

## 特別寄稿

## 「メンタルケアはいま」

理事 北川 力夫（元厚生事務次官）

### メンタルケアとは

メンタルケアとは、老い、病などさまざまな原因から生ずる「心の葛藤」を軽減し、取り除くための行為です。いいかえれば心の「面倒看」ともいえます。

### 誰がどのようにしてケアするのか

一般的には、相手方の言い分を十分聴きながら、対話を通じて、その人が心の支えを得るようにしていく。すなわち、傾聴—対話—支え、という方式になると思います。このような手法は、精神科の医師や心理臨床家によるカウンセリング、心理療法などの医療とは明確に区別されます。それは死生論を学び、心身全般にわたる基礎的な知識と教養を身につけ、実習と訓練を経て一定の専門的技術を修得したスペシャリストの担う独自の領域にわたる仕事になります。

### いまなぜメンタルケアなのか

現代社会では心の持ち方が大きな問題となっています。いま、世の中には豊かさが溢れ、多くの人々が不自由なく暮らしている。しかし、反面、人々は変化に乏しい環境にもどかしさを感じたり、また、家の内でも外でも絶えずさまざまな緊張にさらされている場合が少なくない。物質的に満ち足りた裏側には、いつも心の空白や、心の貧困が見え隠れしている。このような状況のもとでメンタルケアは強い社会的要請になっていると思います。

### やはり高齢化社会の影響も大きいのではないか

その通りです。全人口の14%強約1,800万人が65歳以上の高齢者、70歳以上の人も約1,200万人になろうとしているのですから、お年寄りの立場は大変きびしいものになっている。ひとり暮らしの老人が15年後の2010年には460万人を超えて現在の2.5倍になるとの予測もあり、高齢者対策はますますキメ細かくする必要がある。お年寄りが話し相手を求める気持ちや、メンタルな面で

の孤独感を考えますと、高齢化社会とメンタルケアはとても深い関係にあるように思います。

### 世紀末には、心の病が流行するとの説があるが…

一概にそういうかどうか分かりませんが、20世紀を振り返りますと、前半と後半とでは明らかに様相が違う。はじめの半世紀は戦争や闘争に明け暮れましたが、後の半世紀は戦争のない平和と繁栄が続いている。戦争や闘争は貧困をもたらし、全体主義に走る素地があります。平和は、自由を保証する反面、繁栄は人の心に限りない欲望を生み、また、向上心が鈍り、社会に停滞を招きかねません。

後の半世紀、すなわち戦後のわが国で特徴的なことがらのひとつは女性の地位の向上と進出です。このことが既成概念での家族の崩壊にひとつの役割を果たしているという人もいます。もちろんこれだけではないのですが……。

このような移り変わりをコンテナ家族（一つ屋根の下での家族生活）からホテル家族（家庭は寝るために帰るだけという意味）化が進んでいると説明する学者もいます。

いずれにしても、このように今世紀の流れを逐つてきますと、社会もいろいろな危機的因素を孕みながら大きく変貌しようとしているし、家族形態も重要な転換点にきている。ここに心の病が入りこんでくるわけで、時期的にそれが世紀末にあたっていることになります。19世紀末にもヨーロッパでは、世情を映して心の病に悩まされていたといわれていますが……。

### 21世紀になっても、心の問題は大きなテーマになるのではないか

新世紀には超高齢化社会がやってきます。科学技術の進歩に伴うさまざまな転換も十分に予想されます。メンタルケアはいわゆる成熟社会への軟着陸に不可欠な安全弁となりそうです。心身ともに健やかに、21世紀はこ

の言葉があらためて大きくクローズアップされるでしょう。われわれは正真正銘心のケア、心の福祉の時代を迎えようとしています。

### メンタルケアの事業について、政府はどのような取り組みをしているのか

社会保険庁では、従来から成人病健診などの保健（ヘルス）事業（身体に係るもの）を活発に行っていますが、今年度から、新たに、心の健康（メンタルヘルス）の保持増進の事業をスタートさせました。メンタルケアといい、メンタルヘルスといつてもその内容は実質的に同じものを志向しています。今年度は一部の地域についての試行のようで、引き続き事業の本格的全国的な展開が期

待されています。

### 高まる「精神対話士」への期待

「精神対話士」は、現在 100 人、クライアント（依頼人）からの要請によって派遣される心のケアの専門職で、お年寄りや病人の悩みだけでなく、心のケアを求めるいろいろなケース、例えば、嫁姑の関係、登校拒否など巾広い対応を行っています。この「精神対話士」の育成、資格制度の確立、適任者の選考等は社会からの期待も大きく、本格的な制度化が望まれています。

