jp



☆『第6回日本精神対話学会』の開催日程が決まりました。奮ってご参加ください。

テーマ “ Warm Heart Forever ”

日 時: 平成23年11月5日(土)、6日(日)

会 場: 国立オリンピック記念青少年総合センター(東京都渋谷区代々木神園町3-1)
センター棟 3階 309

*詳細は同封の「日本精神対話学会ニュース」などのご案内をご参照ください。