

こころの健康

第 44 号

平成 22 年 10 月

愛知県精神保健福祉協会
(愛知県東大手庁舎)

名古屋市中区三の丸三丁目 2 番 1 号
電話 (052) 962-5377 内線 550

皆が参加する職場のメンタルヘルス対策を！

愛知県精神保健福祉協会 副会長
(社) オリエンタル労働衛生協会

メンタルヘルスマネジメント・サポートセンター 栗原 壯一郎

今年一月に厚生労働省に設けられた「自殺・うつ病対策プロジェクトチーム」で、対策の 5 本柱の一つに「職場のメンタルヘルス対策・職場復帰支援の充実」が掲げられました。

確かに職場には大変多くのストレス要因があります。特に、近年働く人の環境は大きく変化し負荷が高まっているばかりか、雇用不安をも抱える厳しい状況が続いています。

多くの人々がそうした状況の中で生活しているのですから、心の健康を損なう人も含まれていることは想像に難くありません。

しかし働く人々が心の健康を損なう要因の全てが職業生活に限定されるものではありません。その要因は個人的な特性をはじめ、体の健康問題、家庭の問題、個人的な人間関係、経済的な問題、地域社会の問題等々、数えれば限りがありません。

とは言うものの、職場は原則健康な人の集団であるため、「不調に気付きにくい」という事実もあり、事業場で働く人の健康問題に、より配慮することが求められるのは当然であると思います。

しかし職場で顕在化しているケースにかかわってみると、口で言うほど簡単な問題でないことに気付かされます。

例えば、転勤で単身赴任をきっかけにアルコール依存に伴う抑うつ状態を発症し、自宅に戻って休業加療することになった A 氏。近隣の診療内科医で受療、昼間は奥さんが仕事に出かけているため、日柄何するでもなく一人で過ごす毎日でした。休職期間満了近くなって復職申

請が出されたものの、就業可能と思われるような改善は見られませんでした。

このケースを省みると、A 氏は元々アルコールを好み、健康診断で軽度の肝機能障害所見があるにもかかわらず単身赴任をさせたこと、仕事の適正を考慮しない人事異動の発令等人事管理上の問題が指摘されます。その一方でアルコール依存に伴う抑うつ状態での休職期間中にもかかわらず、飲酒をやめようとしなかった本人の治療態度、飲酒を止めなかった主治医や適切なサポートを提供できなかった家族についても、そのあり方が問われるところと言えるでしょう。

働く人のメンタルヘルス対策を考える時、実に多くの人々がタイムリーに関わらなければなりません。健康に配慮した職場を作るにはまず経営者が働きやすい職場づくりを志向することが必要でしょう。そしてそれを現実のものとするためには人事・総務、管理監督者、産業医をはじめとする産業保健スタッフ、主治医や外部の医療資源、そして無論のこと本人及び家族がそれぞれの機能を十分に認識し、相互に支えあう関係を作らなければ機能しません。

そうした仕組みを整備するにはどうしたらいいのでしょうか。皆さんにできることはありませんか。

『精神保健福祉協会』、それは生活者目線で精神保健について語り合う場です。そんな場でこそ論議しなければならぬ命題のように思うのですがいかがでしょうか。



■平成 22 年度総会記念講演■

「中年期のこころの健康」～臨床心理学の視点より～

講師：東京福祉大学教授 長坂正文氏

ただいま、ご紹介にあずかりました長坂と申します。今日は「中年期のこころの健康」というタイトルでお話しさせていただきます。

私は中年期でよろしいでしょうか、いくつぐらいに見えますでしょうか。実は、52歳です。ちょっと意外な顔をされた方がたくさんいらっしゃるみたいですね。でも、私は自覚的には中年だと思っています。本音を言いますと、まだ私は青年かなという気がしているので、まだ中年には入りたくないなと思っています。



1. 中年期とは・中年期の課題

さて、「中年」の定義ですが、どういうのが中年なのかということで、レビンソンという人が『中年期の発達課題』ということで、こういう図にしたものなのです（図提示）。ここが中年期ですね。40から45が「人生半ばの過渡期」です。45から中年期の中に入りまして、60から65が今度は老年期の過渡期となります。ですから、レビンソンにならうと40から65を中年期といってもよいかと思います。

実は、1977年に笠原先生という有名な精神科医の方が中公新書というところから『青年期』という名著を出されたんです。その中では、「青年期は30歳まで」と書いてあるわけですね。だから、ここで言うと、このあたりまで青年期だとおっしゃったわけです。これで見ると、青年期が22ぐらいまでですか、大学生ぐらいまでという感じですね。でも、77年にもうすでに30歳だとおっしゃったわけです。それから、30年以上経っています。

私の考えでは、もう少し伸びている気がします。そうすると、それにしがたって、中年とい

うのもっと伸びていると思うのですが。皆さん、どうでしょうか。

そして、中年期を表現する言葉として「思秋期」というものがあります。「思秋期」なんて聞きますと、どこかものがなくなってきましたね。哀愁が漂っているといえますか。それから、「中年の危機」ということもいろいろな人が言っています。実は、反対に「中年に危機はない」という説もあります。もういっぽうでは、いい言葉を使う場合もありまして、例えば、「円熟」という言葉もあるわけです。

そして、次に孔子も「発達課題」のことを言っています。最初のほうは省略して、中年期の四十は「惑わず」と、それから、五十は「天命を知る」と、そして六十は「耳に順う」と言っています。これらは、40から60ぐらいのところの課題といえば課題なのではないでしょうか。しかし、「四十にして惑わず」ですか。レベルが高いですね。私のような凡人には、孔子の発達段階は難しすぎると感じます。