(1995. 10 全国土木建築国民健康保険組合 部内報より)

\*精神対話士の数は平成 8 年 5 月現在 123 名です。

### シリーズ 精神対話士の仕事【その 1】

#### ～介護疲れで倒れてしまった A さんとの対話～

講師 芳川玲子

「家に病人がいる」ただこの事実だけで気持ちが重くなるのを感じたことがありませんか。普段何事もないときにはそれぞれ自分たちのケースで暮らしているのに、それがいざ家族の誰かが病気になったとたん、病人がいるという意識がとてつもなく大きなプレッシャーとなって心にのしかかってくることがあります。その病気がじきに快方に向かう種類のものなら、介護する側も早い時期にプレッシャーから解放されますが、長期間のケアが必要な場合になると、家族、特に介護の役割を主に果たす主婦などは疲れを感じ、すべてに対して深い絶望感、抑うつ感を訴え、以前なら簡単にできたことがなかなかできなくなることがあります。

例えば、52 歳の A さんがその 1 人です。見合い結婚して以来、2 人の子供と姑を含めた一家 5 人の面倒をみてきました。子供が生まれるまでは近くでパートタイマーをして仕事をしていたときもありましたが、子供ができるから家から離れられなくなって、家事も嫌いではなかったので「家族の世話は主婦の一番の仕事」というような気持ちで過ごしてきました。夫は典型的な会社人間でしたが、別に不満も感じませんでした。いざこざがまったくなかったわけではありませんが、姑は自分の楽しみを持っている人だったので、これまで嫁姑は大きな摩

擦もなく過ごすことができました。

「長男の嫁だから、いつかは夫の親の世話をしなければならないことはわかっていた」と A さんは将来の予測もしていました。そして子供たちが社会人となって手が離れた年に、姑が本当に病気で倒れてしまったのです。病院から姑を連れ戻したとき、「今まで何十年間も暮らしてきた家族だから、精一杯世話をさせてもらおう」と A さんは思ったそうです。しかしほとんど寝たきりになつた姑の毎日の食事から排泄の世話、週に何回か体を清潔にする仕事、そのときに必ずしなければならないリハビリ体操の援助などは思ったより大変でした。毎日それらのことを繰り返していくうちに A さんは途方もない疲れを感じるようになり、そして半年後にはとうとう朝起きられなくなってしまい、姑の面倒を見ることができなくなってしまったのです。

精神科を受診した A さんは「抑うつ状態」と診断され、気分転換するために何かをやったり、あるいは誰かと気ままに話すことでもしなさいといわれました。「最初は夫に聞いてもらおうとしました。でも会社人間の夫は愚痴だと思って『疲れるのはよくわかるけど、他に方法がないのだからできるだけの努力をしてほしい。頼む』としか言いませんでした。次にまた言おうとすると、段々

と不機嫌になり私を避けるようになりました。夫も家族のために毎日精一杯頑張って仕事をしているのだから、帰ってきてまでもそれ以上疲れさせることに気がひきました」とAさんは言いました。

家族思いであればあるほど、真面目に身の回りの出来事に対処しようと思えば思うほど、私たちは自分の気持ちをおさえたり、1人で頑張ろうとします。しかし無理矢理押さえつけた気持ちは、私たちの心の奥底にずっとくすぶり続けます。そしていつかそれは体の症状としてあらわれたり、あるいはもっと大きな重圧となって逆襲してくるのです。

そこでAさんは精神対話士派遣を希望しました。派遣された対話士に少しずついろいろなことを言っているうちに、心の奥にしまっていた気持ちや感情が自然と流れ出るようになりました。また、姑の世話をすべて1人でやるのはとても大変だったのに、きちんとやらないと気がすまない性格のため、無理だということが自分で認められず、それでどんどん苦しくなったことに気づくことができました。「聴き手がいてうつ積したものをさらけだしたら、不思議ともっと気楽にやろうという気持ち

になって、夫にも素直に自分の気持ちを話せるようになりました。またやる気が出てきました」と言うAさんは対話の有効性を肌で感じたようです。

身内だからかえって苦しい心のうちを話しにくい、遠慮があって打ち明けにくいなどということをしばしば経験します。精神対話士は、一時的に悩んでいるご本人やご家族に傾聴と共感をもって接し、立ち直りを援助することを仕事としています。姑を世話する状況に変わらないけれども、Aさんは前とは違う自然な気持ちで姑とかかわりを持てるでしょう。

