

第184回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2022年3月24日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室C

参加者30名(うち聴覚障害者15名)

テーマ:「働き出した人のメンタルヘルス」
～ 正面きって考えてみる ～

講師: ^{こばやし かず}小林 和 先生

(精療クリニック小林院長 / 神戸市)

(こうのとりのゆりかご in 関西 副理事長)



ストレスとは何なのか? ストレスはどのような影響を与えるのか?などを学びました。ストレスは解消しないといけないと思いがちですが、それだけではなく、ストレスへの耐性をあげる発想をもつことが大切だそうです。

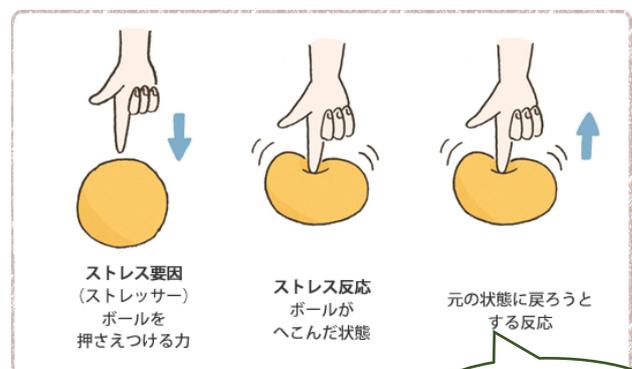
また、睡眠不足も脳に負担がかかる＝ストレスをかけてしまうので、1日7.5時間(午後10時から夜中2時を含める)の睡眠がお勧めということです。

●ストレスについて

- ・「ストレス」は本来ヒトに対して使われる言葉ではなく、力学的・工学的用語だった。外部からの力によって生じる物体がゆがむことを表した。
- ・人間関係、職場や学校での不適應などの精神的なストレスがきちんと考えられるようになってきたのは、この5年ほどのこと。
- ・メンタルヘルス＝心の健康は、自分自身がストレスに気づき、それに対処する必要性を自覚することから始まる。

★ストレスといえば、『ストレス解消!』と思いがちではありませんか?

実はそれだけではダメで、大切なのは『ストレス耐性をあげる発想!』で、回復力(へこんだボールがもとに戻る力)ともいえます。



回復力!!

・では、ストレス耐性をあげるにはどうすれば・・・?

ストレスを感じてもすぐにスッキリ解消して悩みなし!での状態にいることは、実は少しのストレスでも影響してしまう

→ 心を強くして、ストレスを少し持ったまま生活する

→ 例えば、イヤなことを言われても、まあ私もイヤなところあるし～と発想転換する

～ストレスは人生のスパイス～

適度なストレスは、能力を開発し人生を豊かにする。

過剰なストレスは心の死をまねく。

(調味料のスパイスは多すぎたら食べられない、適度であれば料理の味を引き立てるのと同じ)

●ストレスが過剰だとわかるには？

→ 過剰であると行動、体、心の3つにサインが現れる

どのような影響が現れやすいか知っておくことで、ストレス過剰を早めに自覚できる

(例) 行動：仕事のミスや事故・暴飲暴食・衝動買い・ギャンブル・喫煙が増える

体：めまい・頭痛・アレルギー・高血圧・動悸・胃痛・下痢・便秘

心：うつ・不安・イライラなど

●心のかぜ症状を見分けよう

症状

なんとなく・・・眠れない
なんとなく・・・食事がおいしくない
なんとなく・・・楽しくない
なんとなく・・・落ち着かない
ささいな・・・ケガ、事故、ミス

この「なんとなく」
がカギです

では、どうする？ストレス耐性をきたえよう

眠れない → 睡眠薬を利用する
食事 → 食事をたのしむ
楽しくない → 趣味や余暇の楽しみを見つける
落ち着くために → 呼吸法やストレッチ
ケガ、事故、ミス → **限界を知る！断念する！**

できることをする、できないならできないと上司に言う、どこであきらめるかを知ること

「心の風邪」という言葉を聞いたことはありますか？

この言葉は阪神大震災以降使われるようになりました。避難所を訪問していた小林先生が、人はこれだけ大きな災害にあえば心も風邪をひく、風邪であるならば早く治療しなければと感じ、「心の風邪」と表現されました。

そこで、精神科専門スタッフによる、24時間電話相談を受け付けるボランティア活動を、428日間続けました。その間小林先生は自身のクリニックにて寝袋で寝泊まりし、1日7.5時間（午後10時から夜中2時を含めて）しっかり睡眠をとり、自身のメンタルヘルスケアに努めました。

●脳と睡眠について

- ・神経細胞は再生しない
- ・神経細胞が休息するのは、睡眠中だけ
- ・質のいい睡眠：午後10時から午前2時の間を含めて、7.5時間の夜の睡眠
さらに、30～60分の昼寝 が大事

※時代とともに睡眠習慣が変化しており、7時間に満たない睡眠の人が増えており、小学生でも午後10時以降に寝る割合が増えている。

小学生の実態を調査した2つの結果が次の通り。

○1984年（昭和59年）⇒ 午後9時前に寝る（37%）、午後10時以降に寝る（10%）
（NHK国民生活時間調査より）

○2001年（平成13年）⇒ “ ” （2%）、 “ ” （72%）
（某小学校のある日の全校生調査より）

5～6時間の睡眠では脳にとってストレス

→ 昼間は緊張して過ごすことになる（緊張していないと寝てしまう）

→ ささいなことがストレスになってしまう



忙しいとき、ストレスがあるときほど睡眠を！脳がストレスに耐える力ができてくる！

小林先生のもう一つの活動について

こうのとりのゆりかご in 関西

思いがけない妊娠に、誰にも相談できずに悩む妊婦さんを支えます。実の親に愛されることなく遺棄され、亡くなっていく赤ちゃんの命を救うために、相談事業を行い、匿名でも赤ちゃんをお預かりする「こうのとりのゆりかご」を関西に開設することを目的として、その支援をいたします。

熊本市の慈恵病院に次いで、
国内で2番目の施設設置を目指します。

～活動のご案内 パンフレットより引用～

<https://www.yurikago.work/>

思いがけない妊娠をして中絶（人口妊娠中絶の略語で、本来は墮胎）する人は、日本では毎日 450 人いる。少子化のため不妊治療に力をいれている日本、その 450 人を育てられる環境があれば少子化の解決になるのでは・・・
もしも悩んでいる女性がいたら、教えてあげてくださいね。

●講演後の質疑応答より (ろう者の質問)

- Q. 睡眠が大切ということはわかったが、日によって寝ている時間はさまざま。短くても深い眠りなら良いのか？
- A. 睡眠は最低6時間は必要。それ以下の場合は、眠らなくても目を閉じて横になっているだけでも、脳の神経細胞を休めるためには良い。

★質問ではないのだが、「トラウマ」という言葉の手話表現を皆で覚えたい。過去に教わったときに、へえ！わかりやすいと感じた表現なので。

【人差し指だけのばした右手を、手の甲側を頭にポンとつける
→その後、「覚える、記憶する」の手話表現】