それから資料によりますと、次は、エリクソンという有名な方がいらっしゃいます。エリクソンという人は、このアイデンティティという概念で有名な方です。日本語では「自我同一性」と訳されますけれども、「自分はいったい何者であるか」という、そういうようなことを表す言葉として、アイデンティティということをおっしゃいました。日本でもそのままアイデンティティということを使っています。

これが『エリクソンの発達図式』というものです（図提示）。乳児期から老年期まで、ずっとこういうふうに発達の課題が書いてあります。中年というと、だいたいこのあたりの「Ⅷ成人期」が一番大切になると思います。そうしますと、「世代性・生殖性」というものが課題となるわけです。どういうことかといえますと、子どもをつくって育てることです。これが中年期の間メインに行われて、次第に子どもから手が離れていくということです。その次に、もうちょっと先の「老年期」も書きましたけれども、老年期は「統合」という課題があるのです。こ

れまでの人生をすべて統合するという意味合いで、「統合」といいます。

資料のほうには乳児期からすべて書きましたけれども、ご覧いただくと、乳児期の「基本的信頼感」とあります。つまり赤ちゃんのときに、だいたい母子関係ですが、母親と二者の非常に親密な関係を経験できるかどうか、これが重要だということです。いまは難しい方がたくさんいらっしゃる、ここでこの課題に失敗すると、だいたい思春期ぐらいに入ってくると何か問題が生じてきます。あるいは病気を発病する方もいらっしゃる。これは発達的にみてですが、精神医学的にみるのはまた別な問題ですし、発病には、遺伝とか環境という問題も関係しています。

それから、次の『十牛図』は、いままでにご覧になったことがあるという方はちょっと手を挙げていただけますか（2人ほど手を挙げる）。私も、昔、本を読んだ知識ですので、あまり正確には言えないかもしれませんが、もともとのところは禅宗のものです。禅宗のお坊さんというのは、「禅画」のようによく絵を描かれますね。

『十牛図』というのは、10枚の墨で描かれている絵のことです。「牛」というのは、何を表しているかということ、「本当の自分」「真の自己」なのです。真の自己をいかに獲得するかというテーマが描かれています。（※この十牛図はインターネット上の検索により、ウィキペディア等で見るができます）

この1枚目は、「尋牛（じんぎゅう）」と小さく書いてあります（図提示）。

牛を訪ねるというテーマです。つまり中年期に入った人が、自分の人生はこれでいいのだろうか、本当の自分はこれで良かったのか、どこかにあるのではないかと疑問を持って、「牛」という本当の自分を訪ねていくわけです。2枚目に行きますと、「見跡（けんせき）」と、跡を見つけるわけです（図提示）。たぶんこのへんに牛の足跡があります。これを見ています。これが見跡です。3枚目に行きますと、「見牛（けんぎゅう）」です（図提示）。牛の後ろ姿を見つけました。ちょっと小走りに走っていますね。本当の自分というのはあれじゃないかというふうに見つけたわけですね。4枚目が「得牛（とくぎゅう）」と、牛を獲得する（図提示）。この綱というか、ひもでしょうか、これを首にまいて牛を捕まえたところですね。ですから、野生の牛のような感じで、荒々しくて捕まえるのは大

変だと思います。そう簡単には、本当の自分は手に入らないのです。5枚目に「牧牛（ぼくぎゅう）」というのがあります（図提示）。「牧」は、牛を飼い慣らすという意味です。ここに牛がいて、人がいて、綱で牛を引いています。牛を見るとおとなしくなっています。先ほどのはまだ暴れかかっている感じ、でもこれはもうおとなしくついていっているのです。つまり本当の自己を獲得して、自分のものにしたという、そういうテーマなのです。でも、これはまだ5枚目なのです。

心理学的にいくと、このあたりでもうそろそろいいんじゃないかと思うわけですが、さすが禅ですから、まだまだ先があり、奥が深いのです。6枚目は「騎牛帰家（きぎゅうきか）」、牛に乗って家に帰るというテーマです（図提示）。つまり牛の背に乗っています。これをよく見ると、振り向いています。綱はもう手に持っていません。これはどういうことかということ、人と牛が一体化しているということです。先ほどの牛を飼い慣らしたけれども、まだ不確かなのです。それが、ここでは牛の背中に乗って一体化しているのです。こういう境地になるのです。心理学からみると、もう十分でしょうという気がするわけです。が、まだまだ先があるのです。7枚目「忘牛存人（ぼうぎゅうそんにん）」と言います（図提示）。牛を忘れる（忘牛）、人がある（存人）ということです。この絵の中に牛はいません。人が手を合わせて祈っているような姿なのですけれども、牛を忘れてしまっているわけです。本当の自分というのは、「これが自分だ、という意識しているようなことは忘れてはいけない」と、こういう境地になるわけです。次は、8つ目です（図提示）。これは大きな円だけの図です。これには「人牛俱忘（にんぎゅうぐぼう）」というタイトルが付けられていますが、人も牛も忘れた状態です。これは「円相（えんそう）」と言います。実はこれは後でまた話しますが、マンダラと言いますか、この円構造というものはマンダラというものに繋がっています。これは9枚目、「返本還源（へんぼんげんげん）」と言います（図提示）。これを見ると、人も牛もいません。先ほどの「円相」でした。これはというと、自然だけなのです。つまりこれは自然に帰っているのです。牛も人も忘れるどころか、その先はまた自然に帰ってしまう。もうこれは、心理学ではちょっと理解

を超えています。

最後に10枚目、これがちょっと難しいのです(図提示)。これが「入麩垂手(にってんすいしゅ)」というのです。老人となった姿でまた町に戻ってきて、俗に交わっても自己と一体化したような境地は忘れないといえますか。「垂手」というのは、「手をさしのべる」という意味で、みんなのために尽くす、あたえるという境地なのです。これが『十牛図』と言われているものです。

