

第6回「障がい」を考える全国交流会
(2018. 10. 1. ~2.)

『牧会者ならびにその家族の
精神的なケアを考える』

海辺の杜ホスピタル 臨床心理士
高知教会会員
杉本園子

項目

I みことば

II 人は生物・心理・社会・霊(スピリチュアル)的存在

IIIメンタルヘルス(精神的=心理的ケア)の必要性

IVストレスに気づく

 ストレス反応、ストレス関連疾患、心の病など

Vストレスに対処する、対処法を習得し実行する

 自分でできること、サポートが必要なこと

I .ひとりの人として自分を理解してみる

■ ゲッセマネの祈りより(マルコ:14:35-36)

少し進んで行って地面にひれ伏し、できることなら、この苦しみの時が自分から過ぎ去るようにと祈り、こう言われた。「アツバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけて下さい。しかし、私が願うことではなく、御心に適うことがおこなわれますように。」

* アツバ

「お父さん」「パパ」(ヘブライ語)。

小さい子が父親に親しみと信頼をこめて呼ぶ呼び方。

■ローマ書:8:15

あなた方は、人を奴隷として再び恐れに陥れる霊ではなく、神の子とする霊を受けたのです。この霊によってわたしたちは、「アツバ、父よ」と呼ぶのです。この霊こそは、わたしたちが神の子どもであることを、わたしたちの霊と一緒に証してください。

■ガラテヤ書:4:16

「あなたがたが子であることは、神が「アツバ、父よ」と呼ぶ御子の霊を、わたしたちの心に送ってくださった事実からわかります。

「アツバ」とよんで祈ることができる

- 「アツバ」はイエス様の肉声と言われている。イエス様は神様に向かって、「お父さん」と呼びました。私達にもそのように祈ることを教えました。
- 神様は本当の親。無償の愛。限りなく優しい神様のまなざしに出会い、そのまなざしを見続けること。
神様は私以上に私をご存知、すべてをご存知。
自分のありのままを神様の前にさらけだすといい。
* 肉親の親を神様に投影している事があるので注意。

分かち合い、支えあいをとおして、 神と人がまみえる

インマヌ(われらと共に) エル(神)

