

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:107 2013・10・1

## ○ 禁煙続いていますか？

昨今では、たばこの健康被害が声高らかに叫ばれています。愛煙家のみなさんは場所や時間を気にしないで、自由に喫煙することが難しくなっているのではないかと思います。愛煙家のみなさんは、お店に入る時など喫煙の可否の確認が大変になったかもしれませんね。職場内での受動喫煙問題も取り上げられ、敷地内禁煙という職場も、今では珍しいことではなくなってきました。愛煙家のみなさんには、少し肩身の狭い社会に変わったようです。2010年の10月1日、たばこの税率が引き上げられてから今日で3年が過ぎました。たばこ税が引き上げられた際、「もうたばこは辞める！」と強い決意をされていた職員さんが、現在も喫煙している様子を拝見すると、「やっぱり喫煙習慣やニコチン依存は強力なのだ」と考えさせられています。3年前もこの通信の中で、たばこの話題を取り上げています。その時も、「1箱400円のたばこを1日2箱吸うとしたらたばこにかかる代金は1年間で29万2千円になる」という計算をしました。みなさんは年間でどれ程の金額をたばこに費やしているのでしょうか。ちょっと計算してみると“ひやっ”とするかもしれませんよ。



みなさんの中に、スタジオジブリの最新作映画「風立ちぬ」を見た人はいますか？「喫煙シーンが多すぎる」「たばこの広告/宣伝となっている」などと、話題になっていたことはご存知ですか？みなさんはその話題についてどのように感じますでしょうか。映画での喫煙シーンについて様々な議論がなされたことは、決して悪いことではないと思います。私は、喫煙シーンだけを取りあげて“いけないことだ”と言うのではなく、映画の時代背景なども鑑みながら現代のたばこに関しての議論が展開されていくのであれば良いなと感じました。たばこは健康被害を引き起こすリスクを伴いますが、むやみに喫煙を否定してはナンセンスだと思っています。たばこを吸う“自由”も日本にはあるわけですから。大切なことは、しっかりとたばこの良い面や悪い面について理解した上で、喫煙に関しての「自己決定」を行うことだと思います。本当にその喫煙はあなたが自分で決定したことですか？それとも周囲の影響ですか？たばこに関わらず自分らしい選択を迫られる機会は人生に多々あります。人生の様々な選択において、万人にとって「これが正解」ということはあまりないと思います。「自分がどのような選択をするか」ということが自分にとって意味あることで、重要なことなのだと思います。さらに、選択することに価値があるというよりも、選択に至るまでの過程で、悩み苦しんだ経験、流した涙や汗にこそ真の価値があるのだと、私は思っています。

## §：54 緩和ケア

みなさんは“ホスピス”や“緩和ケア”についてどのくらいの知識を持っていますか？ “ホスピス”や“緩和ケア”という言葉を目にしたことのある人は多いと思いますが、あまり詳しく知る機会がないように思っています。ホスピスや緩和ケアについて知ることは、私たちが私たちに生きていく上で、少なからず役に立つことではないかと思えます。自分や自分の大切な人が、ホスピスや緩和ケアが必要になった時に、「さあ考えよう」と思ってみても、とても難しいテーマですし、自分たちがおかれている状況を冷静に整理して、色々な情報をもとに総合的に判断していくということは、とても難しい作業になります。想いが溢れて、気持ちを落ち着かせることも難しいかもしれません。ホスピスや緩和ケアに関する知識を持っていることは、日頃の業務においても大変有用だと考えられます。今月は、「緩和ケア」について考えていきたいと思えます。



### ○ ホスピス緩和ケア週間

緩和ケアについて考える前に、ホスピス緩和ケア週間について考えてみたいと思えます。日本ホスピス緩和ケア協会は、「世界ホスピス緩和ケアデー(World Hospice & Palliative Care Day)」を最終日とした1週間を「ホスピス緩和ケア週間」とし、ポスターの掲示及びセミナーや見学会の実施などを通して、緩和ケアの普及啓発活動に取り組んでいます。2013年のホスピス緩和ケア週間は、10月6日(日)～10月12日(土)です。ホスピス緩和ケア週間は、私たちが生活している地域においてもポスター掲示や勉強会の案内などの啓発活動を目にする機会が増えることと思えます。実際にプライベートや業務でホスピスや緩和ケアに関しての情報が必要となった時に、よりスムーズな活用の検討などにつながられるように、ホスピスや緩和ケアに関する地域の情報を見つけた際には、積極的に情報収集し、それを仲間同士で共有していきましょう。私たちが持っている知識や、新しく知った情報などを日々関わらせて頂く方々にお伝えしていくことも、地域貢献の1つになるのではないのでしょうか。次回は、緩和ケアの定義などについて考えていきたいと思えます。



どんどん深まりを見せる秋です。私は先日、夏にやり残していた花火観賞を洞爺湖畔ですることができましたので、これから本格的に秋モード突入です。やっと秋になったという実感がわいてきたところだったのですが、高い山の上はもう白い色がついたようですね。ニュースなどで白色の山頂の映像を見ると、一気に冷え込みを感じます。さらに除雪機やストーブのCMが厳しい寒さを彷彿させ、もう冬支度を始める時期なのかと少し物悲しく感じます。どのようなことでもまずは“心の準備”をすることが大切なのかもしれませんね。

**\* 何事も他人のせいにはしない生き方は難しいですね。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**