続きまして、「ユング心理学(分析心理学)」です。ユングはドイツ系スイス人の精神科医なのですが、フロイトという有名な精神科医がいましたけれども、フロイトと親子ぐらいの世代の差がある若い人だったのです。フロイトに対して、初めはよい関係を保っていたわけですが、自分の理論というものを立ててきまして、フロイトから別れて、一つの派を作るわけです。それがユング派とかあるいは分析心理学とか言われるわけです。

ユング心理学はどういうものかと言いますと、物事は一面だけではなくて多面的であるとか、あるいは「相補関係」と言いますが、補う関係で成り立っているとか、こういった考え方をします。それから、意識と無意識というふうに分けた場合に、無意識というものを非常に重視しています。フロイトも無意識を重視しましたが、フロイトが言っているような無意識は日常生活に間違いを起こすような、そういった無意識なのです。ところが、ユングが言っているのは、もっと積極的な意味を持っている無意識を考えたいわけです。例えば、人間であれば、歴史的・地理的・民族的な制限を超えて共通したものを持っているのだと。これをユング心理学では「集合的無意識」「普遍的無意識」と呼んでいますが、人間のこころの深層には、そういうものがあるのだということを考えました。

そのユングなのですけれども、人生の後半の生き方を考えるということ、一つのテーマとして考えてきました。つまり、人生の前半は、上り坂で、上昇志向なのです。でも人生の後半、40歳ぐらいなのではないでしょうか、中年期に入ってから、今度は下り坂に入るのです。例えば、体力や記憶力などは明らかに落ちてきますね。このとき、人生の後半をいかに生きるかというテーマが、「自己実現」であり「個性化の過程」なのです。

2. こころの健康とは

まず、WHOの有名な定義ですけれども、「健康とは、身体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態を意味する。単に病気や虚弱でないというだけではない」といっています。でも、こういう定義というものは面白くないですね。あまりにもきちっとしすぎていて、反論はできないけれども、なんか変だなという気がします。例えば、人間に完全に良い状態というものがあるのだろうか、神様じゃないのだから、私なんかはすぐそう思ってしまうわけです。

では、こころの健康とは「ストレスや精神症状がなくて心身症でもない状態」だということなのでしょう。ストレスがないということはありませんね。心身症というのは、体に何か異常を感じているのだけれども、おなかが痛いとかのどが痛いとか、でも、その原因とか治療に心理的な要因が大きく働いている、そういうものを心身症と呼びますが、だいたいだれもが少しは持っていますね。ストレスがかかると、おなかがすぐ痛くなるとか、熱が出るとか、ありますよね。喘息や湿疹なんかもそうです。

それから、次に「こころの健康へ負の影響をあたえるもの」としていくつか考えてみたのですけれども、まず「対人関係」ですね。経験上いろいろな問題を抱えた方の相談というかカウンセリングを長くやってみて、一番多いのはやはり対人関係ですね。子どもや大人を問わずですね。子どもでしたらクラス内の対人関係ですし、大人でしたら職場の中の対人関係ですね。これに悩むわけですね。2番目が「ストレス」です。これは対人関係からのストレスももちろんあります。いろいろな形でストレスがかかりますね。例えば、近親者の死というのは、非常にストレスがかかります。あるいは大きな地震を経験するのも、ストレスがかかりますね。



PTSD (post-traumatic stress disorder) という言葉を聞かれたことはありませんか。外傷後ストレス障害ということなのですが、阪神淡路大震災の後ぐらいに、たいへんな経験をした後に心的な外傷体験があるのだという考え方が知られることになりました。例えば、夜眠れないとか、すぐ目が覚めてしまうとか、あるいは

全然やる気が起こらないとかです。

それから、3番目は「環境の変化」です。これも影響はありますね。例えば、引っ越しも非常に影響はあります。「引っ越しうつ病」という言葉があるくらいです。4番目が「不眠、食欲不振」ですね。こういったものは生理的な欲求ですから、これが困難ということは、こころの健康に非常に影響を与えますね。5番目が「過労」ですね。これも当然ですが、体が疲れていれば、こころに影響がありますね。心身一如なのですから、こころと身体はつながっていますのでね。それから、6番目は「精神疾患など」ですね。中年期で考えますと、一番多いのはやはり「うつ病」でしょうね。日本人というのは結構うつ病が多いのです。それから、うつ病だけじゃないのですけれども、自殺の数が多いのですね。統計を調べたところ、日本人の中で自殺をする方の年齢として、何歳ぐらいが多いと思いますか。これは実はこのところずっとだいたい似たようなカーブを描いているのです。一番多いのが、45から55、それから65ぐらいまで。この2つのブロックがだいたい多いのです。つまり45から65は、ほとんど今日お話ししている中年期に該当するところですが、日本では一番多いのですね。よく言われることですが、数的には、交通事故死よりは自殺者のほうが多いのです。

3. どうするか

では、こころの健康のために「どうするか」ということですが、一般的な対応からお話します。

(1) 一般的対応

「おしゃべり」は、これはいいです。実はカウンセリングでもおしゃべりというのはすごく大事なのです。カウンセリングというと、なにか非常に深い話をするのがカウンセリングというイメージがありませんか。実はこういう「こころの健康」ということで何か問題を抱えていらっしゃる方は、おしゃべりができないのです。つまり、こころのゆとりがなくなっているからですね。ですから、そういう方がおしゃべりができるようになるということは、非常にプラスなのです。ですから、カウンセリングは自由におしゃべりするということがすごく大事なのです。おしゃべりをするということは、発散ができます。よく言われますけれども、おしゃべ

