

こ・こ・た・ま Another story
version 2010

こころと身体と健康と



自分をまるごと好きになれるといいね

多摩区精神保健福祉連絡会議
多摩区役所保健福祉センター

このページを開いたあなたへ

人は生まれて、成長し、やがて老化して死をむかえます。その過程において、いのちは身体とこころという器の中で、人生という旅を続けます。

旅の途中で事故にあったり、病気になったり、さまざまな事態に直面することでしょう。

身体が病気になると、こころが弱くなります。反対に、こころが病むと身体もダメージを受けます。

いのちの器、身体とこころを一生大切に使うために、この冊子が一つの道しるべになればと願っています。



I あなたの身体を病気から守るもの

(1) “免疫力” ってなに？

人の健康は、免疫系・神経系・内分泌系が連携を取り、機能することで保たれています。

免疫力とは、体内に細菌やウイルスなどの病原菌が侵入するのを排除する力をいいます。

また、生まれたときから備わっている**自然免疫**と、病原菌に感染してできる**獲得免疫**の2種類があります。



⇒ 免疫力が低下すると病気にかかりやすくなり、また、病気が治りにくくなります。

(2) 免疫力低下の原因

ストレス

ストレスを長期間受けると、常に交感神経が興奮した状態となり、自律神経のバランスが崩れ、心身に変調が現れます。

加 齢

加齢とともに身体全体の機能は低下し、40歳を過ぎると免疫力も衰えていきます。

睡眠不足

熟睡は血管を拡張し血流が良くなるので、免疫細胞がつけられるのを助けます。

ビタミン・ミネラル不足

この栄養素は免疫細胞を正常な状態に保つ働きをします。バランスの良い食事摂取が大事です。

運動不足

運動すると血液循環が良くなるので、白血球の血中濃度が濃くなり、免疫力も高まります。
無理のない継続的な運動が大事です。

喫 煙

ニコチン、タールは有害物質であり、自然免疫力を低下させます。

Ⅱ あなたのこころを病気から守るもの

(1) つらいことも、うれしいことも

ストレス刺激

様々な社会的・心理的刺激がストレスの原因となります。

心理的ストレスとは、日常生活の中で自分の安定・安全が脅かされたと感じたときの緊張状態のことです。

生活上のできごと	ストレスの強さ	生活上のできごと	ストレスの強さ
1 配偶者の死	100	8 家族健康を害する	44
2 離婚	73	9 妊娠	40
3 近親者の死	63	10 経済状態の変化	38
4 自分のけがや病気	53	11 親友の死	37
5 結婚	50	12 子どもが家を去ってゆく	29
6 解雇	47	13 転居	20
7 退職や引退	45	14 学校生活の変化	20

社会再適応評価尺度 (Holmes&Rahe,1967)

過去一年間、

あなたにはどんなできごとがありましたか？

また、どのように乗り越えてきましたか？

(2) ストレスをためないために

気づくこと

こころと身体の状態に
目を向けて気づくこと
こころと身体、
疲れていませんか？



相談できること

悩みをだれかに
相談できますか？
困ったらSOSを
だせますか？

自分の性格の癖を知ること

責任感が強く、完璧主義^{かんぺき}の傾向はありますか？
できないことを上手に断ることができますか？
自分の思っていることを、
素直に相手に伝えることができますか？
他人の評価を気にしすぎていませんか？
物事を決めつけて考える傾向はありますか？

自分を大事にすること

あなたの好きなこと、得意なことはなに？

自分の長所を考えてみよう

こころと身体が喜ぶことをしてみよう！

ゆっくりと入浴、自然の中でリフレッシュ、

スポーツに汗を流す、ペットと遊ぶ…

明るさと笑いはエネルギーの素！

笑いのある生活をもとう！



孤独にならないこと

生活の中で誰かと言葉を交わしていますか？

家庭で、学校で、職場で、街で

今日はどんな言葉を交わしましたか？

おはよう、ありがとう、ただいま、おかえり

その一言で心がつながります



自信を失ったら

自分の良いところを見つけてみよう
ありのままの自分を受け入れること
長所も欠点もあるけれど、かけがえのない自分
つらいこと、悲しいことがあっても
懸命に生きてきた自分ってすごいですね



