

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:30 2010・7・15

○アルコールの規制

暑い日には「キンキンに冷えたビールが飲みたくなる」という人も多いのではないのでしょうか。毎年夏になるとアルコールの飲酒量が必ず増加するという人はいませんか？飲酒はいけないことではありません。しかし、心身の健康のためには、お酒との付き合い方を真剣に考えなければいけません。みなさんはどのように飲酒量をコントロールしていますか？1日の飲酒上限を決めていますか？休肝日は設けていますか？また、それを守ることができていますか？

WHO(世界保健機構)は、アルコールの規制を呼び掛けています。WHOによると2004年には、世界で250万人がアルコールのために死亡し、その中には32万人もの若者が含まれているそうです。WHOは、過度の飲酒や飲酒運転など、アルコールの有害な使用を低減させるために、アルコール規制を呼び掛けています。アルコールの規制をどのように実行していくかは、現段階では各国政府に委ねられていますが、世界各国でアルコールに関する規制が強まっていきかけになると考えられています。WHOは「違法(無免許)アルコール製造・販売への規制」「泥酔者の行動に対する措置」「アルコールの販売価格」「アルコールの広告」「アルコールの購入」「飲酒運転防止」に関する規制を求めています。日本では違法なアルコールの製造・販売はあまりないようですが、飲酒運転による死亡事故などは、残念なことに未だなくなっておりません。WHOは上記以外にもアルコール規制を実行するための機関の設立などを求めています。飲酒運転による事故やアルコール依存の問題など、アルコールの陰には様々な問題が隠れています。日頃からアルコールの問題を意識していただきたいですね。



○スタッフ親交会

今年もスタッフ親交会の時期がやってきました！今年は7月23日(金)旧大原小学校を会場として行われます。年に1度全事業所の職員が集まって親交を深めることのできる機会です。今年会場に体育館があるので、雨が降っても安心ですね。職員の子どもの参加も可能です。去年はスイカを持ってきていた事業所もありましたね。今年も各事業所ではさらに親交を深めるための工夫を考えているのではないのでしょうか。また、親交会の時間も勤務してくれる職員がいっぱいます。感謝を忘れずにいたいですね。



○洞爺湖温泉誕生100年感謝祭

2010年7月25日は洞爺湖温泉100歳の誕生日です。7月24日・25日は様々なイベントが開催されます。24日は“ゆかた美人コンテスト”や“オヤジバンドライブ”が予定されています。25日にはフォークダンス“マイムマイム”でギネス記録に挑戦するそうです！！「いつかみんなで手をつないで洞爺湖を一周しマイムマイムを踊ろう」という今年から始まる挑戦です。興味のある方は是非「洞爺湖温泉誕生100年事業委員会」のHPでチェックして下さい！

§ 16 : ドメスティック・バイオレンス (DV) その2

今回はDV防止法まで考えました。今回は夫から妻へのDVに限定して考えたいと思います。

ODV加害者



どうして夫は妻に対して暴力をふるってしまうのでしょうか。「自分が養っているのだから自分に従うのは当然」「口応えが気に入らない」など、“妻は自分が支配できる物”“妻は自分に従うべき”という間違った考えが多いようです。すべてのケースに当てはまるわけではありませんが、妻に対して不要な優越感や劣等感を抱くため、暴力行為に及んでしまうことが考えられます。夫婦は相互扶助の関係ですから、妻は夫に従うべきとか、夫のおかげで生活ができているという考えは正しくありません。DV加害者には、夫婦は同等だという考えが抜けているように感じます。

ODV被害者



「暴力をふるわれたらすぐに逃げてしまえば良い」と思う方がいるかもしれません。しかし、簡単に逃げ出すことができない場合が多いのです。例えば下記のような理由が考えられます。

*DV被害者のこころ 例

- ①家庭を崩壊させたくない（子どもをまきこみたくない）
- ②夫との関係を崩したくない（今は暴力をふるうけど昔は良い人だ 夫婦という関係を守りたい）
- ③経済的に自立できない（1人で働いて子どもを育てるのは厳しい 働くことができない）
- ④優しい時があるのでやり直せると思う（暴力をふるった後は謝り後悔しているように感じる）

DV被害者は極めて強いストレスを感じています。さらに強い自責感や無力感を抱いています。暴力をふるわれても妻が逃げることができない理由としては「私が我慢すれば済むことだから」「子どもにとっては父親だから」など様々な理由が考えられますが、職を持たない妻にとっては“経済的な自立”も難しい問題となっています。



〇終わらないDV

DVの連鎖が続くと、DVは治まるどころかどんどんと悪化の方向へと向かってしまいます。

*DVの連鎖（①～③が繰り返されます）

- ①暴力をふるった後に、加害者は優しい態度をとり、「許してほしい」「もう2度としない」と誓う。
- ②加害者から強い口調で責められたり、乱暴なふるまいを受けるなど、緊張状態が続く。
- ③加害者から再度激しい暴力を受ける。

DV連鎖の悪循環にはまってしまうと、夫婦だけでその悪循環から抜け出すことは非常に困難ですので、専門家の介入が必要となります。1人で解決しようと苦しまないで下さい。



〇もしかしてDV?と感じたら

「私が受けている暴力や苦しさはもしかしたらDVなのかもしれない…」と感じる方がいたら、ココロ リフレッシュルームへご連絡下さい。また、北海道立女性相談援助センターへも相談することができます。早く専門機関とつながることが大切です。安全に安心して暮らすことのできる毎日を取り戻していきましょう。何かご不明な点がございましたら、いつでもご連絡下さい。

*北海道立女性相談援助センター
(月～金 9:00～17:00)

住 所： 札幌市西区西野3条9丁目12-36
TEL： 011 (666) 9955

*心配なことはありませんか?お気軽にお電話下さい。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