りは女性の方が得意ですね。

それから、「生きがいを見つける」、これも一般的には、何か生きがいがあれば「こころの健康」は保たれていると思うのです。よく聞きますのは、仕事を定年されて、そうすると、やることがないと。そうなってくると急に老け込んだり、病気になったりしてしまう。「こころの健康」ということでは、定年後も何かできること、生きがいを見つけていただけると、非常にいいかなと思います。

【参考】のところに『世界最速のインディアン』とありますが、何のことか分かりますか。これは映画のタイトルです。これは、アメリカの先住民の話ではなくて、オートバイの話です。「インディアン」というのはアメリカが作った、1920年製のオートバイです。ごつくて黒い鉄の塊のような1920年製のオートバイをニュージーランドの男性（パート・マンロー）が購入して、少しずつ自分で改造していくわけです。この映画は、実話を基に映画化されたのですが、主演はアンソニー・ホプキンスです。映画ができたのは2005年ですからちょっと前ですけれども、実際の方も老人になってから脚光を浴びました。若いころからずっと同じバイクをチューニングしているのですが、おじいちゃんになってもチューニングしているのです。どういうチューニングをしているのかというと、バイクというのは、車も同じですが、シリンダーとかピストンがあります。その中でガソリンを気化して、爆発させて動力を出します。このシリンダーを手作りしているわけです。エンジンのシリンダーを自分で鋳型を作って、1個1個作っているのです。何回失敗してもあきらめずに、いい物ができるとバイクに取り付けてチューニングしていくのです。その繰り返しののです。

アメリカのユタ州のボンネビルというところに平野があります。『ボンネビル・ソルトフラッツ Bonneville Salt Flats』、「ボンネビル」というのは地名、「ソルト」というのは塩、「フラット」というのは平原です。つまり、ボンネビルの塩平原というのがあるのです。これがなんと、412平方キロメートルあります。ザックリ言って正方形で考えると、1辺が20キロ×20キロぐらいの塩の平原が内陸部にあるのです。そこは真っ平らで、全く何も無い。毎年、そこでスピード記録を出す競技が行われていて、彼はそ

れにニュージーランドから出るのです。これはもともと1912年から始まったのですが、だんだん大きくなってきました。『世界最速のインディアン』というのはそういう意味なのです。つまり、インディアンというアメリカ製のバイクをニュージーランド人が購入して、何十年とかけてチューニングして、それをまた船便でアメリカへ持って行って、世界最高記録を出したという映画です。これは映画だけでは出てこないの、実際にどんな記録だったのかということを探りました。1962年の段階で、288km出したそうです。それが当時、バイクの世界記録でした。その後、更新して、1967年に295kmを出しました。確か、これはいまだに破られていません。彼は公式記録以外では、331kmの記録を持っています。この記録を出したときは、正確な年齢は分かりませんが、映画の感じではとうに70歳を超えています。そういう方がこういう記録に挑戦しておられるのです。

ですから、ぜひ『世界最速のインディアン』という映画をご覧いただきたいと思います。いろいろな人と出会いがあるのですが、それぞれがドラマになっていて、ものすごく面白いです。

それから、「趣味を持つ」ということです。ほどほどな運動がいいです。ハードな運動は難しいと思いますので。散歩、旅行などで結構です。それから、音楽はどうでしょうか。私も音楽は実際ちょっとはやるのですが、いろいろ挫折がありました。まず、若いころはギターに挫折しました。私は指が非常に短くて、指コンプレックスがあります。最初クラシックギターをやり始めたのですが、バレーが全フレットを押さえられ切れないのできれいな音が出ない。じゃあ、フォークだと言ってフォークギターに替えたら、今度は皮膚が弱くて、すぐ切れて血が出てしまう。以後、楽器につきましては、太鼓を2つ、オカリナも2つ持っています。それから30歳ぐらいになってからピアノをちょっとやりました。練習曲をちょっと弾くぐらいです。そして、結局行き着くところはシンセサイザーですね。ローランドのシンセサイザーを持っています。

音楽といえば、こちらをご覧ください(写真提示)。盲目のピアニスト、辻井伸行さんです。彼は今二十歳です。去年の2009年にアメリカのヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールで優勝しました。これはデビューアルバ

ムの『début』です。もともと、彼が若いときからちょっと気にはなっていたのです。今年になってNHKのBSで2時間番組をやっていました。それを見てから急に興味がわいてきて、すぐレコード屋さんに行ってCDを買いました。それがこれなのですけれども、彼は実は4年前にショパンコンクールに出ています。そのときは二次予選まで行きましたが、そこで落ちてしまいました。でも、当時は、「天才少年」とすごくマスコミが騒いでスタンディングオベーションを受けたのですが、それでも落ちてしまいました。そして、彼はその後、4年間一生懸命努力したのです。その結果、去年の優勝です。彼は優勝のコメントで、「僕は4年前に、ショパンコンクールの予選で落ちてしまった。あれがすごくいい経験になった。あのまま優勝していたら僕はてんぐになって、その後も技術のレベルアップはなかった。あれで落ちたから、この4年間でずっと技術のレベルアップを目指した。だから、あの経験がものすごく大事だった」ということを言っていたのです。なかなかいいことを言うなあ。まだ二十歳ですよ。このCDジャケットのスリットですが、指揮者の佐渡裕さんのコメントが載っています。佐渡さんは彼が5歳ぐらいのときから注目していて、確か佐渡さんが指揮をするコンサートの指揮者控え室に辻井さんと呼んだのですが、そのときのことが書かれています。読みますね。「彼が僕の楽屋を初めて訪れたときのことを思い出す。初対面の僕の突然のリクエストに、彼は恥ずかしそうにうつむき加減でピアノの前に座った。でも、いったん鍵盤に指が触れると、彼の身体(からだ)に音楽の神様が舞い降りた瞬間を見るようだった。ピアノを弾く姿があまりにも美しく、美しい音が僕の心に染み込んで、感動した僕は涙を抑えることができず、号泣してしまった」と書かれています。これもなかなかいいなあと思って取ってあります。実は、「これ、講演に使えるじゃないか」と思いましたんですけど。



