

みつかる
つながる
ゆたかになる
.....

スマイル Smile

Vol. 29
2020
夏号



Interview <5>にスパイス

ソーシャルサポートのある生活で メンタルの 不調に備える

連載!  入門

アダプテッド・スポーツ編 第2回

コミュニケーションスペース
ふれあい TeaTime 

協会通信

ソーシャルサポートのある生活でメンタルの不調に備える

かつて体験した東日本大震災をはじめ、昨今では新型コロナウイルスの感染拡大など、私たちには制御のしようのない出来事は、予期せぬときにやってきて、生活を一変させてしまうことがあります。ストレスを感じてしまうのは仕方ないことですが、精神的に追い詰められてしまうのは誰も求めてはいないでしょう。今回は東北文化学園大学の森谷就慶先生にメンタルヘルスを保つポイントを伺いました。

精神保健福祉士とは？

——先生は精神保健福祉士の育成に携わっていると伺いました。精神保健福祉士とは何でしょうか？

ケースワーカーという聞いたことがあるかもしれません。そのなかでも、精神保健福祉の領域で専門的な知識や技術を持ち、精神に障害のある方の相談に対応し、社会復帰を手助けしたり、必要な訓練を行ったりするソーシャルワーカーを精神科ソーシャルワーカーと呼んできました。その国家資格が「精神保健福祉士」で、現在は職種の呼び名としても通用しています。

——精神障害の方とはどのような関係性になるのですか？

医師と協同して医療を行う医療専門職種の総称をコメディカルと言いますが、精神保健福祉士や社会福祉士といったソーシャルワーカーもコメディカル的一种です。なかでも、精神科ソーシャルワーカーは、1950年代から精神科医療機関を中心に、医療チームの一員として、精神に障害のある方のサポートをしてきました。1997年に『精神保健福祉士法』が制定されたことによって、「精神保健福祉士」という国家資格となり、以降、この法律に準じて、相談業務や医療業務を行うことになりました。

——どのくらいの精神保健福祉士がいらっしゃるのでしょうか？

最近の精神保健福祉士登録者は現在9万人を数え、全国各地で幅広い領域で活躍しています。統合失調症や気分障害、いわゆるうつ病などは、決して珍しい病気ではなくなっています。病院は、以前のように長期間入院させておくことはなくなり、病状が安定すれば外泊訓練などを通して、早期に日常生活に戻るよう支援をしていきます。入院生活から地域生活へスムーズに移行し、その後安定した生活が送れるようになることを支えるのが精神保健福祉士の役割でもあり、活躍の場は広がっていると考えています。

——時代背景など精神保健福祉士が必要になる状況にある、ということですか？

先進諸国の中でも、わが国の精神障害者に対する社会復帰や社会参加支援への取り組みは、制度的に立ち遅れた状況が続いていました。近年、関係法の改正などにより、精神障害者も地域社会で暮らすための基盤整備が図られることとなりました。就労についても、身体障害者、知的障害者に加え、精神障害者も雇用義務の対象となっています。医療についても、入院中心から地域生活を中心とした治療へとシフトするように促されてきました。結果的に精神保健福祉士は、地域社会、家庭、職場などと連携を深めながら、精神障害のある方の社会復帰に向けて、適切な訓練や、医療費・生活費の相談など多岐にわたってサポートする役割が求められているのです。

予測不能な出来事とストレス

——昨今では、新型コロナウイルスの感染拡大によって、私たちの生活様式に変化がもたらされようとしています。こうした事は精神科の領域などで何か影響はありますか？

宮城県に緊急事態宣言が適用され、解除までの期間が幸い約2ヶ月と短期でした。いろいろな意味で影響が出るのはこれからだと思います。

——今後はいかがでしょう？

新型コロナだから、と直接的には結びつけることは難しいですが、自粛ムードによる外出のしづらさ、社会的交流の減少、逆に自宅で快適に過ごしていた人が職場に戻る際に感じるストレスなど、様々な理由から生じるストレスの蓄積で、今後何らかの精神的な不調に陥る方は出てくるかもしれませんね。

——なるほど。例えば東日本大震災のころにはどんな状況でしたか？

家を失う、故郷を失うなど、想像を絶する出来事を前に、精神的に不安定になる方は多かったですし、実際に精神科の手助けを借りた方も多くあったようです。しかし、あの震災は確かに大きく、悲惨なものでしたが、時間の経過とともに復旧、復興していく様子を目で見て実感することができ、それを心の支