また、回復の見込みのない闘病生活をおくる姑の気持ちにも余裕がなくなり、この気持ちを嫁であるAさんにぶつけることにも気後れがして、悪循環となっていたようです。精神対話士の仕事は、このような老い、病などの障害から心に葛藤を引き起こし、生きがいを見失いがちとなった姑に対しても大いに効果が望めます。姑の話し相手となり、生きることの尊さを共感しあい、それによって姑が自分の気持ちを解放し明るくなればAさんの心もますます晴れ、とげとげしくなりがちであった家庭の雰囲気も好転するでしょう。

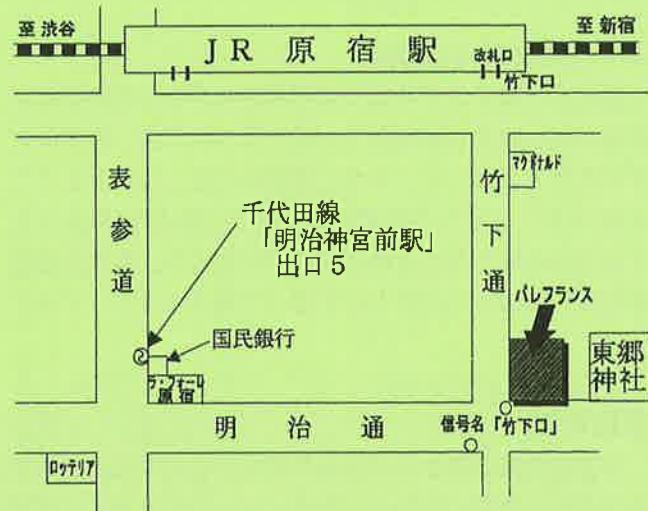
## メンタルケア協会 案内図

最初の精神対話士が誕生してから約2年が経とうとしております。その間、精神対話士は様々な雑誌、報道機関等で、取り上げられてまいりました。協会事務局ではその掲載記事が閲覧できるようになっております。近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

住所 〒150 東京都渋谷区神宮前1-6-1  
原宿パレフランス549(5F)

t e l 03-3405-7270

f a x 03-3405-8580



### 協会ニュース

#### ☆第2回精神対話士研修会報告

4月28日、アミーホールにて、多くの対話士にご参加頂き、第2回精神対話士研修会が行われました。協会の現状報告、川野雅資先生による「青少年とメンタルケア」の講演、芳川玲子先生と川野雅資先生によるロールプレイなどが行われました。講演では転移、逆転移のことなどをわかりやすく教えていただきました。ロールプレイでは忘れかけていたロールプレイの方法を思いださせて下さいました。また、対話士の方々も一生懸命取り組んでおられました。

#### ☆シンポジウム開催のお知らせ

世界でも初めての心の対話システムである精神対話士をより多くの人々に知って頂きたいという想いが、シンポジウム開催という形で実現されようとしています。内容は基調講演「21世紀のメンタルケア」、パネルディスカッション「～まごころという暖かい贈り物・感動神戸他～」を行い、途中、チターの演奏も行う予定になっております。7月21日、12時30分、日比谷公会堂にて行われる予定です。詳細は後日皆様に送付致します。ぜひご参加下さい。（題は仮題）

#### ☆クライエントの現状

現在までのクライエントの年齢別比率は、老年の方が約60%、成人・壮年の方が約15%、児童・青年の方が約25%となっています。地域的には、関東からのご依頼が多く中でも首都圏に集中している傾向があります。もっと様々な方々にご利用頂けるよう、私ども協会事務局も頑張って行きたいと思っております。

#### 編集後記：

今を咲き誇る色とりどりの草花に、目を奪われる季節となりました。福岡、神奈川の老人ホームより精神対話士派遣の依頼、お問い合わせが漸次、入っております。説明会などを重ねながら、協会では多くの対話士の皆様にご参加頂けるよう努力中です。尚、編集へのご協力を頂いた方々ありがとうございました。今後一層の内容の充実をはかってまいりたいと思っております。どうぞご期待下さい！

#### (精神対話士の皆様へ)

協会事務局と致しましては、できるだけ多くの精神対話士の方にクライエントとの対話を受け持つて頂きたいと思っております。しかし現状としてクライエントの地域、希望対話士の性別・年齢に加え、対話士の時間の都合や、何度ご連絡を差し上げても不在であるなどの事情により、偏りが出てくる傾向にあります。このような事を防止する為にも、皆様の派遣可能曜日・時間の変更、また、住所・連絡先の変更、若しくは追加事項などがありましたら協会へご連絡下さいよう宜しくお願い致します。

#### ☆長木大三先生著「人間論」出版のお知らせ

この度、メンタルケア選書として、長木大三先生著「人間論」が出版されました。購読ご希望者は協会事務局までご連絡下さい。（定価700円税込）