もちろん、「表現」にこだわらなくとも、鑑賞でも結構です。音楽鑑賞とか、絵画の鑑賞とかです。しかしながら、生きがいということ考

えますと、やはり何か自分を表現するものとか、自分から発散できるものがあると思います。

次に、「学ぶ」ですね。今は生涯学習の時代ですから、いつでもいろいろなことを学ぶことができます。最近の通信制の大学は、学生の年齢は20代から60代まで、結構均等にいらっしゃいますね。年齢が高い人の方が熱心だったりします。人間というのは、いつまで経っても知的好奇心とか、向上心というものを持っているのですね。

それから「ボランティア」、これも何でもいいのです。例えばうちの町内に、毎朝神社の清掃をしてくださるおじさんがいたのです。ずっと10年間、もっとかもしれないが、毎朝やっていたら、町内の一斉清掃というのがあります。そうすると、出てほとんどゴミがないのです。ところが、その方が2年前に亡くなってしまいました。そうしたら、今は、結構頻繁に集まってもとてもやりきれないくらいになっています。各家、1軒に1人ずつ出ますので、結構な人数でやるのですが、全然やりきれないわけです。

それから、「免疫力を上げる」ということも一つの対応です。免疫力が上がれば、風邪をひかなかったり、いろいろな病気にかからないということがあります。最近、種々のサプリメントがはやっていますね。好みでご利用いただいて結構かと思えます。「笑う」ということも、免疫力をあげるようですね。こちらはお金がかかりません。

(2)臨床心理学的対応

続いて、臨床心理学的な対応というものを紹介します。

まず、「ストレス軽減法」のなかで、ごく簡単なものを一つご紹介します。「10秒呼吸法」というのがあります。これは、10秒の間に、1、2、3で鼻から吸います。4で止めます。5から10にかけてゆっくり口からはき出します。簡単ですから、やってみてください。

それから、「リフレーミング」という言葉があります。「フレーム」というのは枠のことで、「リフレーム」だから枠を組み直すということです。例えばポジティブな思考に枠を組み直す例を挙げましょう。交通事故に遭うと加害者も被害者も、だれもが落ち込みます。しかし、それをリフレーミングすると、これは安全運転へのいいきっかけになったんだというようにとらえるこ

ともできます。そういうことがなければ、結構てんぐになって、私は車の運転がうまいんだとか、結局油断して大事故を起こすかも知れません。しかし、今回の事故があったおかげで、その後ずっと安全運転を心掛けるとなれば、まさしく「災い転じて福と成す」とでもいえましょう。

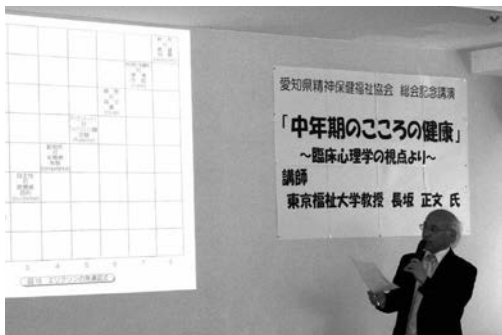
それから、「グレーゾーン」ですが、物事は白か黒かというよりは、だいたい灰色（グレー）が多いわけです。そのように考えていただくと、こころにゆとりが生まれるのではないのでしょうか。例えば、テストで100点とらなくてはいけないと思うととても苦しい心理状態となります。すると、そういう人は、100点が無理だとテストを受けない、という極端な行為に走って0点をとったりします。しかし、50点、60点でもとれば、まあいいかとほどほどに満足・納得できれば、自分を追い込まなくて済みます。

それから、「個性化の過程」。実はこれがユング心理学の言っていることとして、つまり40歳、中年以降に自分というものを見つけていくプロセス、自己実現ということですが、それをユングは「個性化の過程」と言ったのです。参考になるのが『ゲド戦記』です。アーシュラ・K・ル＝グウィンというちょっと変な名前ですが、これは「影との戦い」という『ゲド戦記』の第1巻です（写真提示）。「ゲド」というのは魔法使いの名前です。これが出たのは、『ハリー・ポッター』より随分昔ですが、構成としては似ています。ああいう感じで魔法使いがどんどん修行して大人になっていくという、設定です。この第1巻は、少年期から青年期のゲドです。

影というのは、ユング心理学では「自分が生きていない反面」なのです。例えばおとなしい人は、自己主張するというのが影です。何でも人に合わせておとなしい人は、「私はこうしたい」というのが影なのです。そういう人を見ると、「なんかあの人、出しゃばりだな」とか「いやだな」と思うのです。でも、本当はそういう自分をどこかで求めているのです。求めているから気になるのです。そういうのを「影」と言います。その影を自分のなかに取り入れていく。そうすると、先ほどの『十牛図』に似てませんか。本当の自分を見つけて、それを自分に取り入れていく、一体化する、忘れるという、そういうテーマになっています。

