



活動報告：県北方部センター 市民向け公開講座

ふくしまを生きる ～あなたにとっての「安心」とは～

平成 29 年 9 月 13 日、昨年に引き続き福島県臨床心理士会副会長、メンタルクリニックなごみ副院長の須藤さんを招いて、講演会を行ないました。今年度は「あなたにとっての安心とは」と題し、昨年と同様にふくしまを生きていくことについて、須藤さん個人の体験を交えながらお話ししていただきました。

講演の中で、次のような話がありました。

× 私たちは震災と原発事故で多くのものを失ったのか

→ 人生の目的、生きる意味が見えにくくなった。しかし、代わりに得たものもあったのではないかな。

× 私たちの価値観は変わってしまったのか。

→ 価値観は一つだから震災前後で違和感はある。玉ねぎは、皮を剥いてもまた皮。

× 私たちは何を（誰を）信頼すればいいのか

→ 科学的根拠と不安感の低下は必ずしも比例しない。自分なりの落としどころ、引き取り方を見つけること。

そのほかにも、「人生の選択に正解・不正解はなく、一時的に目的や意味を見失っても、これから先のことに引きずられて生きることが重要」、「迷ったり考えることそのものに意味があり、迷いの中に居つづけることもその人の糧になる」、「今、ふくしまで暮らしていることは、私たち自身の“決断”に基づいた行動である」といった言葉は、非常に印象深く、心と頭に残る内容でした。



用語解説：冬季うつ

この時期によく聞く用語について解説していきたいと思います。今回は「季節性うつ」のお話です。季節性うつの中でも、冬になると気持ちが落ち込んでしまう症状を冬季うつと言います。

冬季うつの主な症状には抑うつ・倦怠感・焦燥感・過眠・過食などがあり、多くの場合日照時間の短くなる 10 月あたりから症状が出始め、3 月頃までには回復される方が多い傾向にあります。日照時間の減少や室内外の温度差、PC やスマートフォンの利用によって、自律神経が興奮することによって症状が起こりやすくなると言われていますが、それらは誰もが当てはまるところがあるのではないのでしょうか。今回は、そんな冬季うつを緩和する対処法を 3 つご紹介します。

日光に当たる：朝日や日中の太陽光を浴びましょう。光を浴びることでセロトニンという脳内物質が分泌されます。セロトニンは心のバランスを整える作用のある神経伝達物質ですが、セロトニンが不足するとうつ病や不眠症を引き起こすと言われています。日照時間が短い冬には、自宅や職場の照明を明るくするのも効果的です。

適度な運動：日中に軽く身体を動かすと、夜には自然に体温が下がりスムーズに眠りにつくことができるようになります。また、運動によって気持ちをコントロールする神経伝達物質の一つドーパミンが分泌され、落ち込んだりイライラした時に症状を改善する効果が得られます。

やることをリスト化する：やらなければいけないことがたくさんあると、気分も萎え落ち込んでしまうこともありますね。特に師走はやる事が多く、追い込まれた気分になります。そんな時は To Do リストを作成し、優先順位をつけてみましょう。取り組むべき目標や作業を明確にすることで時間を有効に使え、毎回頭を悩ますことから解放されます。

寒い冬は暖かい家で過ごしたいものですが、勇気を出して外に散歩に出てみる。朝から活動する（朝活）と 1 日が気持ちよくスタートできますね。

私の一冊 『わすれられないおくりもの』

森のみんなから慕われている優しく賢い老アナグマが主人公。自分の死が間近に迫っていることに気付いている彼は、自分のことよりも残される森の仲間達のことを気にかけます。そしてある秋の夜、長いトンネルを若い頃のように軽やかに走る夢を見ながら眠るように亡くなりました。悲しみに暮れる森の友人達。冬を越えて春になり、みんなでアナグマとの思い出を語り合っていると、それぞれ彼から素敵な贈り物をもらっていたことに気付きました。何でも知っているアナグマがいなくなっても、彼がみんなに与えてくれた知恵や工夫を共有しながら残された者達は前向きに日々を生きていけるようになっていきます。

この絵本は娘が幼稚園時に、私と一緒に何度も読んでいた大好きな絵本です。周りを慈しむ心と友人の素晴らしさ、悲しみを乗り越える強さを伝えてくれます。生きている限り必ず訪れる死にどう向き合うか改めて考えさせられた絵本です（佐藤）。



作・絵：スーザン・バーレイ

訳：小川仁央

出版社：評論社

ケアメシ

ケアセンター職員が普段どんなものを食べて業務に就いているのか、暑い夏や寒い冬を、どんな食事とともに乗り切っているのか。今回は松田と塩田のケアメシをご紹介します！

私のケアメシはこれです



コンビニで買ったこんにゃく麺のサラダとチキンステーキです。塩田君と違って、炭水化物がありません。なぜなら糖質制限ダイエット中だからです。1日の目標糖質量は50g。いつの日か、大変身した私の姿を見られるはずです。

松田のケアメシ

私のケアメシはこれです



事務所近くの「ヨークベニマルの弁当」と「ぱんけぺんけの菓子パン」です。特にコッペパンは、もちもちの食感が癖になります。ケアメシ食べてエネルギー補給して頑張っています。

塩田のケアメシ

特別企画 松田の「マルタ島滞在記」

9月に地中海に浮かぶ「マルタ共和国」に行ってきました。名古屋市と同じくらいの広さで、人口は40万人ちょっと。紺碧の地中海と中世の町並み、そして暖かい人柄に触れてきました。国の歴史は古く、オスマントルコに支配されたり、イギリスの統治下にあったりと、多様な文化が入り交じっています。

マルタには鉄道がないので、路線バスでの移動です。2時間以内はどこまでも2ユーロ（260円くらい）で行けるのですが、手を上げないと止まってくれません。たまに手を上げても止まってくれません。

首都のバレッタの博物館に行った時、東日本大震災の募金箱を見つけました。こんな遠くの国の人達が心を寄せてくれているんですね。もちろん私も募金しましたよ。さて、そんなマルタの夏はカラッとした暑さですが、国家公務員は「暑い」という理由で、午前中だけの勤務で帰宅するそうです。福島市の暑さを考えると、もう夏は仕事をしなくてもいいんじゃないかと本気で考えました。そんなほどよい脱力感を感じさせてくれるマルタ共和国でした。



3.11の募金箱

編集後記：気付けば、すぐそこに戌がやってきています。今年は思い残すことなくやれたかな？ 自問自答してみると、あれもこれもやり残したことが...

焦らず、新年が明けてからできることは年が明けたら新たに取り組もう！ そうだ！ 何事も焦りは禁物だ！（言い訳にも聞こえますが...）（畑山）

ケアメシは昼にNHKを観ながら考えたものではありません。独自のアイデアです。中井〇一さんのお昼のテンションは好きですが独自のアイデアです（羽田）

★問い合わせ先 発行元

（一社）福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター県北方部センタ

★電話での相談 ふくごライン 024-925-8322 福島市旭町9-24 (024-533-4161)