えにすることが出来ました。

——今回の新型コロナウイルスの場合は異なるということですか？

ええ。まず目に見えては大きく何も変化していない、なのにこれまでの慣れた生活に制約がある、という状況がストレスになり得ます。そしていつ終わるのか出口が見えない。終息が一体いつになるのか、誰も見当が付きません。医療の世界や先ほど紹介したコメディカルの人たちもそうです。人と集まり触れ合うことや、社会的なつながりを大切にしてきた中で、これまでとは反対に距離を保つよう急に求められています。あらゆる場面でこれまでと違う方法が求められ、工夫が求められています。慣れるのが先か、心が折れるのが先か。先が見通せないというのは大きな不安につながります。

——第2波、第3波という不安も拭えません。

工夫を続けていくしかないのですが、早急な解決策を求めすぎるとまたストレスを招いてしまいます。今置かれている状況も、工夫の結果や提供された新しいツールという選択肢を得た、という意味ではプラスに働くこともあります。とにかく困った、ということを相談できるように、孤立しないこと、孤立させないことが大切で、こうした選択肢を上手に活用してほしいと思います。

——明るい材料もあるということですね。

もちろんです。さらに言うと、震災のときもそうでしたが、こうした非日常をくぐり抜けた若い世代は、社会に出たときに、より良い社会づくりの原動力になってくれるのです。それはとても楽しみだと思えます。

悩まずに気軽に相談しよう

——周囲で精神的に辛そうな方がいる、あるいは自分が辛い、という場合はどうすれば良いですか？

かつてと比べれば、街なかにもたくさんの精神科クリニックが出来ましたし、電話サービスなども含めて、現在は様々な相談窓口が用意されています。気になったらすぐに専門家に相談することが大切です。

——「このタイミングで相談しておいたほうが良い」といった目安はありますか？



犬に代表されるコンパニオンアニマルとの交流もストレスの軽減に効果が期待できます。

本人が辛い、というなら間違いなく相談したほうが良いですが、辛さを自覚していない場合もあります。そんな場合でもサインを発信していることがありますので、周囲の方で気づくことができたなら相談するように促してあげてください。

——それはどのようなサインですか？

まず代表的なのが睡眠ですね。不眠、またそれに伴って昼間に眠ってしまう、疲れが取れないなど。そしてイライラ、それも誰かにぶつけるような激しいイライラです。そして落ち込みです。気づいてあげられる人、あるいは弱みをさらけ出せる関係性の人を見つけておくと、このサインに気づいてもらえるチャンスが増えます。

——一人で生活されている方はどうしましょう？

そうは言っても、完全に孤立している状態は、普通は起こりづらいはずですが。何かしら他者と社会的に関係して生活しているからです。その中でもソーシャルサポートを確保して、いつもベッタリいる必要はないですけど、困ったときに助けを求められる状態は作っておくと良いですね。

——メンタルの相談をするのに躊躇は不要、ということですね。

かつて心の問題がタブー視されていた風潮、そんな時代があったことは確かです。しかしメンタルの不調は、誰しものが抱える可能性があります。強がる必要も全くありませんので、大きな問題になる前に、専門家に気軽に相談してほしいですね。

——ありがとうございます。



東北文化学園大学 医療福祉学部 保健福祉学科 教授
博士 (医学)

森谷 就慶 (もりや ゆきのり)

宮城教育大学教育学部 卒業
宮城教育大学大学院教育学研究科障害児教育専攻修士課程修了
東北大学大学院医学系研究科医科学専攻博士課程修了
仙台市デイケアセンター ※現 仙台市精神保健福祉総合センター
仙台市児童相談所
(財) 宮城県精神障害者救護会 ※現 (一財) みやぎ静心会 国見台病院
現在、東北文化学園大学医療福祉学部 教授

コミュニケーションスペース

ふれあい
TeaTime



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行
〒981-3203 仙台市泉区高森 2-1-39 E-Mail : info@mhsa.jp

感染対策と暑さ対策



コロナウイルス感染第2波、第3波の警戒が必要な今年の夏、猛暑も予想される中どのような対策が必要でしょうか。

夏は疲労・睡眠不足・ストレスなどで免疫力が低下しやすく特にクーラーの効いた部屋と外を行き来すると、自覚している以上に温度差で体に大きな負担がかかるため注意が必要です。また、日が長くなるので活動時間が延びて疲労がたまりやすくなります。

