

図1 精神障害受療率の年代別推移 (「国民衛生の動向'91」より)

働き盛りの男性の危機

かつて悩み多きは、青年期と決まっていた。自殺者も青年に圧倒的に多かった。ところが、今もつとも悩みが多く、自殺者をもつとも多く出しているのは、中年男性と老年女性である。図1は、心の病を抱えて精神科領域の医

心の健康

保健管理センター

児玉 憲一

本学の教職員は大丈夫か

療機関を受診した患者数を人口一〇万人に対する割合として年代別に示したものである。これによると、精神科を受診する患者は、昭和五〇年に対して昭和六二年ではかなり増加している。しかも、昭和六二年では、四〇、五〇代の患者が非常に多くなっている。図2は、平成元年度の自殺者数を年代別に示したものである。これによると、六五才以上の老年期を除けば、四〇、五〇代が自殺者曲線のひとつのピークを成している。しかも、この年代では、男性の自殺者が多い。このように、わが国では最近「働き盛りの男性」の心の病や自殺が増えているのである。もつと正確に言えば、第二次大戦の直前や戦中に生まれ戦火の中で幼少期を過ごし青壮年期にわが国の高度経済成長を支えた男性たちが、中年期でもなお新たな心の危機に直面しているのである。

キャンパスカウンセラーの筆者は、二つの理由で本学の教職員の心の健康がとても気になっている。ひとつは、本学の教職員の場合

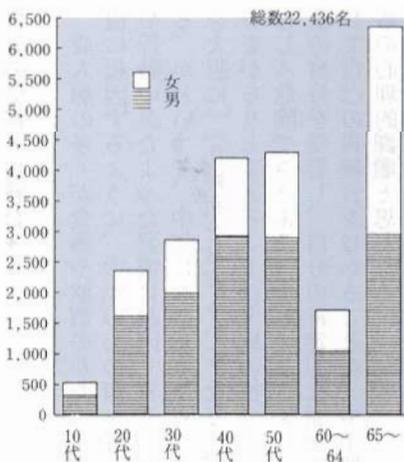


図2 平成元年度の年代別自殺者数 (警察庁調べ)

もご多分にもれず、働き盛りの心の病や自殺の問題があるからである。もちろん、いずれもその実態は関係者のプライバシーをおびやかすので明らかにすべくもない。そのかわり、次のような数字をあげておきたい。本学教職員で長期病欠する際に心の病をその理由としてあげた者、昭和五一年度から五五年度の五年間で五名、昭和五六年度から六〇年度の五年間で一四名、昭和六一年度から平成二年度の五年間で一三名(いずれも延数)。一般に心の病を病欠理由にするには心理的抵抗が大きいと思われるので、実際の数はもつと多いと考えるのが妥当である。

教職員の心の健康が気になるのは、次のような事情もあるからである。本学の学生諸君の心の健康にもいろいろ問題はありますが、とも

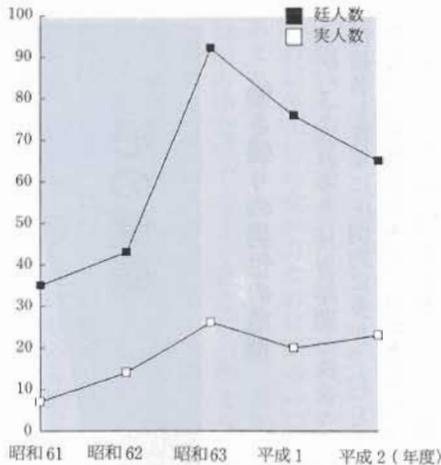


図3 最近5年間の保健管理センター来談教職員数の推移

かく彼らはよく私たちのもとに相談に来てくれている。平成二年度に学内のカウンセリググループ（保健管理センターと総合科学部学生相談室にカウンセラー五名と精神科医二名が待機している）を訪れた学生は、実数五〇八名（延数二〇四七名）であった。これだけ学生諸君はカウンセリググループを気軽に利用している。それに対して、図3に示すように、教職員の来談は保健管理センターに限ると、平成二年度で実数二三名（延数六五名）と、非常に少ない。しかも、そのほとんどが担当の学生に関する相談で、自分自身に関する相談はおどろくほど少ない。教職員の方々にとって、学内のカウンセリググループの敷

居はまだまだ高い。私たちカウンセラーサイドの努力もまだまだ足りない。

ところで広島市内にはサラリーマンが通いやすい精神科領域の医療機関（総合病院精神神経科、神経科医院、公立精神保健センターなど）が最近急増している。これは本学の教職員にとっても、大変好ましいことである。これに対して、西条キャンパス周辺の精神科領域の医療事情は今のところ好転の兆しはない。西条キャンパスでは、教職員の方々も学生諸君と同じように学内のカウンセリググループを気軽に利用するようになるのが得策かと思われる。

### 心の健康を守るための提案

#### 心の健康度のセルフチェック

心の健康を守るには、各自がふだんから自分の心の健康状態を自己点検しておくことが大切である。そのために、保健管理センターや保健室に用意されている「うつ状態自己評価表」や「アルコール依存症自己診断表」を利用するのもよい。また、「いつもよりもイライラしていないか」「いつもよりも酒量がふえていないか」などと自問自答するだけでもよい。もし平常心を失いつつあるとしたら、その理由を考えてみよう。それだけでも、心のバランスが回復するきっかけになるかもしれない。

#### 体調でわかる心の健康

心の病というと、「物忘れがひどい」「気分が落ち込む」「悲観的なことばかり考える」といった記憶・感情・思考の障害、すなわち精神症状が現れると考えられやすい。しかし、実際には体の不調として現れることが少なくない。たとえば、「心の風邪」と呼ばれるうつ状態は、働き盛りの男性の場合精神症状として現れるより、「寝つきにくい」「朝早く目がさめてしまう」「食欲がなくて体重が減少する」といった身体症状として現れやすい。発症のきっかけも、精神的な悩みだけでなく肉体的な疲労や睡眠不足も多い。まさに心身一如なのである。

#### 自分の受容と再統合

成人病の多くが食事や飲酒のかたよった習慣に起因するように、中年の心の病も考え方や行動のかたよった習慣に起因するといわれる。かといって、中年になって今さら「小心を大胆に」「几帳面をおおらかに」などと、性をがらりと変えることは至難の技であり、むしろ危険でさえある。それより、ありのままの自分を受容し、自分の肯定的な面を生かして自己の再統合をはかることが、中期からの心理的課題と思われる。