もうひとつご紹介したいのが、宮沢賢治の『セロ弾きのゴーシュ』です。これもゆっくり話を

する時間はないのですが、「ゴーシュ」というのは青年で、テーマとしては非常に面白い。市民オケのチェロリストなのですが、ゴーシュは楽団で一番下手なのです。家に持って帰って練習をします。夜、練習していると、いろいろな動物が訪ねてきます。ネコが来ました。ネコがいたずらしてゴロゴロやって、ネコが引っ繰り返っています。それから、トリがやってきます。それから、タヌキがやってきます。ゴーシュは下手なのですが練習は熱心で、明け方までやっています。毎日、3時、4時までやっています。そうすると、動物たちが集まってきて、実はゴーシュの音色を聞くことによって、振動を受けてみんな元気になっていくのです。ですから、今でいうとマッサージ器みたいな働きをしていたのでしょうか。確かに、発散することによって振動はすごく大事です。実は、動物たちは、音楽を教えてほしいとゴーシュに言うのですけれども、実はゴーシュが教えられていたのです。これも「自己実現」を考えるヒントになると思います。



次に、「イメージ表現」ということで、箱庭・コラージュ・マンダラをご紹介します。このようなものを体験することは、非常に役に立ちます。

これは箱庭ですが、箱庭というのは、縦57センチ、横72センチ、高さ7センチという規格の砂箱の中に、適度に砂が入ってまして、これにミニチュアのおもちゃを並べて表現するものです。これが箱庭の作品例です（写真提示）。パッと見ると公園のような感じでしょうか。池や噴水みたいなものがあって、その周りにいろいろなものがあって、円構造になっています。先ほどの「円相」というのに繋がりますね。

これはコラージュですが（写真提示）、コラージュというのはもともと美術で、ブラックとかピカソとか、フランスなんかではパピエ・コレ（切り張り）ということで始まったものが、心理学ではコラージュ療法という治療法として発

展しました。日本ではよく行われているのですが、いろいろな雑誌とか写真を切り抜いて、画用紙に張り付けるだけです。ここに中心がありますが、その周りに宇宙やら諸仏やらが散らばっていて、これも円構造になっています。

さて、これは、チベットの本物のマンダラです（写真提示）。マンダラは、もともとインドの初期密教に始まっています。その当時のインドでは「立体マンダラ」でした。ピラミッドのような形をしていました。それが中国に渡って、中期密教になりました。そこで平面へと展開するのです。そうすると、門が四つある平面図になります。それはピラミッドの各辺が展開したから、門が四つとなったのです。このような平面のマンダラは壁に掛けて、僧はこれを見て修行をするのです。では、「マンダラ」というのは何かというと、サンスクリット、インドの古代語ですが、「manda」というのが「すべて」という意味で、「la」が接尾辞、「持つ」という意味です。ですから、「すべてを持つ」という意味の言葉です。それは何かというと、神々の世界なのです。つまり、ここは神々の世界が表現されていて、修行僧はこれを見ながら、神の世界を見ながら（観想といいます）、これをイメージして自分のものにしていくのです。

実は、ユングが発見したのは、こういう普遍的なイメージ（ユングはこれを「元型」と言っています）が国や時代を超えて人間のこころの中に存在しているんだと、それがすごく重要だと言ったのです。「こころの全体性の回復」というものがあるようなのです。カウンセリングのなかで、マンダラのイメージはこころが急に変化するときにしやすいと言われていました。変化というのは良くなるときと、悪くなるときがあり、いずれにも現れるのです。つまり、こころがバランスを保とうとするのですね。

次に、「夢に注目する」というのも非常に大事なことですけれども、ユング心理学では夢に大きな意味を認めています。例えば、ユングは3歳のときに夢を見ているのですけれども、それを自伝に書いています。80歳ぐらいになってから書いたのですが、どういう夢だったかを簡単にご紹介します。ユングのお父さんは牧師さんでしたから教会に住んでいたのですが、教会の庭に穴が空いていて、その穴は石段があって地下に下りていくのです。そして、突き当たると、前に大きな広間が見えるのです。中央の

玉座に棒状の大きなものが座っています。それは、てっぺんに目が一つだけあって、ユングをじろっと見ます。ユングは怖くなってきます。すると、「坊や、あれが人食いですよ」というユングの母親の声がどこかから聞こえてきて、ユングはびっくりして、「ギャァー」と言って目が覚める。ユングの父親は牧師でしたが、ユングはというと、父親が信じている「神」というのは信じられなくて、小さいときから疑っていました。そして、この夢を機に、「ユングにとっての神とは何か」ということを探していくプロセスを歩むのです。

最後に、「カウンセリングを受ける」です。カウンセリングは、困った問題を抱えてしまって、自分自身では解決できないときに役立つひとつの選択です。なぜ役立つかといいますと、カウンセラーは「第三者」だからです。ものごとを客観的にみってくれる人の存在は意味があります。また、カウンセリングはなにも問題を抱えた人を対象とするだけではありません。ユングのクライアントの多くは、社会的に成功し、適応している人でしたが、自分の人生の後半をどう生きるかという、「個性化の過程」を考え始めた人だったのです。また、現在では、多くの機関が「電話相談」を行っています。電話相談員はこころの専門家ではありませんが、「話しを熱心に聴く」ボランティアです。専門機関や専門家の敷居が高いと感じる場合、この電話相談を気軽に利用するというのも、ひとつの選択です。

4. 推薦図書

推薦図書を三つ挙げましたが、一つが、河合隼雄の『こころの処方箋』です（写真提示）。これは、全部で55のお話が付いてまして、いろいろなテーマでヒントが書かれています。例えば、「己を殺して他人を殺す」「マジメも休み休み言え」「男女は協力し合っても、理解し合うことは難しい」「生まれ変わるためには死ななければならない」「うそは常備薬、真実は劇薬」など。このように、タイトルだけでも面白いなのがあるのですが、「なるほど」と思わせるヒントが満載されていますので、よろしければお読みください。

