

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.15 2009・12・1

## 師走の大掃除

朝晩はぐっと冷え込みますね。朝起きてカーテンを開けるより先にストーブをつけるようになりました。道内では交通事故死が増加しているようです。冬道の運転には十分気をつけましょう！

さて、12月になりましたが、みなさんは12月にどのようなイメージを抱きますか？“クリスマス”“1年のしめくり”など、色々なイメージがわくと思います。私は12月になると、「大掃除を始めよう」と思います。日頃なかなかやらずにいる窓の掃除や大きな家電を動かしての掃除など、朝から掃除の日と決めて張り切って掃除を始めるのですが、大掃除はなかなかやらないことをやるので手際が悪く、時間がかかってしまいます。本年度より高齢者ケア研修センター財田の杜では、法人内研修や認知症介護実践研修など多くの研修が行われていますが、研修の前後には本部職員で掃除の応援に行っています。はじめは戸惑いながらの掃除であれがないこれがないと道具を準備するところからバタバタしていましたが、ここ最近は何となく慣れてきたのか、必要なものをさっと揃えて手際よく掃除ができるようになり、時間を短縮することもできています。財田の杜のように広くはない家ですが、年末の大掃除も同じように、掃除に必要な道具を買い揃え、どこからどのように片付けていくか、あらかじめきちんと段取りを考えてから始めようと思っています。師が走るほど忙しい時期ですから、計画的に過ごしたいですね。

## ただそばにいること



前回はことばについて考えましたが、今回はただそばにいることについて考えたいと思います。みなさんは、つらいことがあった時、悲しくて仕方がない時などに、何もする気が起きなかった経験はありませんか？何も手につかず、ただどうして良いかわからないままに時間が経ったことはないでしょうか。元気が出ない時、落ち込んでいる時に、心配をかけないように元気でいようとすればするほど空回りして、どんどん疲れてしまった経験がある方もいると思います。落ち込んでいる人を見たら、どんな気持ちになりますか？「どうしたのかな」「何かあったのかな」、「どんな声をかけたら良いのかな」と思ったことはありませんか？何かしてあげたい、何かしてあげなくてはと思う方が多いのではないのでしょうか。元気がない時にかけてもらった一言で、心が軽くなったこともあると思います。しかし、何かしてあげるといふことよりも、ただそばにいることが良い場合があります。この時、何も考えずにそばにいるのではなく、その人の気持ちを一生懸命考えることが大切です。それだけで相手を思いやることにつながります。どうしていいかわからない時は、何かをするよりも、ただそばにいて、その人の心を考えていることが良い場合もあるのです。これは家族でも友人でも、職場の同僚や入居されている方に対しても言えることだと思います。ただそばにいて、相手の気持ちを考えているだけで、ことばはなくても心の交流になります。人と話をしている時に沈黙になったら、何を話そうかとハラハラしてしまうことがあると思います。けれど、特にことばが必要ない時もあります。元気がない人に突然元気になってもらうなど、何か劇的な変化を起こそうとするよりも、今よりつらくならないように、苦しくならないようにと考えた方が、お互いに力が抜けてホット出来ることがあります。相手の心を感じながら、そっと寄り添うことにも温かい意味があるのではないのでしょうか。



## § : 気分障害

みなさんは失恋したり、何かに失敗したり、ショックを受けて落ち込んでしまったという経験はありませんか？誰にでも一度はひどく落ち込んだ経験があると思います。「他人にはちょっとした失敗だと言われたけどとってもショックで悲しい気分になったことがある」「何があったわけではないけどなんだか気分が優れない」そんな経験はありませんか？気分とは、「幸せな気分」「憂鬱な気分」「今日は気分が良い」などと表されるもので、ある期間持続するものです。気分の悪い時は何事も消極的になりがちですが、気分が良い時には意欲も高まり自信も湧いてきます。うつ病もこの気分障害に含まれています。うつ病は「心の風邪」だと言われるほど、誰でも罹る可能性のあるものです。気分障害は私たちにとって身近な心の不調です。不調に気づくことがとても大切です。今日は気分障害について考えていきたいと思います。



### 気分障害とは

気分障害は、気分の変化を基本的な症状として、抑うつ気分(うつ病エピソード)と高揚した気分(躁病エピソード)が、一定の期間持続して出現するという特徴があり、感情のコントロールに障害があります。うつ病では気分の障害だけではなく、身体面に強い影響が及ぶことが多いです。気分が変化するので、日常生活での活動にも影響があります。気分障害は、躁(そう)病エピソードとうつ病エピソードが繰り返される双極性のものと、躁状態・うつ状態のどちらか一方が繰り返される単極性のものがあります。躁病エピソードのみを反復するタイプは稀です。



### うつ病エピソードと躁病エピソード

うつ病エピソードは、次第に元気がなくなり、気分が一日中落ち込んで、興味があったことや好きなことに対してやる気が起きず、気分が全く晴れない状態です。気持ちが沈んで悲しい気持ちに包まれます。考え事や何か行動をするにもいつもよりゆっくりになり、何事も悪いほうにしか考えられず、何をしても気持ちが落ち着きません。集中力や意欲、自信、体重の低下や、将来に対する希望が持てず、死にたい気持ちになってしまうこともあります。

躁病エピソードのおとずれは急激で、気分が爽快で楽しくて仕方がなく、眠らなくても平気になり睡眠時間は短くなります。遅くまで働いているのに、朝早くに目覚めて動き回り、疲れ知らずで活発に行動します。多弁で早口になり、一方的に話し続けることもあります。じっとしていられず、自信にあふれ、次から次へと考えが浮かびます。しかし、その考えは単なる思いつきであることが多く、途中でまた新しいことに手を出すため、中途半端に終わってしまいます。誇大的になって超能力があると確信するようなこともあります。人によっては不機嫌で興奮しやすく、怒りっぽくなって、乱暴な態度になることもあります。

大切なことは命を絶たないことです。そのためには家族や周囲の理解とサポートが欠かせません。次回は、原因として考えられることや治療などについて考えたいと思います。

\*\*\*\*\*

さて、北海道は冬本番です。スキー場のオープンが知らされて、ウィンタースポーツが楽しめるようになってきました。スキーやスノーボード、そりなどの手入れを済ませて、スキー場のオープンを首を長くして待っていた方もいるのではないのでしょうか。雪遊びの後には、温泉につかって冷えた身体を温めても良いですね。十分ストレッチなど準備体操を行い、怪我をしまわれないように気をつけて、思いっきり楽しみたいですね！



\* 気になることがある方はお電話下さい。 ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会