



浜家連 ニュース11月号

第291号

2024年11月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836
URL <https://hamakaren.jp/>

映画「生きて、生きて、生きろ」から繋がった「戦争トラウマ」副理事長 倉澤 政江

今年の1月には能登半島で大きな地震があり、更にそこに追い打ちを掛けるようなこの度の能登の豪雨被害だ。災害がどれだけ人の心を傷つけ、その回復の道のりがどれだけ困難かを思うと言葉が見つからない。



8月の猛暑の中、1本の映画を見に行った。2013年、福島県相馬市でメンタルクリニック「なごみ」を開いた蟻塚亮二医師と相馬広域こころのケアセンターの米倉一磨看護師を軸に震災・原発事故後の喪失感や絶望に打ちのめされながらも生きようとする人々を支える医療者の日々を撮ったドキュメンタリー映画「生きて、生きて、生きろ。」

蟻塚さんといえば、うつ病になった精神科医としても知られている。ご自身のうつ病体験から「低空飛行で生きていこう。墜落しなけりゃいいのだ」と、みんなねっと誌に書いていたと記憶している。蟻塚さんは福島に来る前は沖縄の病院に勤務していた。そこでは沖縄戦を体験し、晩年になって不眠や心の不調を訴えるおじい、おばあ達を多く診ることになる。そしてその事を戦争体験者の晩年発症型 PTSD として沖縄精神神経学会で発表した。

PTSD (心的外傷後ストレス障害) とは、ひどく衝撃的な出来事 (トラウマ) 例えば戦争、災害、暴力、ハラスメントなどを体験した後、1か月以上の時間が過ぎてもその時の体験や記憶を無意識に思い出したり、夢に見たりすることなどが続き日常生活に支障が出ること。日本で PTSD が注目されるようになったのは阪神淡路大震災 (95 年) 以降である。阪神淡路大震災後の心のケアを描いた NHK ドラマ「心の傷を癒やすということ」は良い作品だった。

9月の毎日新聞に、旧日本兵が負った「戦争トラウマ」について厚労省が調査に乗り出す、との記事が載っていた。PTSD 等に苦しんだ旧日本軍兵士や家族の実態について本格的に調査する。1942 年～45 年だけで 66 万人の兵士が精神疾患に罹ったとのデータがあるという。当時は発症を「恥」とみる風潮があり当事者・家族は声を上げにくく、戦後も実態解明は進んで来なかった。戦後 80 年近く経ち、国はやっと「戦争トラウマ」に向き合う。

長年アルコール依存症や家庭内暴力などの問題に取り組んできた臨床心理士の信田さよ子さんは、壮絶な暴力の背後に夫や父などの戦争体験を感じるがあったが、女性の苦悩と戦争トラウマが結びついたのは最近とのこと。戦争トラウマを戦後日本は見逃していた、と言っている。いまその子ども世代が「戦争から帰って来た人と暮らした子ども」として体験を語っている。6年前には家族会も出来た。心の傷が家庭内暴力や無気力、アルコール依存などの形で表れ周囲の人の人生も歪めてきた実態が証言から浮かぶ。

戦争トラウマは子から孫まで世代間連鎖すると蟻塚・信田両氏は言っている。

東日本大震災・原発事故から 13 年。福島では時間を経てから発症する遅発性 PTSD などのこころの病が多くなっている。沖縄で遅発性 PTSD を診ていた蟻塚さんは、同じケースが増えていくのでは、と危惧している。若者のひきこもり、自殺率や児童虐待も増加している。当初より「心の被害」については言われていたが 13 年経ち、何が変わって何が変わらないの

か、復興とは何だろうと映画「生きて、生きて、生きろ。」を観て考えた。そして、有るのに見ようとしなかった自分もいたと気づいた。

第1回市民メンタルヘルス講座が開催されました

第1回市民メンタルヘルス講座に参加して たちばな会 稲垣宇一郎

テーマ：こころに効く精神栄養学

～発症・再発を防ぎ、回復を助ける生活習慣とは～

科学的に解き明かす 心・食事・運動の関係

講師：^{くぬぎ ひろし} 功刀 浩 氏 帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授



本年度最初の市民メンタルヘルス講座が9月28日（土）午後、横浜市健康福祉センター4階ホールで開催されました。会場には151名が、Zoomで33名、合計184名の方々が熱心に受講されました。