二つ目は、先ほどご紹介した『ゲド戦記』です（写真提示）。1巻が「男性性」、2巻が「女性性」、3巻が「中年期」、4巻が「老人」がそれぞれテーマとなっています。1巻が特にお奨

めですが、3巻・4巻もいいです。

三つ目が『生きる。』です（写真提示）。タイトルのごとく、「生きる」ことを考えさせてくれます。表紙のこの女性は見たことがありませんか。これは、井上怜奈さんです。保険のコマーシャルで使われたあのシーンです。これが彼です。今はだんなさんですが、これはプロポーズをしている場面です。小さいときはスケートで、怜奈さんは「天才少女」、彼も「天才少年」と言われていました。ところが、大人になってから、けがをしたり伸び悩んだりして、挫折してしまいました。そして、怜奈さんは肺がんにかかってしまったのです。しかし、スケーターになる夢をあきらめきれなくて、手術をすると肺活量が落ちるから、スケーターをやれない、と。それで薬で抑えてやっていました。そのときに彼のお父さんから何回も電話がかかってきて、初対面なのに「ぜひうちの息子に一度会ってくれ。うちの息子もスケーターなんだ。でも、今は挫折している。あなただったら息が合うんじゃないか」と言われました。そして、会ってみたら結構合うので、数か月後に全米大会に出ました。しかし、確か最下位でした。1年間頑張ろうと言って、1年間二人でペアを組んでやったら、次の年に全米でチャンピオンになりました。いい話しなんです。ほかにもがんにかかった6人の生き様が書かれています。

すみません。ちょっと延長いたしました。これで終わります。今回のお話しが、皆様方のこころの健康に少しでもお役に立つことがあれば幸いです。ご清聴どうもありがとうございました。

〈推薦図書〉

- ・河合隼雄「こころの処方箋」新潮文庫 1996
- ・ル・グウィン「ゲド戦記I 影との戦い」
岩波文庫 2009
- ・井上怜奈ほか「生きる。」
幻冬舎 2009



『お父さん、眠れてる？』

愛知県精神保健福祉協会 常務理事

名古屋市精神保健福祉センター所長 **新 畑 敬 子**

『お父さん、眠れてる？』

みなさん、このフレーズを耳にしたことはありませんか。あるいは、このフレーズと父娘のイラストのポスターを見たことがあるかもしれません。これは、『内閣府睡眠キャンペーン』のキャッチフレーズです。

日本における自殺者数は、平成10年から12年連続で3万人を超えています。統計によれば、中高年男性の自殺者が最も多く、また「うつ」が起因しているものも少なくないと言われています。また、「うつ」の症状に本人や周囲の方が気づかないことも稀ではありません。『「うつ」の症状の中で最も自覚しやすいものは「不眠」であり、2週間以上継続する不眠の早期発見が、うつ病の早期発見・早期治療、ひいては自殺予防につながる。』内閣府のこのキャンペーンは、「睡眠」の問題を切り口として、「うつのサイン」に気付いていただくこと、早めの専門への受診を促すことを目的としています。

また、この睡眠キャンペーンは、平成18年から静岡県で展開されている「働き盛りのうつ自殺対策・富士モデル事業」を発端としています。『仕事を優先して自分の健康は二の次になりがちな働き盛りの男性に、娘の立場から「眠れてる？」と声をかけることで、うつ病の気づきを促し、さらに娘から声をかけることで、家族の絆のメッセージも含んでいます。』（睡眠キャンペーンホームページより）

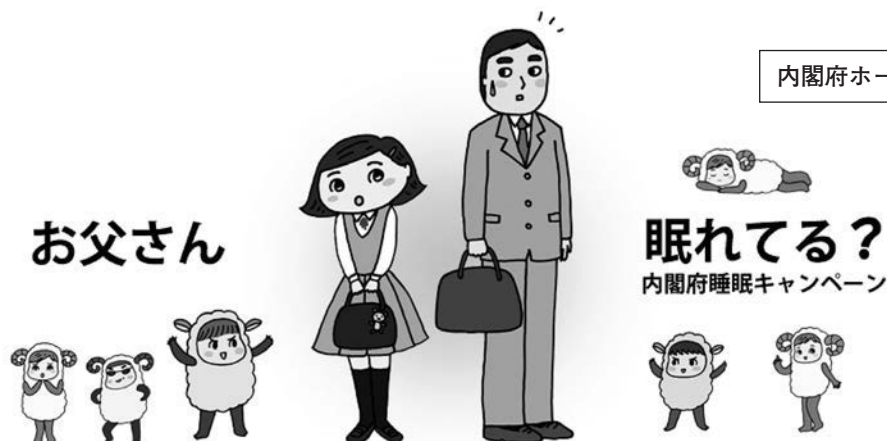
この数年の自殺対策の流れを振り返ると、平成18年に自殺対策基本法が施行され、平成19年には自殺総合対策大綱が策定されました。こ

れを機に各自治体において様々な施策が実施され、自殺予防週間（9月10日から9月16日）には全国で様々なキャンペーンが展開されています。平成21年には地域自殺対策緊急強化基金が3年間の予定で造成され、国や自治体だけでなく、様々な団体が数多くの自殺対策事業を実施しています。このことはテレビや新聞でも報道されていることですが、果たしてどのくらいの人に認識されているのでしょうか。

行政機関で普及啓発を“実施する側”にいると、どの程度認識されているのか、この情報が本当に必要な人に届いているのか、この方法が有効なのかと考えてしまいます。一方、“受け手側”であった時には、多すぎてよく分からない、見た気はするけれどあまり注意を払っていない、今度は何？という程度であったと思います。この差を縮めない限り、自殺対策に限らず、本当に有効な普及啓発はできないのではないかと感じています。