■ マタイによる福音書: 28-20

わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。

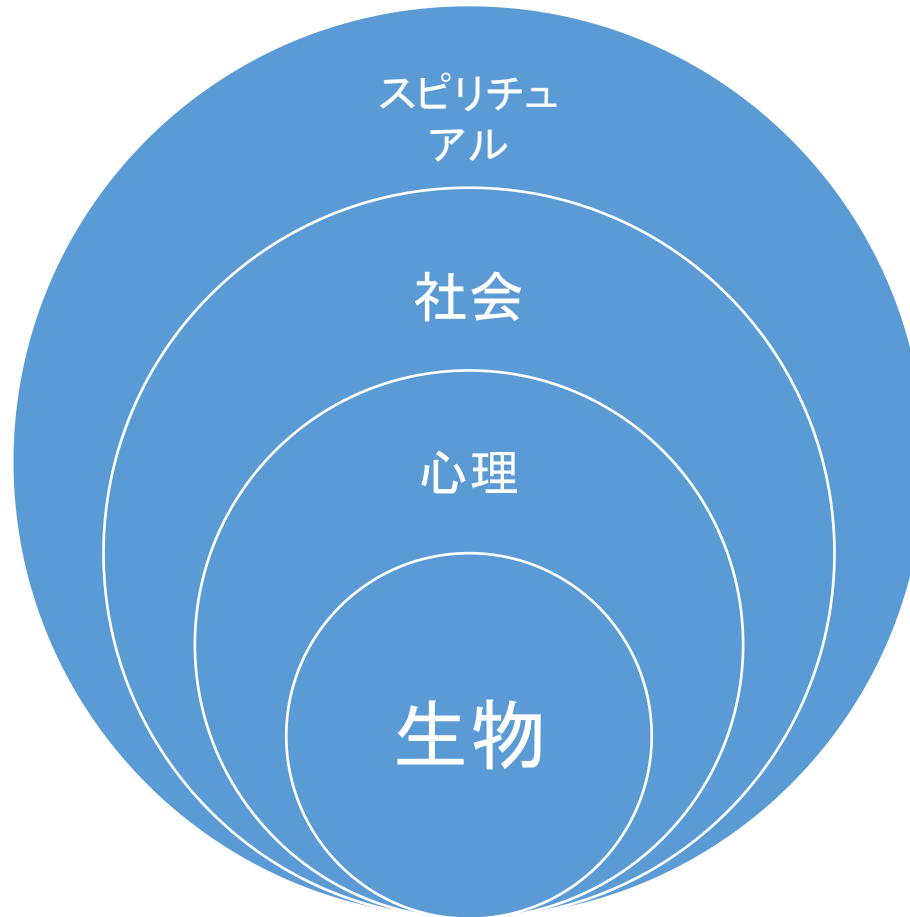
■ エフェソの信徒への手紙: 4-7

すべてのものの父である神は唯一であって、すべてのものの上
にあり、すべてのものを通して働き、すべてのものの内におられます。

■ 神様は、ごくありふれた出来事をとおしても、人に語りかけます。

見る目、聞く耳を与えられれば、それを知ることができます。

Ⅱ. 生物・心理・社会・スピリチュアル(霊)的 存在としての人



主に得意とする領域(重なっている)

- ・スピリチュアル(霊): 牧師職等
- ・生物: 医師、看護師等
- ・心理: 心理職等
- ・社会: 福祉職等

人は成長発達する

- 受精から死に至るまでの人の心身の様ざまな変化を「発達」といいます。
- 人は、知能やパーソナリティ(人格)を含めて、遺伝と環境の影響を受けます。

心理社会的発達(エリクソン)

段階	心理的危機	重要な対人関係	特徴
乳児期 0～1歳	信頼 対 不信	母親	誰かを心から信頼できるという気持ちを持てる
幼児期前期 1～3歳	自律性 対 恥、疑惑	両親	自分の意志で排泄や生活をコントロールできる
幼児期後期 3～6歳	自主性 対 罪悪感	基本的家族	自分で考え自分で行動することを覚える
児童期 6～12歳	勤勉性 対 劣等感	近隣、学校	やればできるという体験をし、努力することを覚える
青年期 12～20代半ば	自我同一性 対 同一性拡散	仲間集団、リーダーモデル	どのような性格、どのような生き方をしたいか模索しながらアイデンティティ確立
成人期前期 20代後半～30代半ば	親密性 対 孤独	友情、性、競争、協力の相手	特定の人と親密な関係を持ち相手を尊重大切に思う気持ちを育む
成人期後期 30代後半～60代半ば	世代性 対 停滞	分業と共有の家族	次世代の人々のために知識、経験、愛情を継承していく
高齢期 60代後半	自我の統合 対 絶望	人類	今までの人生を振り返り、自我の統合をはかる

Ⅲ.メンタルヘルス(精神的)ケアの必要性

■自殺対策基本法の制定(2006)

自殺は追い込まれて行われるものとの認識。

■メンタルヘルス不調(うつなど)のために休職する人が増加。

■全ての働く人が、健やかに生き生きと働ける気配りと援助。

- ・活動が、円滑に実践できるような**仕組み**づくりが必要。
- ・健康な人、過剰なストレス状態にある半健康な人、ストレス関連疾患のある人、精神障害の症状を呈している人に対して、その状態にあったケアをする必要性があります。

産業・労働に関するメンタルヘルス関連の法律

■安全配慮義務

使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする

■労働者の心の健康の保持増進のための指針(平成18年)

- ・事業場のメンタルヘルス対策の基本
- ・4つのケア

■労働安全衛生法の改定(平成26年公布)

- ・1ヶ月あたり100時間以上の時間外労働をし、疲労の蓄積のある労働者は、申し出により、医師による面接指導を受ける(平成17年)
- ・健康診断の一環でストレスチェックが義務付けられた(平成26年)。

■牧会者の位置づけ

職場における4つのケア

1.セルフケア(自分で行うもの)