岐路に立って迷ったら

自分の頭・こころ・身体に聴いて
決断しよう
無理しない・我慢しない・ごまかさない



Ⅲ こ・こ・た・ま なるほど知識

(1) ストレスとひきこもり

「ひきこもり」とは？

ひきこもりとは、社会的な参加の場面が少なくなり、一日のほとんどを自宅で過ごす生活が長期に渡っている状態と言われています。

中でも、最近では、明らかな精神疾患とはいえない「ひきこもり」の状態をさして「社会的ひきこもり」と呼ぶようになってきています。

ひきこもることが必要なとき

現代社会はいろいろなストレスに満ちています。ストレスが大きすぎて、自分の力ではどうにもできないときもあります。

「ひきこもる」ことは、ストレスから自分を守るひとつの方法です。「ひきこもる」ことが必要なときもあるのです。

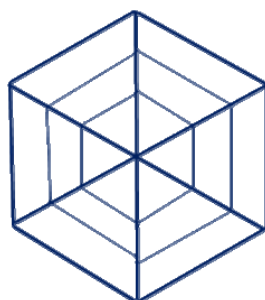
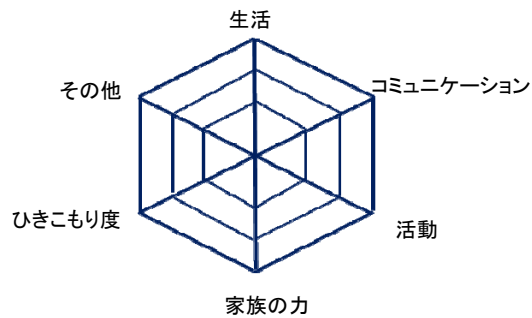
しかし、「ひきこもり」が長引いてしまうと、生活のリズムが乱れたり、心身のバランスが崩れてしまうことがあります。



(2) 点検してみよう

あなたの“ライフスタイル”

		1点	0点	
生活	規則正しい生活が送れている。	はい	いいえ	点
	整容、身の回りの清潔が保たれている。	はい	いいえ	
	日用品の買い物ができる。	はい	いいえ	
コミュニケーション	自分からあいさつ、返事ができる。	はい	いいえ	点
	相談できる人や、友人がいる。	はい	いいえ	
	家族に自分の気持ちを適切に伝えられる。	はい	いいえ	
活動	自室にこもっていない。	はい	いいえ	点
	公共交通機関を利用した外出が可能。	はい	いいえ	
	公共機関を適切に利用できる。 (銀行や役所での手続き等)	はい	いいえ	
家族の力	家族が、何らかの深刻な問題を抱えていない。	はい	いいえ	点
	両親のコミュニケーションがとれている。	はい	いいえ	
	家族が本人に対して余裕をもって対応している。	はい	いいえ	
ひきこもり度	家族と食事をする事ができる。	はい	いいえ	点
	ひきこもり期間が3年以下である。	はい	いいえ	
	過去にいじめ等の経験がない。	はい	いいえ	
その他	暴力・暴言の行為がない。	はい	いいえ	点
	昼夜逆転がない。	はい	いいえ	
	ゲームやインターネット依存ではない。	はい	いいえ	



