

第2回健康セミナー 「ストレス社会を生き抜くために！〜現代社会におけるメンタルヘルス〜」講演内容

講師 松崎一葉氏
(筑波大学大学院社会医学系教授)

自殺対策の一環として、自殺予防週間内の9月16日に講演会を開催しました。市民約600名の皆さんが参加し、熱心に耳を傾けられました。皆さんもストレスの成り立ちを理解し、自分のストレス度も時々確認しながら、心も含めた健康づくりに役立っていただくため、講演会の内容をお知らせします。

【日本の自殺者数】

1998年(平成10年)から日本の自殺者は年間3万人以上が続いています。そう聞いても皆さんの心には響かないでしょう。数字を分解して考えてみると、日本人の年間死亡者90万人中3万人は自殺による。(交通事故は1万人↓30人中1人は自殺で死亡している)

本日の来場者600人、この会場の中で20人は将来自殺で死亡する計算になる。少し身近に自殺問題を捉えられましたか。

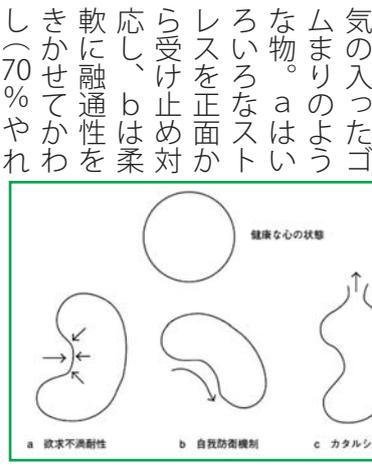
自殺者の特徴は、働き盛りの40〜60歳に集中する。(↓国力の衰退に繋がる)国をあげてのリスク管理が重要になります。

【ストレスのメカニズム】

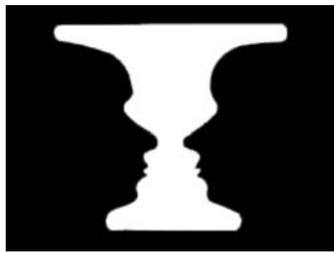
統計的に精神疾患は、1件当たり

165日間休職する。長期欠勤に繋がるので、早い段階での気づきが重要。ストレスに気づく、突然精神疾患(うつ病)で発症するわけではない。**【ストレス状況を解消する心のメカニズム】**

人の心は空気の入ったゴムまりのような物。aはいろいろなストレスを正面から受け止め対応し、bは柔軟に融通性をきかせてかわ



れば良しと柔軟性を持てる)、cは自分で吐き出し、破裂を防ぐ対処(やけ食い、やけ酒、愚痴をこぼすなどその人に応じて)精神の成熟は、失敗と挫折を繰り返して、反省し将来に繋がり頑張れる。ちよつとしたことで憂鬱になる人は初めからゴムまりに空気が入っていない状態で、そういう経験がなく今に至っている。



【ルビンの壺】

左上の絵は壺と人の顔が見分けられる。心が病んでくると、ひとつのことしか見えなくなる。



【老婆の横顔、娘の横顔、帽子は猫と花】

ストレスを抱えている人は視野が非常に狭くなっている。違う見方ができるようなヒント出しが大切。大失敗しうつ状態になると物の見方が一方向的になり、「死んでお詫びするしかない」という気持ちになる。

【心の破綻】

《第1段階には身体面に出る》

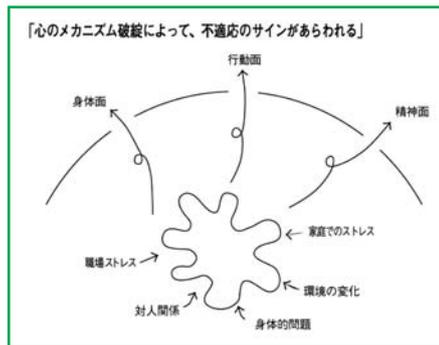
心気症、頭が痛い、めまい、気持ちが悪い。発熱、眠れない(3日間・3時間睡眠が続くと収縮期血圧が平均30mmHg上昇する。200mmHgを越えると脳血管が切れる危険性)、円形脱毛症。

《第2段階行動面に出る》

遅刻が増える⇨億劫になる、何をすることも億劫になる、身支度ができない、ご飯を食べるのも億劫、トイレも億劫(失禁例)、集中力の低下でミスが多くなる、記憶が刻まれない、協調性の低下、事故多発、生活が乱れ、飲む・打つ・買うに走る、性欲がゆがむ。