- ①自分のストレスへの気づく
- ②ストレスの対処法を理解し実行する

2.ラインによるケア(管理監督者が労働者に行うもの)

- ①職場環境の改善
- ②労働者(牧会者とその家族等)に対する相談対応

3.事業場内産業保健スタッフによるケア。

産業医、衛生管理者等、保健師、心の健康作り専門スタッフ、
人事労務管理スタッフ等

4.事業場外資源によるケア(地域の社会資源の把握と連携)

医療機関、障害者職業センター等

■職場・事業場・・・教会、教団、諸教会のネットワーク等

IV. ストレスに気づく

- ストレスとは、刺激を受けた時に生じる緊張状態、歪みのこと。
- ストレス反応とは、環境の変化に適応するための身体の働き。身体面、心理面、行動面の反応があります。
- 自分のストレスに気づき、対処し、ストレスを積み重ねないことが大切。

職場(教会)での出来事によるストレス

- 仕事の要求度が高く、
裁量(自由度)が少なく、
かつサポートがない条件で、最もストレスは高くなります。
- 職場環境へのアプローチの必要性
仕事のしにくさから来るストレスは、疲労を蓄積し、健康問題を発生させます。また、事故や生産性の低下の要因になります。
- バーンアウト(燃え尽き)に注意
牧師や心理職、医師、看護師、教師など対人援助職に特有の「感情労働」があります。
- マッチングの問題、職業が自分にあっているのかどうか。

働くものの本人の責任

- 自分だけで処理できない問題にぶつかった時は、周囲の人に相談したり、助けを求めることが大切。

問題を抱え込んでしまう人が、心のトラブルを起こしやすい。

- 過重労働になっていないか、時間を減らすための工夫をする。
優先順位を決める。

教会員長老等と情報共有できるものはし、解決を図る。

- 自分に合った仕事か、やりがいを感じられるか。
- 教会の目的と自分のビジョンを確認する。
- 役割、裁量権を明確にする。

日常生活上の出来事によるストレス

■住環境の変化(引っ越し、騒音など)

■自分や家族の出来事

- ・病気、怪我、事故、災害などの被災体験
- ・結婚、こどもの誕生、進学
- ・親の介護、定年後・老後の問題
- ・夫婦や親子の不和などの家庭内の人間関係の問題
- ・ローンや借金、収入の減少などの経済的な問題
などなど

ストレス反応やストレスの初期症状

■環境の変化に適応するための身体の働き

・身体面

食欲低下、便秘、下痢、不眠、節々の痛み、頭痛、肩こり、腰痛、胃痛、目の疲れ、動悸、息切れなど

・心理面

意欲の低下、不安、抑うつ、気分の落ち込み、イライラなど

・行動面

飲酒量や喫煙量の増加、仕事のミスや事故など

ストレス関連疾患

■ 身体疾患

- ・自律神経失調症
- ・免疫系疾患
- ・消化器系疾患
- ・生活習慣病
- ・循環器系疾患

■ 精神疾患

- ・うつ
- ・パニック障害
- ・アルコール使用障害
- ・不安障害
- ・PTSD
- ・その他

こころの病気

- 主に脳と関係している。
- 原因が分かっていない疾患が多い。
- 誰でもかかりうる病気。
- 早期発見・早期治療が有効
 - ・ストレスへの気づきをよくする。
 - ・話を聞いてくれる人をもつ。
 - ・相談できる人や機関を活用する。
- 治療や支援
 - ・医療機関：薬物療法、心理療法、作業療法、デイケアなど
 - ・福祉的就労、障害者雇用等福祉制度や福祉施設など社会資源の活用

