

聴く

新潟いのちの電話だより

2009.12

No.103



相談電話

(025) 288-4343

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

こころとからだのつながり(2)

心身相関

村松芳幸

「心身症」が起こるメカニズムとして心身相関という言葉が使われます。心身相関とはこころとからだの相互関係を意味しています。たとえば、運動会でこれから100m競争があるときに、スタートラインに立っている自分を想像してください。心臓がどきどきして、手のひらは汗ばんでいませんか。まだ、運動していないのに既に運動しているときと同じようにどきどきと心拍数が増えているのです。これは「これから100m競争で走るんだ、がんばらなければ」という精神的な緊張感(精神的なストレス)が交感神経という自律神経を介して、「どきどき」、「汗ばむ」という身体の症状になっていると考えられます。

「心身症」の発症や悪化には、上に述べたように心理的あるいは社会的な要因が大きく関わっていると考えられています。そのメカニズムは未だに十分に解明されていない部分も多いのですが、持続するストレスが中枢神経系(脳)を介して、自律神経系(交感神経や副交感神経)、内分泌系、免疫系といった身体の状態を常に一定に保つ働きをする生体内のシステムに影響を与え、それがある程度以上続くと内臓の働きや構造に異常を来すと考えられています。どの体の器官(心臓、肺、胃腸など)に異常を来すかは、もともと弱いところに出る、ストレスの種類や強さによって決まる、性格傾向によって決まってくるといったような考え方があります。

昨日、外来を受診したBさんは、今年の4月にそれまでの仕事が認められ、課長に昇進しました。張り切って仕事をしていたのですが、今まで以上に頑張らなければならないというプレッシャーのために、肩こり、頭痛が強くなり、緊張型の頭痛がみられるようになっていました。この場合、課長に昇進したという社会的・心理的ストレスが肩の筋肉の緊張を強め、その結果頭痛がでてきているのです。今後、自律訓練法という心理生理学的治療を行うことにしました。

(新潟大学医学部保健学科教授)

ある日の相談室より

「ため息しか出てこないです」受話器の向こうから重苦しい声。どうしたんだらう。

「疲れました。もう、どうしようもないんです」八方塞がりの状態なのか、あきらめの言葉なのか、受話器を持つ手が堅くなる。

「私の母、認知症なんです。でも、自分は認知症じゃないと言うのです。自宅で介護していて、夫や子供が協力してくれるから助かっています。でも、今度は私が癌になって。来月手術です。母のことも、こっちのことも、どうすればいいのか…」母親のこと、自分の病気の不安、入院後の家族の生活。考えても考えても出口の見えない、袋小路に彼女は入っている。

どんな言葉を掛けたらいいのか。「いろいろありすぎて、疲れちゃったんですね」やっとのことで言葉を掛ける。

「ため息ばかりだと、どんどん落ちていきます。でも、考えないようにしていても、つい考えてしまうのです。気が紛れることがあるといいのですが」「何かありますか」と、問いかけてみる。

「何でしょう…」少し時間が経って、「これとって思い浮かばないですね。でも、先を考えたら息苦しくなるんだってこと、分かりました。あんまり前を見すぎないで、目の前のことを毎日ちよっとずつやれば、そのうち良くなっていきますかね」声が少し明るくなってきた。受話器を持つ手が緩んでくる。

「少し楽になりました」と、電話が終わった。
すっきりとした空の青さが私に染みてきた。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



大地の芸術祭をまわる

中山 恵子

大地の芸術祭は、妻有地域と呼ばれる十日町市と津南町の里山で3年に1度開催される芸術祭です。世界各国からアーティストが集まり、その地域の自然や建物や人をベースに(小さいものは手のひらに乗るくらいのものから大きいものは建物全体でしょうか)、アート作品が作られているのです。これまで4回ほど開催されていて私も何回か足を運んでいます。

アート群の中心は松之山、松代地域です。新潟県屈指の豪雪地帯であり、過疎化高齢化が深刻な地域です。時代や社会状況の中で失われたものや変化したものなどがアート作品を通じて再生されたり、新しい意味が与えられて、鑑賞するものに様々な感情を感じさせてくれていると思います。例えば、過疎化の象徴とも言える廃校になった小学校の、その寂れたたたずまいが、怖いくらいに強い生命力を発信するようなものに変化していました。

広大な里山は、天気が変わりやすく、普段みかけない昆虫類や爬虫類がひょこっと顔をのぞかせたり、携帯電話の電波が入らない場所で道がわからなくなったり…。効率良くまわることはできませんでしたが、なかなか体験できない魅力あふれる時間になりました。里山のごちそうも味わえました。里山の散策もよいものです。

(田宮病院・臨床心理士)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」が実施されています。
電話番号0120-738-556

お知らせ

28期ボランティア相談員募集

いのちの電話は自殺をはじめとする精神的な危機に直面している人と電話による対話で、その危機を克服し、生きる勇気をもって欲しいという願いから生まれたボランティア活動です。年中無休24時間体制で活動しているこの市民運動に、あなたもぜひ参加してください。

養成期間 2010年4月から
2011年3月までの1年間
毎週木曜日
午後6時30分から8時30分
年齢 23歳から65歳まで
受講料 年間3万円と一泊研修の実費

相談員に認定されると、月2回以上の電話担当(1回4時間程度、年2〜3回の深夜担当を含む)と、月1回の研修を受けていただきます。

詳しくは事務局にお問い合わせください。

クリスマス・歳末募金のお願い

会費の納入に引き続き、再度のお願いで恐縮ですが、どうぞよろしく願います。

公開講座(厚生労働省自殺防止対策事業)

昨年、村松芳幸先生の講演会を聞いた方々から、もっとお話が聞きたいとの声が多く寄せられました。そこで、今年も先生にお願いし、講演会が実現します。

演題 心身医療への手引き パート2
「どんな人が、どんな病に
—交流分析から見て—」

講師 村松芳幸先生
(新潟大学医学部保健学科教授)

日時 2010年1月29日(金)

場所 だいしホール
(新潟市中央区東堀前通7)

※入場無料、当日直接会場へおいでください。駐車場はございません。

大勢の方々のご支援に感謝

後援会の方々のご尽力くださいましたチャリティバザーは、おかげで盛んに終わりました。

今年も大勢の方々に支えられ、いのちの電話の活動を続けることができました。感謝申し上げます。

2009年12月1日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館
事務局 TEL(025)280-5677 FAX(025)280-5677

わかちあう幸せ=赤い羽根共同募金

谷間に降りてゆこう

ひとがどんなにちっぽけで、みじめで
孤独で、感じやすく、傷つきやすいかは
きみもよく知っている
わたしたちには、その涙を慰めるすべもない

だれにもわかってもらえない
こころのうちの悲哀ほど大きいものはない
生きるのが耐えがたい苦痛というひとも
たくさんおられる

やさしくしよう
そのひとを理解し、助けるために
わたしたちは最善をつくそう
苦しみや、見捨てられている、その只中に
わたしたちは、まっすぐ入っていくのだ

ひとり満足しきっている
わたしたちの丘の高みから
孤独で、苦しんでいるひとたちの谷間に
支えも、安らぎもない平地に
わたしたちは、まっすぐ降りてゆくのだ

つらくあたってはならない
厳しくさばいてはならない

フィル・ボスマンス