

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:81 2012・9・1

○ 自分の人生を生きること

初秋の候、みなさんいかがお過ごしですか？珍しく時候のあいさつではじめてみました。9月の時候の挨拶には、“初秋の候”“清涼の候”“新涼の候”など様々ありますが、どれも暑い夏の終わり、秋のはじまりを感じさせるような言葉ですが、まだまだ暑く、少し動いただけでも汗が流れるような日もあります。天気予報によるとこれから次第に気温が下がっていくようですが、どうなるのでしょうか。引き続き、熱中症や食中毒には気をつけましょう！



先日、認知症の勉強会の中で、ある先生のお話を聞かせて頂く機会がありました。先生のお話から、“自分の人生を自分で生きる”こととは、どのようなことなのかと考えることができました。そこでのお話を少しご紹介させて下さい。

《あなたがこの仕事を自分で選び、この仕事を自分の“生涯の仕事”としているなら、何よりも自分に恥じないようにしっかりと自分の決めた道を進みなさい》

先生は続けて、《認知症という病気だけを見て、そこに生きる人を見ていないのでは本末転倒。他人ばかりを見て、自分自身を見ていないのでは問答無用。私たちは過去と他人を変えることはできないけれど、自分を変えることはできる。他人どうこうではなく、まず自分が変わらなさい。》そのように仰っていました。みなさんは、毎日人と接する仕事をするなかで、自分自身をごまかしてはいませんか？自分自身を認めることが出来ていますか？自分が感じたことや考えていることをごまかしてはいませんか？例えば、これはおかしいと思うことがあった時、「私はおかしいと思うけどみんながこうしているから仕方がないんだ…」、「あの人だってこうしているから…」こんな風に自分に言い訳をしてはいませんか？おかしいと思った時、それを自分がどう受け止め、そしてどう行動するか、これは誰のせいでもなく、自分自身の責任において変えることができます。その時に自分自身がどのように変わることができるかということが大切なのだという話を聞きながら、私は何よりも自分自身が職業人としてどうありたいか、人としてどう生きていきたいかということを真剣に考えることが重要であると感じました。誰のものでもない自分の人生なのです。けれども、自分の人生を自分で進んでいくことは、私たちが思っている以上に難しいことなのかもしれません。人生を歩む力が出ない時、自分らしく生きている実感が持てない時、そんな時は焦らないことです。苦しみながら変わろうとしている自分がいること、自分の人生を自分の足で歩もうとしている、頑張っている自分を認め、何よりも自分の生きる力を信じて下さい。

§：41 統合失調症

みなさんは“統合失調症”という病気を知っていますか？統合失調症は代表的な精神疾患でありながら、あまり一般に理解されていないという現実があります。9月は、統合失調症という病気について考えていきたいと思います。



○ 統合失調症とは

古くより心の病についての研究は進められていましたが、統合失調症(schizophrenia)という病名は、1911年にスイスのプロイラー(Bleuler,E.)によって提唱されました。統合失調症は、思考や行動、感情を1つの目的に沿ってまとめていく力が長期間にわたって低下し、幻覚や妄想などまとまりのない行動が見られる病気です。全人口の約1%の人が発症する心の病気ですが、未だにその原因や治療法が明確に確立されていない心の病です。全人口の1%とは、100人のうち1人が統合失調症を抱えているという計算になります。そう考えると、あまり珍しい病気ではないことがわかって頂けるのではないのでしょうか。もともと統合失調症は、ドイツ語の Schizophrenie に対する訳語として、明治時代に「精神分裂病」と訳されていました。しかし、日本で精神分裂病という名称は、精神が分裂する病気、理性が崩壊する病気という誤った解釈がされてしまう場合が多くあり、その偏見に苦しむ患者や家族等から苦情が多く寄せられていました。そこで、要望をもとに2002年、日本精神神経学会の総会において英語の Schizophrenia に対する訳語が「統合失調症」という名称に変更されました。その後、公的文書でも統合失調症という名称が使用されるようになり、現在では多くの領域で統合失調症という名称が用いられるようになっています。



○ 発症好発年齢

統合失調症の好発年齢(発症しやすい年齢)は、思春期(10代後半)から20代半ばまでとされていますが、それ以降の年齢での発症も多くあります。統合失調症は“自分”というものが未確立である、人生の比較的早い段階で発症する機会が多いことも特徴の1つです。今回は、統合失調症の症状や治療法について考えていきたいと思います。

今年も“世界自殺予防デー”が近づいてまいりました。毎年9月10日は世界保健機関(WHO)が定めた世界自殺予防デーです。(社)日本臨床心理士会では、1年を通じ毎週水曜日(19時~21時)に電話相談「自死遺族ライン」を開設していますが、自殺予防週間に合わせて9月19日(水)~9月26日(水)の1週間連続して「自死遺族ライン」を実施します。この機会に、命についてももう一度考えてみましょう。 【自死遺族ライン TEL/03-3813-9970】

*季節の変わり目、体調管理に気をつけましょう！ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780