チラシの「うつ病や認知症、統合失調症、双極症は食生活や運動など生活習慣との関連性が高いことが解ってきました。」の文章及び、講師が精神疾患の栄養学的側面・食事療法に注目し、臨床研究に取り組んでこられた功刀浩先生のお話なので、大いに期待して参加いたしました。

以下は私の受講メモと感想です。

精神疾患の治療法として、栄養・運動療法が有効であると各種データを示して説明されました。

生活習慣を整え、適切な食事・適度な運動・質の高い睡眠の3つから成るトライアングルが構築できれば、精神疾患の原因の一つであるストレスを跳ね返す強力なバリアになると説かれました。そして、食事・運動・睡眠について問題点と対応策を示されました。それぞれの対応策が実施されれば、精神疾患の改善に大いに効果があると言われました。

〈食事について〉

「ダイヤくだされば元気に」を意識して食べる事を説かれました。

それは？・・・以下の食材です

ダイ=大豆製品 ヤ=野菜 クダ=果物 サ=魚 レバ=レバー ゲン=玄米

キ=きのこ ニ=乳製品（ヨーグルト）

⇒早速、冷蔵庫の扉にメモを貼り付けて買い物時に実行します。

なお 緑茶の効用についても説明を受けました。特に高級なお茶（玉露）に含まれる成分「テアニン」は効用が高いとの事です。でも、普段飲む安いお茶に含まれる「カテキン」も健康増進に効果があるとの事でした。

⇒安いお茶を毎日飲むようにいたします。

〈運動について〉

適切な運動を行う事はうつ病・統合失調症共に有効であり、先生は「薬と同じくらい有効」と言われました。また うつ病に罹ったら、休息が大事と一般的に言われている事に対して、先生は「休息よりも運動が大事」とご自身の考えを述べられました。

〈睡眠について〉

良い睡眠をとる為のポイントをお話になりました。

その中で、規則的なリズムを作る為の行為として、「早寝早起き」では無く「早起き早寝」であると強調されました。「成程！！」と納得しました。

また、スムーズな眠りにつくための習慣として、「10時以降のパソコン、スマホの画面は見ない」については、当事者も、自分自身もどっぷり浸かっているのに、まずは自身から実行しようと思いました。

なお、講座でも、また質問の時間でも「抗うつ薬と肥満」の事が取りあげられました。

その事について先生は「抗うつ薬の中には肥りやすいものと、そうでないものがある」「でも、単純にそうでないものに変えれば良いという問題ではないので、主治医と相談の上決めて欲しい」と言われました。

本日の講座を受講して、良くない生活習慣に当事者も自分も浸かっている現実を認識しました。

配布されたレジメを再度拝読し「ストレスに強い生活習慣構築」をできることから実行しなければ、と思っております。その中で、先生が生活習慣改善のトップに挙げられている、「朝食をしっかりとること」から始めようと思いを固めました。

ハイ！電話相談です

ピア相談に参加して

ある電話相談員より



横浜市障害者社会参加推進センターのピア相談という電話相談活動に参加して2年半になります。精神の電話相談件数は多く、必要とされていることを感じます。適切な情報提供を心掛けていますが、ただ話を聴くしかできないことも多いです。少しずつ慣れてきてはいますが、何と返して良いかわからないことも多々あり、いつも迷いながらやっているというのが本当のところですよ。

ある時、ただ黙って聴くしかできなかったのですが、とても喜ばれたことがありました。「聴いてもらえてうれしかったですよ」と、とても晴れぱれとした声で言ってくれたのです。こちらもホッとしました。さえぎらずに話させてあげられたのが良かったようです。

でも別のある時、うまく返せず会話の間が空いてしまったら「あら、黙っちゃった」と言われてしまいました。怒ってはいませんが、その方は一人暮らしの当事者の方で、会話を楽しむためにかけてきているということが後でわかりました。物足りない思いをさせてしまって反省しています。たわいもない世間話が本当にむずかしいと感じているところです。