うつ病

■心因性あるいは性格環境因性

性格や環境がうつ状態に強く関係。

抑うつ神経症(神経症性抑うつ)と呼ばれる。

環境の影響が強い場合は反応性うつ病と呼ばれる。

■内因性

典型的なうつ病、抗うつ薬がよく効く。本人の苦しみや自殺の危険などを考えると早く治療した方がよい。躁状態がある場合は、双極性障害という。

■外因性あるいは身体因性

甲状腺機能低下症のような体の病気、副腎皮質ステロイドなどの薬剤がうつ状態の原因

うつ病の症状等

- 日本人の約15人に1人が経験。年齢、職業に関係ない。
- 几帳面で責任感や正義感が強く他人から信頼され、上手な手抜きが出来ず一人で抱え込みがちの人がなりやすい
- 症状
 - ・気分:抑うつ気分、悲哀感、不安感、苛々
 - ・行動:興味の低下、集中力の低下、意欲低下、焦燥
 - ・思考:些細なことへのこだわり、悲観的な考え 自責感、自殺念慮、自殺企図
 - ・身体:全身倦怠感、易疲労性、不眠、意欲低下、性欲減退、頭痛、頭重、肩コリ、口渇、動悸、咽喉異常感、胃部不快、頻尿

うつ病の原因

■ハッキリした原因は分っていない。

■ストレスをきっかけに起ることが多い。

■ストレス

- ・大きなストレス: 病気、離別・死別、転職、配置転換、引越・・・
- ・小さなストレスの積み重なり
仕事・学業上のストレス、日々の人間関係、孤独感・・・

うつ病の治療

- 抗うつ剤など薬物療法、最近ではSSRI(セロトニン再取り込み阻害薬)を用いられることが多い。
- 環境のストレスが大きい場合は、環境調整をする。
- 過去にいろいろな場面でうまく適応できず、うつ状態になっている人には、心理療法(カウンセリング)を行う。
- うつ病の心理療法の中には認知行動療法、対人関係療法などがある。
- 職場復帰を目的としたリワークを活用する。

V. ストレスに気づいて対処する

■ お祈りする。神のことばをきく。聖書を読む。

■ 祈ってもらう。話をきいてもらう。相談する。

■ 生活リズムを整える。

バランスの取れた食事、良質の睡眠、快便、適度な運動

■ リラックスできる時間を日々の生活のなかに持つ。

休む、入浴、ストレッチ、趣味、音楽、瞑想、自然とふれあう等。

■ 自分の周りの環境(家や職場)を居心地の良いものにする。

■ ストレスを次の日に持ち越さない。

■ 自己効力感を高める。(自信を高めるのに役立つことをする)