人は、自分の興味・関心があることにはよく気が付きます。何年も続いている目で見えるキャンペーンは自然に記憶していきます。本当に定着したものは、「当然」となりキャンペーン等で取り上げる必然性も希薄になります。キャンペーンをキャンペーンとして実施している間は、普及啓発としては「まだまだ」なのかもしれません。

『お父さん、眠れてる？』—これがキャッチフレーズでなくなった時、普及啓発ができたと言えるのでしょうか。

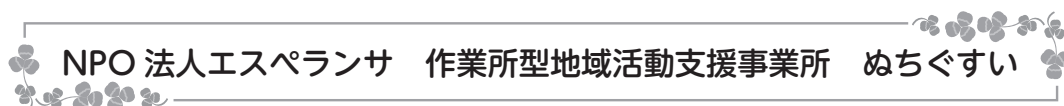


精神保健福祉基金貸し付け制度のご案内

当協会では、精神障害者の社会復帰及びその自立と社会経済活動への参加の促進を図るために、「愛知県精神保健福祉協会 精神保健福祉基金」を設置し、精神障害者を対象とする障害福祉サービス事業所等を運営する者に対して、必要な資金を無利子で貸し付けています。

- *貸付の対象者 主として精神障害者を対象とするグループホーム、ケアホーム、または小規模作業所等を運営する者
- *貸付の種類 ①運営資金—施設の運営に要する費用
②整備資金—施設の創設、改造、修理等に要する費用
- *貸付額 一口10万円で、限度額は10口(100万円)まで
- *貸付利子 無利子
- *償還方法 1年据え置きで、以後3年以内に一時償還または分割償還
- *受付方法 毎年8月末日までに協議書を提出(平成22年度は終了しました)

この制度を利用された「ぬちぐすい」さんをご紹介します。



■活動内容

- 平成17年4月より活動
- パンフレット関係の包装の仕事他、4社より
- 季節行事

■作業所の様子

- 将来的には就労したいという方が、多く利用しています。
- 仕事を通して将来自分のしたい仕事、向いている事を探して行きたいという人にお薦めです。
- また企業体験場所も数か所有り仕事とはどのようなものか、働くに際して自分には何が必要となるのか等知る事も体験出来ます。

■その他

- 作業所を利用するには医師の意見書が、必要となります。
(精神科通院の方対象) 関心のある方は一度主治医とのご相談の上、下記の番号にお問い合わせ下さい。



■連絡先

- 電話番号 052(892)6032
- 住所 名古屋市緑区鳴海町長田28-5(地下鉄桜通線 野並駅4番出口 徒歩10分)
- 開所時間 月曜日～金曜日(土、日、祝日は閉所) 午前9:00～午後5:00

■コメント

精神保健福祉協会さんの精神保健福祉基金により、施設設立の設備投資を行う事が出来ました。そのお陰で広い仕事場スペース、休憩スペースは男女別になっています。また隔離された相談スペースが有り、将来の事もゆっくりとお話を伺う事が出来ます。

■ 平成 22 年度 (22 回) 「定期総会」 報告 ■

平成22年度(22回)定期総会が6月10日(木)に開催されました。協会諸事業、平成21年度決算報告及び平成22年度予算(案)について協議され、それぞれ承認されました。

なお、人事異動に伴う新役員は次のように承認されました。

常務理事

岩間 博 愛知県教育委員会学習教育部長
武井 禎明 (社)愛知県医師会理事

理 事

石原 徹 愛知県県民生活部社会活動推進課長
木田夕美子 愛知県立城山病院長
小松 広侍 愛知県健康福祉部こころの健康推進室長
佐藤 良喜 名古屋市健康福祉局障害福祉部長
富田よし子 愛知県精神保健福祉センター企画支援課長
成田 澄江 (社)愛知県看護協会常務理事
三浦美智子 愛知県知的障害者育成会副会長

平成 21 年度収支決算

(単位千円)

収入の部		支出の部	
会 費	1,348	人件費	761
県委託料	200	事務費	215
市委託料	100	事業費	672
繰越金	1,063	繰越金	1,064
雑収入	1	予備費	0
計	2,712	計	2,712

平成 22 年度収支予算

(単位千円)

収入の部		支出の部	
会 費	1,340	一般管理費	人件費 802
県委託料	200	管理費	500
市委託料	100	事業費	1,035
繰越金	1,064	予備費	369
雑収入	2	計	2,706
計	2,706		

訃報

高森敬久常務理事 ご逝去

去る8月11日、愛知県精神保健福祉協会常務理事(愛知県立大学名誉教授)がご病気のため、ご逝去されました。

ここに、生前のご活躍ならびに本協会へのご尽力に感謝申しあげつつ、謹んでご冥福をお祈り申しあげます。

▶▶▶▶ 会員募集のお知らせ ◀◀◀◀

当協会では、広く会員を募集しています。

年会費：個人会員 1,000円

団体会員 15,000円

賛助会員 50,000円

納入方法は郵便振込用紙をお送りします。

お問合せは事務局までお願いします。

事務局：〒460-0001

名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎

愛知県精神保健福祉協会

TEL 052-962-5377 (内550)

FAX 052-962-5375

編集後記

今年は、本当に暑い夏になりました。皆様は、体調を崩したりはしてはみえませんか。

編集担当者は身体のだるさがなかなか抜けなくて、あらためて自分の年齢を感じてしまった夏となりました。

本号は総会関係の記事が中心となりましたが、理事の方々に記事を書いていただき「心の健康」に関する様々な話題を取り上げることができました。

今後も会員の皆様の御協力を得て編集をして参りたいと思います。御意見をお寄せくださいますようお願いいたします。