相談者にリピーターが多いことにも気づきました。この電話相談を頼りにしている当事者の方がたくさんいるということです。離れていても確実に伴走者になっているのだと思います。相談員の先輩方の長年の努力の賜物だと思います。私も肩の力を抜いて、並んで歩いているつもりでやっていったらいいのかなと思いました。

単会からのたより



令和6年度 第2回 栄区自立支援協議会・精神部会に参加して

さかえ会 戸原はるみ

去る7月24日、上記部会にさかえ会の会員さんと参加した。この会には、栄区内の精神保健福祉関係の事業所（地域ケアプラザ、訪問看護、ホームヘルパー、就労支援B型、生活支援センター、基幹相談支援センター、区役所、後見的支援室、精神科病院等）の職員さんが30名あまり参加していた。

演題は、横浜舞岡病院 地域連携・医療相談室担当の大野真史氏による「精神科病院の今を知る」。

舞岡病院は、横浜市内の精神科病床数5157床の約1割の600床を占め、また、戸塚区は952床の精神科病床数を有し、18区の中でも精神障害者手帳の取得率が1番だとい

う。横浜市の主要な精神科病院として、医療・行政・介護・福祉など各方面とのネットワークも形成されていて、退院者の6～7割は自宅または施設に帰っている。退院の際には、地域での支援体制を構築し、当事者個人の各ニーズに合わせた支援・サービスを考慮し、多方面の人たちと連携しているとの事。

その反面、当事者の方に病院に居たほうが楽で良いと要望されたり、家族からは当事者を一生病院で預かって欲しいという要望を受ける事もあるという。舞岡病院で一番長い入院患者さんは小学生の時から入院していて60年くらい経つという。現在の舞岡病院は、約9割の病床が埋まっていて、入院患者の約8割が医療保護入院だという。舞岡病院では、法改正前に人権擁護委員会を立ち上げている。

医療保護入院は、国連の対日審査で拉致・監禁と同じであると指摘されている。精神保健福祉法の改正により、現行では、入院当初から早期の退院を目指した手続きが導入された。今後の実施状況を注視していきたい。過日、さかえ会のみんなで学んだ氏家憲章氏の冊子には精神科病院の「崩壊の危機」は進んでいるとあったが、舞岡病院の経営は安泰のようである。

最近、旧優生保護法の違憲判決を国が受け入れた。次は、国が1960年代から精神障がい者を隔離・収容することに注力して来た精神医療政策を180度転換するような英断を期待したいところである。

講演後の質疑応答では、身体的疾患とは異なり、「治療につなげるタイミングがわからない」「どのような支援をしたらよいかわからない」など【みえない障がい】と言われる精神障がいに対する理解と支援の難しさという課題が挙げられていた。

§ イベント情報 §

◆ 2024年度 第4回 市民メンタルヘルス講座 ◆

精神障害者「ケアの脱家族化」戦略

～家族によるケアから社会的ケアへ～

8050問題を見据えて

日 時：2024年12月7日（土）13:30～16:00

場 所：横浜市健康福祉総合センター4 階ホール

講 師：塩満 卓氏

（佛教大学 社会福祉学部社会福祉学科 教授）

入場無料 会場 定員 300名（先着順）

Zoom 定員 50名（事前申し込み必要）

◆ みんなねっと 2024 年関東ブロック大会 県民の集い in 神奈川・川崎 ◆

日 時：11月14日（木）10:30～16:30

場 所：川崎市高津市民館12階大ホール

テーマ 精神疾患の当事者への訪問支援・対応について

申し込み じんかれん：jinkaren@forest.ocn.ne.jp

あやめ会：ayame@iris.ocn.ne.jp

どちらのメールでも対応しております。

参加費 無料 定員 400名。

【編集後記】衆議院が解散し、衆議院選挙が公示されました。テレビや SNS などで討論会が盛んに行われています。裏金や旧統一教会の問題、野党の結束は・・・、国民はどんな判断を下すのか。この浜家連ニュースが皆様のお手元に届く頃には選挙も終わり、どんな内閣が誕生しているのでしょうか。（事務局 中居）