■ コミュニケーション力をつける。

■ リラクゼーション、気分転換、認知行動療法などを身につける。

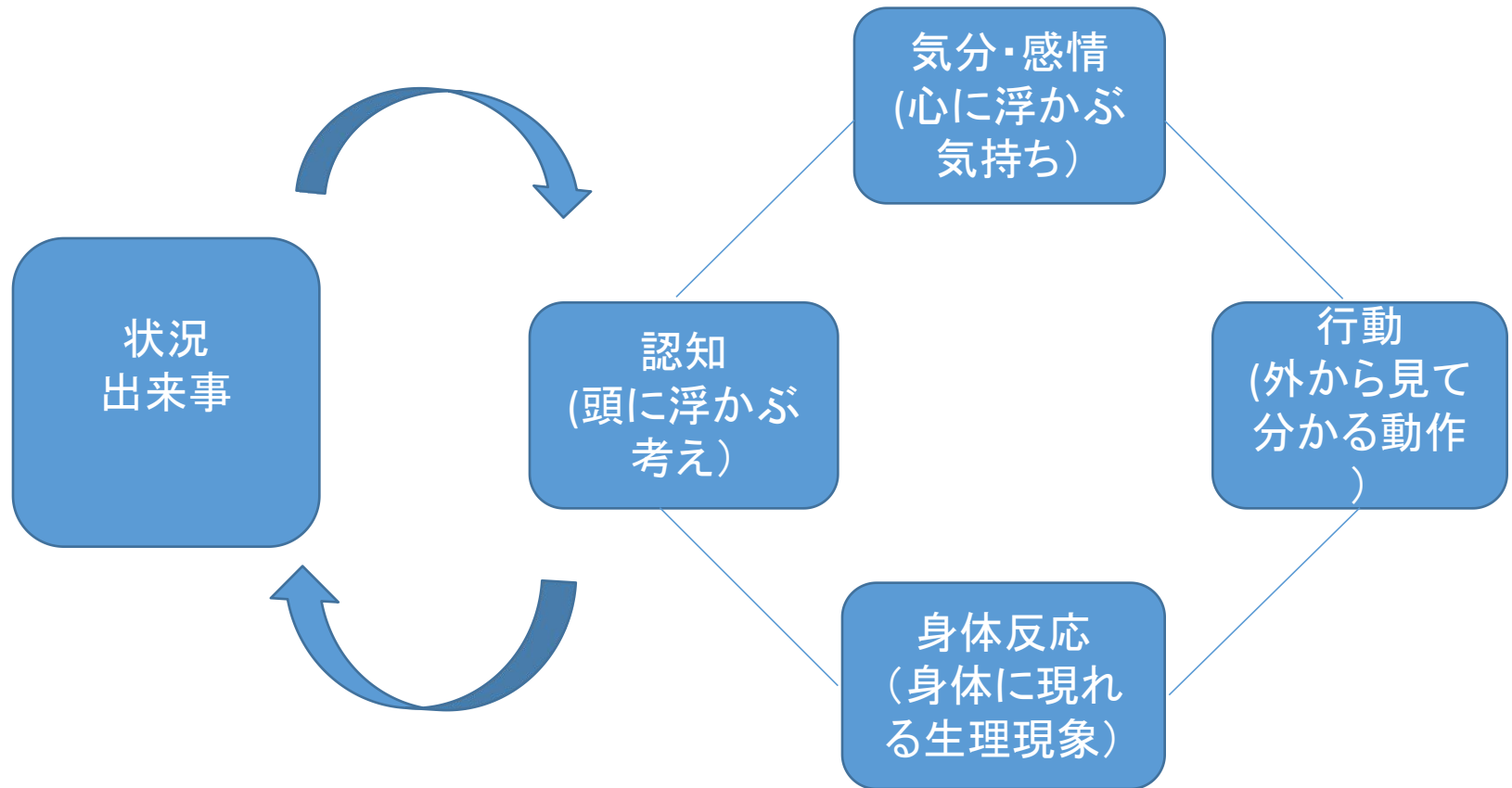
リラクセーション、気分転換

■リラックスする

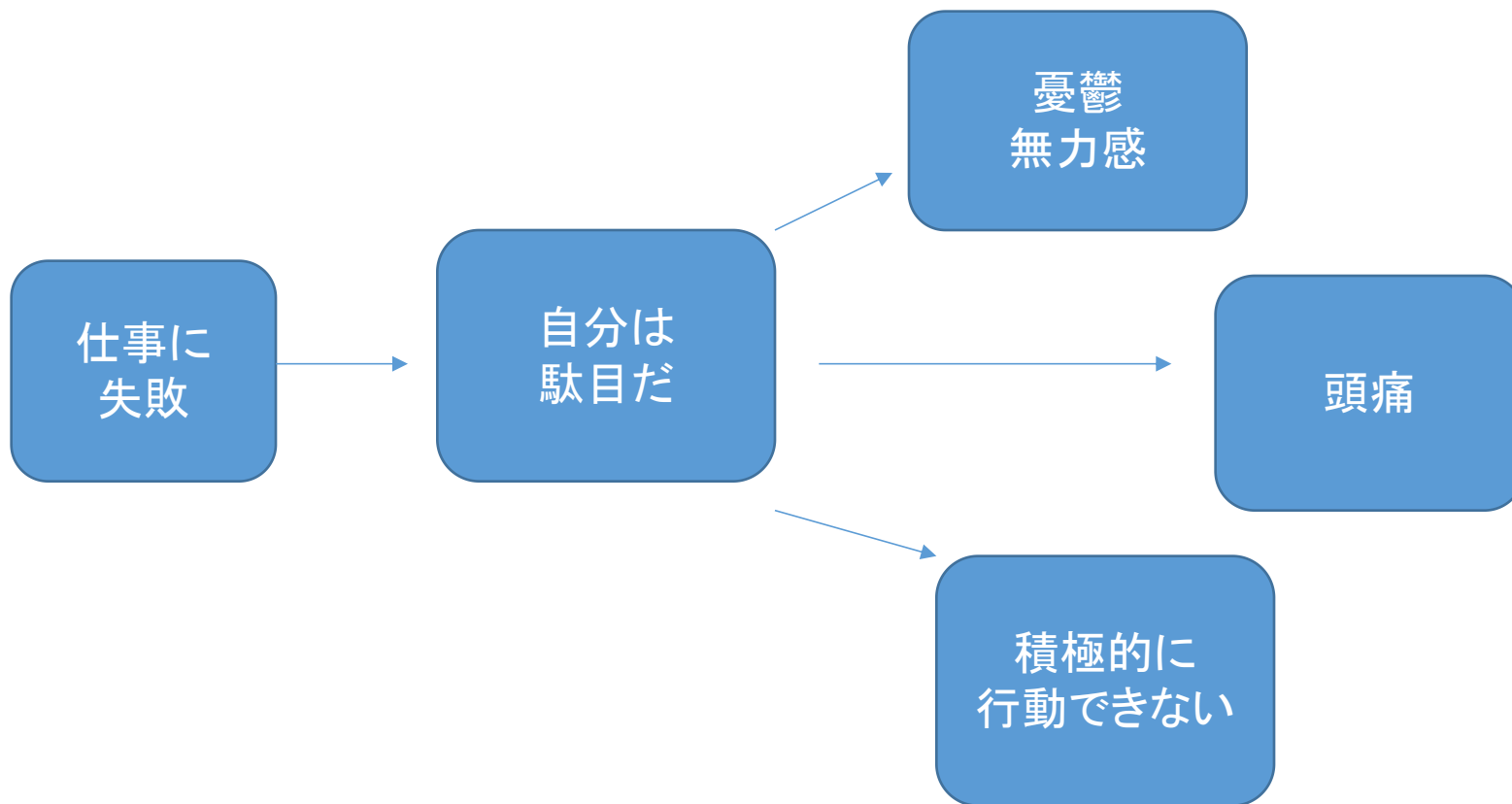
自立神経系の交感神経を抑え、副交感神経を優位にする。
緊張が緩まり、心拍数が遅くなり、免疫力が高まる。

- ・深呼吸、腹式呼吸などの呼吸法
- ・筋弛緩法
- ・瞑想、マインドフルネス
- ・ぐっすり眠る
- ・好きなことに没頭する
- ・体を動かし汗をかく
- ・旅をする
- ・その他