夏風邪の代表的なウイルス「アデノウイルス（発熱やのどの痛みが主な症状）」「エンテロウイルス（腹痛や下痢などが主な症状）」もコロナウイルス同様、有効な抗ウイルス剤がないため、治療は免疫を高め自然治癒に任せるのが基本となっています。

<感染から体を守る4つのポイント>



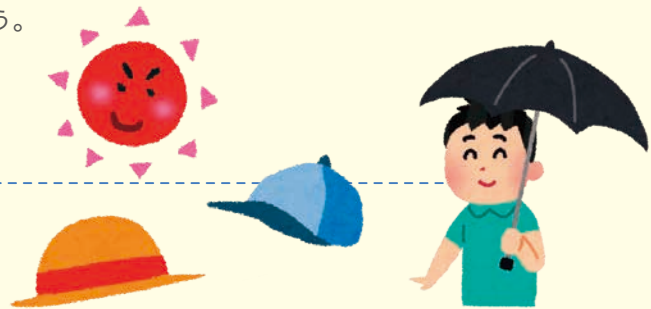
- 楽観性を持つこと … 笑う、無理せずのんびり出来る時間をとる
- 睡眠や休息をとる … 深い良質な睡眠が得られるように心身ともにリラックス
- 腸内環境を整える … 腸内細菌の善玉菌を増やす
栄養バランスのとれた食事
- 体温を上げる … 栄養をしっかり取って代謝を良くする
適度な運動や入浴
薄着や冷房に注意する



熱中症は気温が高い・湿度が高い・風が弱いなどの環境と、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じた時や暑い環境に体が十分対応できない時に起こります。ウイルス対策でマスクを着用すると熱がこもって暑くなる上、口元に湿気を感じるためのどの渴きに気づきにくいなど熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」とあわせて、熱中症対策に取り組みましょう。

<熱中症の予防>

- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘や帽子の活用
- のどが渇く前の水分補給（食事以外に1日当たり1.2ℓ）、塩分補給
- 徐々に体を暑さに慣らす（暑熱順化）
- 室内でも温度・湿度を測る
- 外出時は天気予報を参考に暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で活動
- 体調が悪いときは無理せず、“休む”という判断を
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用している場合は強い負荷の作業や運動は避ける
- 冷感マスクや冷却マット、扇風機やサーキュレーターなど暑さ対策グッズなどを活用する
- エアコン使用時は、定期的に換気を行う



上記の予防と併せて、毎日の体温測定で健康チェックをすることで、体の変化にも気づきやすくなります。適度な運動で体を動かし、十分な栄養と休養で健康管理を充実させ、暑い夏を乗り切りましょう！

参考：厚生労働省・環境省
国立感染症研究所
生活習慣ネット



こまめにストレスケア

お家時間が増え、ストレスから不調をきたしていませんか？
体・心・行動。「いつもと違うな」と思ったら、早めにセルフケア（自分自身でできるケア）をしましょう。



ストレスに対する反応



- 《**体**》 食欲の低下・増加、寝つきが悪い・眠りが浅い、肩こり、下痢・便秘 など
- 《**心**》 イライラする、気力がない、落ち着かない、不安 など
- 《**行動**》 生活リズムの乱れ、飲酒量の増加、ミスが目立つ、作業能率の低下 など

自分の生活に合った方法を見つけましょう♪



朝日を浴びて
体内リズムをリセット！

朝

朝食を食べて
活動スイッチオン！



体に酸素を取り入れる
有酸素運動や、音楽に
合わせてラジオ体操♪



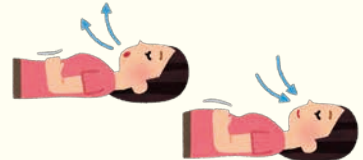
昼



間食は果物・ヨーグルト
などがおすすめ！
(不足しがちな栄養素の補給)