(3) ひきこもりから一步外に

年齢層も幅広く、小中学生などの若年者から高齢者まで、どんな人でもひきこもる可能性があります。そして、ひきこもりの背景にはいろいろなことが考えられます。たとえば、

いじめ等の体験

- ・ いじめや突然の解雇
- ・ 人間関係でのつまずき

発達上の問題

- ・ 発達障害

こころの病気

- ・ 統合失調症
- ・ うつ病

など…。

ただ、共通しているのは、

本人も家族も、



今の状態に対して困っているということ。

ライフスタイルの点検はしてみましたか？

この点検を試みるのが、あなたにとって

大きな、はじめの一歩です。

食事は食べていますか？

夜は眠れていますか？

家族とお話はできていますか？

点数が低かったところが、あなたの苦手なところですよ。

ふとまわりに目をむけると、

あなたを応援したいと思っている人がいます。

さあ、一歩外に出てみましょう。

こころの健康についてのご相談・お問い合わせは

多摩区役所保健福祉センター障害者支援係

TEL:044-935-3299

社会的ひきこもり支援担当（ひきこもり相談）

TEL:044-200-3246

IV 多摩区精神保健福祉連絡会議とは

多摩区の精神保健福祉分野の課題の取り組みや、メンタルヘルスの普及啓発を目的に活動しています。

多摩区精神保健福祉連絡会議構成員

川崎市医師会	044-911-4050 (武田病院)
NPO 法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会	044-951-1700 (百合丘メンタルクリニック)
専修大学	044-900-7832 (心理教育相談室)
多摩区社会福祉協議会	044-932-2425 (コスモスの家)
生活支援センター ホルト長沢 (生活相談)	044-976-4123
百合丘障害者就労援助センター (障害者の就労相談)	044-281-3985
発達相談支援センター (発達相談)	044-223-3304
百合丘障害者センター	044-281-6621
多摩区役所保健福祉サービス課障害者支援係	044-935-3299
多摩区民生委員・児童委員協議会	
ゆきわり草 (ボランティアグループ)	
NPO 法人 らぼおる	
泰山木の会 (家族会)	
紙ひこうき (地域活動支援センター)	
小田急バス	
日本女子大学	
スクールカウンセラー	



☆ 掲載された情報については、できる限り正確なものになるよう努力いたしましたが、不十分な点もあるかと思えます。どうかご容赦ください。

おわりに

最近では長引く経済不況や少子高齢化社会の進展などの影響などもあり、経済問題、育児、学校生活、職場環境、介護問題など種々の問題が山積し、日々の生活においてそれらの問題から派生するストレスがますます増えています。このようなストレスの多い社会に住む私たちは常にストレスに起因する心身の不調や疾病に罹患する危険を抱えています。

多摩区精神保健福祉連絡会議は、平成14年度から「多摩区地域保健推進会議」として発足したのが始まりで、このようなストレス／メンタルヘルス関連の問題に地域全体として取り組む必要があるという共通認識のもと、精神保健福祉活動の関係機関のネットワーク構築と地域における精神保健に関する課題の普及啓発／対策検討などを活動目的としています。構成委員は、医療・福祉・教育・職域等広い分野から代表として参加していただき、平成18年度からは「健康づくり推進会議」として、平成20年度からは現在の「多摩区精神保健福祉連絡会議」として活動し、委員以外の多くの方々にもご協力いただきながら、毎年区民向けのメンタルヘルス関連の講演会を開催し、精神保健の普及啓発を目的とした小冊子「こ・こ・た・ま」を、「初版本」、「別冊」、「2007年版」、「こ・こ・た・ま Another Story」と4回発行してまいりました。

当会議は、毎年取り組むテーマを決めて、それに沿って講演会を開いたり、小冊子を作成してきましたが、平成21年度からは講演会でのアンケート調査で要望が多かった「ひきこもり」をテーマとして選択し2年間にわたり活動していくことになりました。

「ひきこもり」と言っても健康なものから疾病性の高いものまで幅広いのですが、いずれも他者との関わりが希薄になっている状態であり、現代の情報化社会の副産物と言うこともでき、その他者との関わりをどうしていくかが大きな共通テーマとなります。この冊子は、ストレスとひきこもりについて簡単にご紹介しており、ご自分の心身の状態に「気づいて」いただき、健康維持や疾病予防、早期対処等のヒントにさせていただくと同時に、周囲の方々との関わり(コミュニケーションや相談)のきっかけにもしていただければ幸いです。

最後に紙面をお借りして、これまで当会議にご協力、ご支援いただきました委員の方々、関係諸団体、ボランティア、区民の皆様に厚く御礼申し上げます。

多摩区精神保健福祉連絡会議 武田 龍太郎

