

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:6 2009・7・15

ご案内

今年度も4分の1が終わりました。「どんな時にカウンセラーのところへ行けばいいの？」と思う方も多いのではないのでしょうか？少しでもカウンセリングについてお話ししたいと思います。

カウンセリングとは？



カウンセリングでは、あなたがあなたらしく生きていくためにどうしたらいいのか、一緒に考えていきます。悩みや問題を解決する力はあなたが持っています。けれども、いとも簡単に答えを見つけ出せるわけではありません。一人では向き合えないこともありますよね。一人でため込み、あなたらしく生きる邪魔になってはいませんか。カウンセラーはあなたをしっかりと受け止め、あなたと一緒に悩みや不安と真剣に向き合います。日頃は表現できていない、いろいろな気持ちや思いをただ吐き出すだけでも、あなたの持っている力を発揮しやすくなります。

カウンセリングには誰がどんな時に行く？



カウンセリングはみなさん1人ひとり、すべての人が対象になります。カウンセラーは様々な悩みや生き方の問題、心理・行動面の健康の向上をあなたと共に考えます。どんな人にも生活上の些細な困難や悩み、心配事などがあり、日々あらゆることを考えて過ごしています。あっという間に一人で解決できるようなこともあれば、悩んでも悩んでも解決できないこともあります。相談の内容は仕事のこと、自分のこと、家族のこと、人間関係のこと、病気のことなど様々で、決まりはありません。どんなことでも構いません。心配や迷惑をかけたくないと家族にさえ話すのをためらい、一人で抱えてしまうこともあります。どんなに明るく悩みのない様に見える人でも、何かしら心配事を心の中に秘めていることもあります。「私は大丈夫！」という方も自分の心のサインに気づけていますか？「原因はわからないけど何となくモヤモヤしているので来てみました」という方も、OKです。一緒にモヤモヤについて考えてみましょう。「カウンセラーに相談に行くからには、ちゃんと相談内容を考えなくては」というよりも「カウンセラーのところで整理してみよう」と考えていただければ良いと思います。一人では気づけないこと、知らなかった自分の一面、新しい視点や考えが浮かんでくるかもしれません。

ココロ リフレッシュルームでの約束

社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会には、常勤カウンセラーがおり（私です）相談室としてココロ リフレッシュルームが完備されています。相談室は病院でも職場でもありません。日常から離れ、純粹に自分と向き合う場です。相談室(ココロ リフレッシュルーム)は安心してお話ができるよう、環境が整えられています。カウンセラーには守秘義務があります。守秘義務は相談にみえた方を守る義務であり、この守秘義務はカウンセラーの専門職としての固い約束です。安心してお話いただくために、相談室での相談内容は確実に守られます。さらにカウンセラーは独立した存在ですので、職業上の利害関係はありません。職業上不利益を被るかもしれないと不安になる必要はありませんので、安心してお話に来て下さい。



§ : 依存症 その2

今回は女性のアルコール依存症と高齢者のアルコール依存症について考えてみたいと思います。



女性のアルコール依存症 身体的問題

近年は女性の日常的な飲酒が増加しています。女性のアルコール依存症など、アルコール問題を抱える女性も増加しています。女性は男性に比べてアルコールへの依存の進行が早く、男性よりも少ない飲酒量や短期間の飲酒でも、アルコール性肝臓障害を起こしやすいとされています。お酒を断っても肝臓の回復には時間がかかります。これには女性ホルモンの影響や心理社会的要因などが考えられています。

さらに、女性の飲酒には特有の問題があるので注意が必要です。女性が妊娠初期に飲酒すると、胎児性アルコール性症候群が起こる可能性があります。胎児性アルコール性症候群とは、知的障害、発育障害、特徴的な顔貌、心臓の奇形などを合併するもので、比較的少量の飲酒でも起こりうると言われています。妊娠の可能性がある場合は飲酒をやめましょう。

また、アルコール問題を抱える女性には、家庭内にも夫の暴力やギャンブル、借金など、問題が見つかることも少なくありません。女性の抱える人生の困難さとアルコール問題は関係が大きいと考えられています。単純にお酒が好きで長年飲み続けた結果アルコール依存症になってしまったという「単純性アルコール依存症」が男性には多いのですが、女性は夫の浮気や子育て後の精神的な不安や葛藤から飲酒問題が始まり悪化するという、「反応性のアルコール依存症」が多いとされています。家庭環境の様々な葛藤から逃れるために、家庭内で周囲に気づかれないように飲酒し、家族がいない間の隠れ酒、家事をこなすためのキッチンドリンクなども、女性のアルコール依存症の始まりとされています。また、若年女性では、摂食障害との関連も指摘されています。

女性の問題飲酒は「だらしがない」「女性なのに飲みすぎる」など、男性以上に偏見を受けやすく、周囲の理解が得られにくいいため、厳しい視線に対する恐怖心や不安などを抱きやすくなります。それが早期受診・治療を受けにくくしています。アルコール依存症は早期受診し、適切な治療を受けることが非常に重要です。女性のアルコール依存は、日々の様々な苦悩が積み重なった結果とも考えられます。苦しみ続けず、自分らしく生きていくためにも早期受診が必要なのです。

みなさんも日頃から飲酒以外に、気持ちを楽にできる趣味やストレスと上手く付き合うための気分転換の方法を持つことや、心の苦しみを打ち明けられる相談相手を持つことが良いのではないのでしょうか。



高齢者のアルコール依存

従来は40～50歳代のアルコール依存症者が多かったのですが、近年は60歳以上の高齢者が増加しています。定年退職や妻との死別など、高齢化によるストレスがアルコール問題悪化の原因となっていることが多いです。さらに、高齢アルコール依存症者は、肝臓の病気や糖尿病など重篤な身体疾患を抱えていることが多いので注意が必要になります。また、精神のバランスが乱れ、うつ状態にもなりやすいため、孤独や不安を理解し、自殺を防ぐ配慮が必要です。

さて、7月はアルコール依存症について考えました。暑くなりお酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか？飲酒の際は食事をきちんと摂ることも重要です。健康維持のためにも上手にお酒と付き合いいきましょう！何か心配なことなどありましたらお話しに来て下さい。