《第3段階でメンタル障害として出る、ボールが破裂する》

メンタルは後で出てくるので1、2の段階で止める(早期解決)対策、まず「3日間しっかり休む」自分のパターンを崩す、自分がその時にしたい事をする(これをしたら良いのではということはない)。



【ストレスへの予防策(日常生活のストレス評価)】

ストレスを定量化する。自分がどれくらいのストレスを抱えているか自己チェックする。

次ページ『ストレスマグニチュード』表の合計点が100点〜199点であれば、その時点から6カ月以内は無理をしないこと。合計点が200〜299点であれば、その時点から6カ月以内に体調を崩す可能性が50%、300点以上であれば、その時点から6カ月以内にうつ病などのメンタルヘルス不全に陥る確率が80%以上であるとされています。

《ストレスマグニチュード》

順位	出来事	点	順位	出来事	点
1	配偶者の死亡	100	16	家計状況の変化	38
2	離婚	73	17	親友の死	38
3	夫婦別居	65	18	配置転換	36
5	近親者の死亡	63	19	夫婦の口論	35
6	大きな怪我・病気	53	20	100万円以上の抵当	31
7	結婚	50	22	仕事上の地位変化	29
8	失業	47	26	妻の就職・退職	26
9	夫婦の和解	45	29	習慣の変更	24
10	退職	45	30	上司とのトラブル	23
11	家族の病気	44	39	団らんする家族の変化	15
15	転職	39	43	軽微な法律違反	11

【ストレスに向き合ううちから】

強いストレスのなかでも健康を保つ能力をSOC(Sense Of Coherence)(首尾一貫感覚)といいます。

1 優意味感をもたせる

どんなにつらくても「そのうち面白くなってくるかも」

2 全体把握感

「今大変だ、だけど2カ月後には」状況を把握し、先を見通す力

3 経験的処理可能感

「いつかきつとつまくいくに違い

ない」

【メンタルヘルスに重要な周囲のサポート】

カウンセリングマインドをもって受容、2傾聴、3共感。支援は、「話を聴いてあげること、寄り添うこと、いつでも何かあったら言ってみてね、話したい時がきたらいつでも聴くからね」という姿勢が大切です。

今回の東日本大震災で被災された方への対応もこの姿勢が必要で、**問い合わせ** 健康政策課成人健康係 (23)7601

人権擁護委員の委嘱

人権擁護委員は、国民に保障されている基本的人権を擁護し、自由人権思想の普及高揚を図るため、法務大臣から委嘱されます。国民の基本的人権が侵犯されることのないように監視し、もしこれが侵犯された場合には、その救済のため、速やかに適切な措置を採るとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としています。

平成23年10月1日付けをもって、法務大臣から次の方に人権擁護委員の委嘱状が交付されましたのでお知らせします。
齋藤 静氏(再任・蛭田)
西村 和久氏(新任・福原)
住吉すみ子氏(新任・薄葉)

大高 泰子氏(新任・佐良土)

【問い合わせ】

総務課総務防災係 (23)11111

農地および農業用水路・揚水ポンプなどの災害復旧について

9月21日に発生しました台風15号の暴風雨により被害にあった田、畑および農業用水路・揚水ポンプなどの災害復旧費用を補助します。詳しくは農林整備課までお問い合わせください。

●対象

工事費10万円以上 原形復旧

●補助率

工事費の50%(上限20万円)

●申請期限 11月30日(水)まで

●問い合わせ

農林整備課農村整備係 (23)8126

金燈籠ポケット公園が完成しました

大田原地区の中央通りにおいて、中心市街地の活性化に寄与するまちづくりを推進するため、平成21年度にまちづくり交付金事業を導入し平成25年度までの5力年で道路や公園等の整備を進めております。

一昨年度から今年度にかけては、金燈籠交差点に「金燈籠ポケット公園」を整備しました。江戸時代に建てられていた金燈籠をシンボルとして、休憩所、水飲み場などを設置し

ました。

新しく整備された当公園は、地域住民の交流や暮らしの付加価値を高める場として、また観光客の憩いの場として利用されることを目的としておりますので、ぜひご利用ください。



金燈籠ポケット公園

【問い合わせ】

都市計画課都市施設係 (23)8711

避難所の運営を終了しました

10月26日をもって栃木県指定二次避難所の運営を終了しました。3月16日の開所時より、市民の皆様からのご支援ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今月より通常営業を開始いたしますので、皆様のご利用をお待ちしております。

【問い合わせ】

ふれあいの丘 (28)3131