定食スタイルを意識すると、
栄養バランスアップ！



いつでもどこでも♪
腹式呼吸（深い呼吸）でリラックス♪

- ①お腹に手を当てる（座ってても、寝ててもOK）
- ②ゆっくり口から息を吐く（お腹がへこむように）
- ③ゆっくり鼻から息を吸う（お腹が膨らむように）

「吐いて吸う」順序で行いましょう

寝る1時間半前に入浴を済
ませると、深部体温が下がり
睡眠の質がアップ！

「気持ちよい」全身浴で
幸福度がアップ♪



Smileでリラックス♪

- ・楽しいことを考える
- ・好きな音楽を聴いたり、テレビや映画を観る
- ・とりあえず声を出して大笑いしてみる

笑うと、気分が楽しくなる！心が軽くなる！免疫力アップ！脳が活性化！



夜



連載！  入門

アダプテッド・スポーツ編

第2回

あなたのそばにも、アダプテッド・スポーツ

新型コロナウイルスの猛威もあり、東京パラリンピックは開催延期となりましたが、障害のある方にとっても、ない方にも、日頃の適度な運動は健康のためにも続けていきたいものですね。今回から「アダプテッド・スポーツ」の各種目・競技をご紹介します。



アダプテッド・スポーツ種目紹介①

みやぎ障害者バドミントン協会

障害者バドミントンは、知的・精神・下肢などの各障害をお持ちの方でも、ルールを一部変更することで、ハイレベルなシャトルの打ち合いを繰り広げるスポーツです。協会の坂本勝之理事長は「当協会は25年以上の活動歴があり、一般の方も特別扱いせず同じコートでシャトルを追う、全国的にも珍しい団体です」と胸を張ります。障害を理由に「気遣う、気遣われる」を超越した空間で汗を流したい方は、みやぎ障害者バドミントン協会（FAX 022-373-0367）まで直接お問い合わせを！



宮城ボッチャ協会

ボッチャは、重度障害の方の機能訓練にも最適なボールを使ったゲーム。その原型は古く、6世紀のイタリアと言われていています。1988年のソウル五輪からパラリンピックに採用されていて、日本に入ってきて20年ほどになります。宮城ボッチャ協会の山尾純子会長は「私の息子が重度障害で、機能訓練につながる、何か出来ることを探していた出会ったスポーツです。本で読んだ知識だけで、大阪で開催された第1回日本ボッチャ選手権（1999年）に参加したことから道が開け、多くの皆様から支援してもらいながら、現在も活動を続けています」と語ります。知るほどに奥が深く、見た目以上に運動量があるボッチャに興味のある方は、宮城県障害者スポーツ協会にお問い合わせを。



監修
小玉 一彦

東北福祉大学総合マネジメント学部教授。
（一社）宮城県障害者スポーツ協会
会長、宮城県スポーツ協会理事など。



学校法人梅檀学園東北福祉大学
（一社）宮城県障害者スポーツ協会

<https://www.tfu.ac.jp/>

<http://mpsa.jp/>

TOPIC 1 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの最新情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



TOPIC 2 令和2年度予防医学調査研究助成金

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ、毎年、助成事業を実施しております。学術専門委員会を開催し、研究助成申請内容について審査・検討した結果、令和2年度は以下の7団体へ研究助成金を交付いたしました。

課 題	助成金交付先
健康的な生活習慣の組み合わせによる健康寿命の算出	東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野 (辻 一郎)
病院内環境微生物によるカテーテル関連菌血症の予防に関する研究	東北大学大学院医学系研究科 総合感染症学分野 (青柳 哲史)
予防医学における「患者さんの気持ち」を定量診断するシステム	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野 (山家 智之)
予後良好の大腸がんを同定する新規バイオマーカー開発	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野 (石岡 千加史)
動脈性病変患者における大型血管炎に対する新規自己抗体の検出	東北大学大学院医学系研究科 血液・免疫病学分野 (石井 智徳)
非小細胞肺癌に対する免疫療法の治療反応性予測マーカーの確立、および進展・転移防止に関する研究	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座呼吸器内科学分野 (杉浦 久敏)
統合的放射線被ばく管理システム構築への基礎検討	東北大学災害科学国際研究所 災害医学研究部門災害放射線医学分野 (稲葉 洋平)

TOPIC 3 令和2年度第一回理事会、令和2年度第一回評議員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決議の省略の方法により行われました。「令和元年度事業報告書」「令和元年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」等について、理事会は令和2年6月5日(金)に、評議員会は令和2年6月23日(火)に原案どおり承認されました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他の
お問い合わせはこちら

0570-0109-55
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