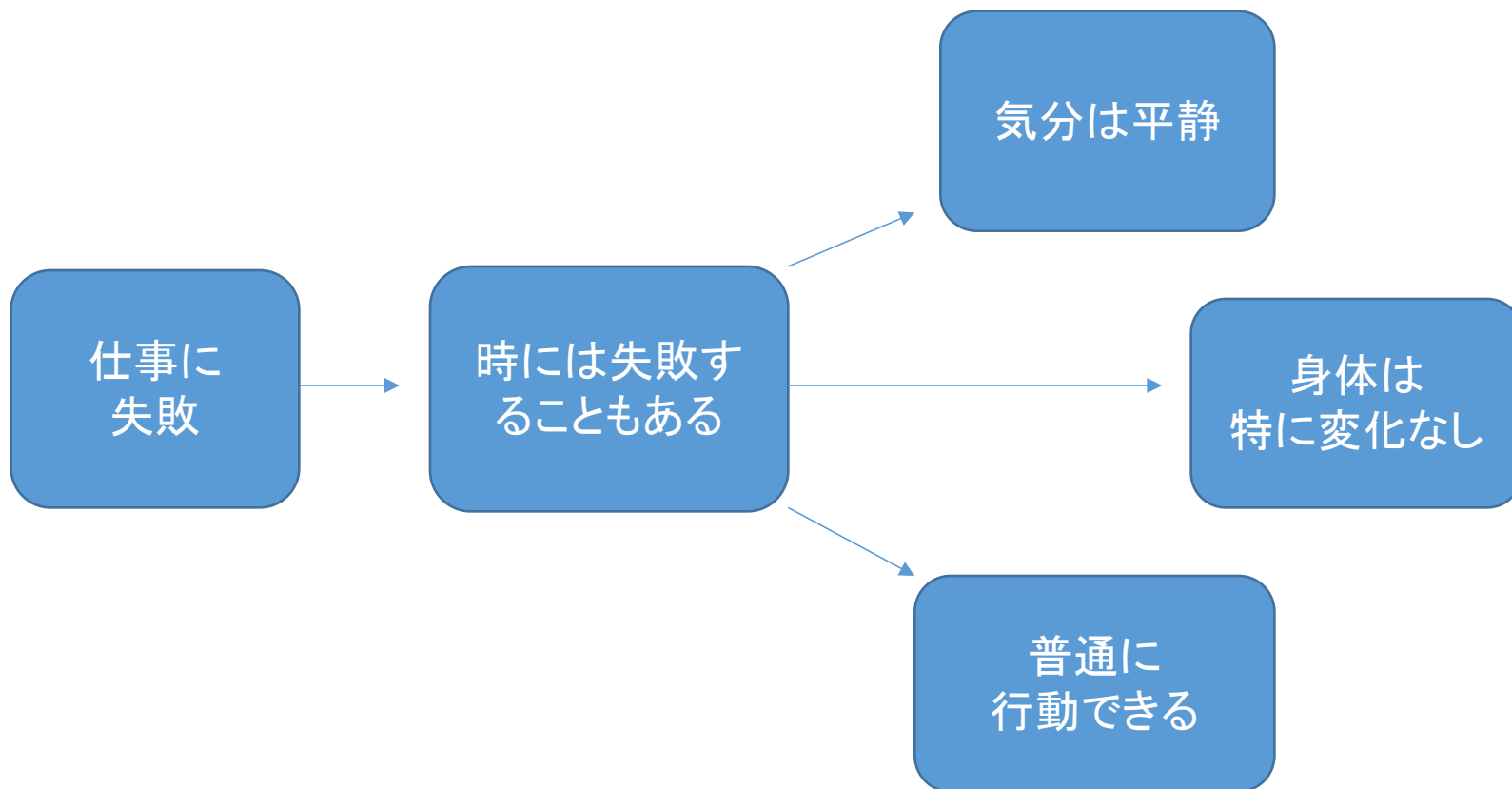
認知行動療法(バランスよく受けとめる)



認知(受けとめ方)①



認知(受けとめ方)②



頭をやわらかくする

■「たくさん」思いつくことがポイント

3種類の理由を考える 「自分」「相手」「状況・偶然」

①たいてい「自分のせい」と考える

⇒落ち込む、自信がなくなる

②たいてい「相手のせい」と考える

⇒よく腹が立つ、他人を責めて喧嘩する(言い合いや無視)

■頭がかたくなってない？

自分のせい、相手のせい、ばかりになってない？

認知(ものごとの受けとめ方)をみなおす

■認知行動療法

マイナスに作用する考え方の癖を見直し現実的に考える

■歪んだ認知

- ・白黒思考
- ・先読み
- ・べき思考
- ・思い込み
- ・深読み
- ・自己批判
- ・過度の一般化
- ・根拠のない結論
- ・感情的決めつけ

自分の考え方の癖を理解し、バランスのよい現実的な考え方を身につけましょう

ストレスの背景にあるスキーマ (心の見取り図)

■早期不適応スキーマ

幼少期の生活環境によって形成される、こまったスキーマ

- ・親から虐待を受けて育った子・・・「だれも信用できない」
- ・親から放置されて育った子・・・「自分だれにも愛されない」
- ・過剰な過保護・・・「だれかに頼らないと不安」
- ・甘やかされて育った子・・・「自分は特別な存在だ」
- ・お前はダメだ。・・・「自分はダメな存在」「自分は劣っている」「こんな自分は恥ずかしい」
- ・負うべきでない責任を押し付けられて育った子・・・「自分が犠牲になればいい」「自分は後回し」
- ・「完璧でなければならない」・「どうせうまくいかない」
- ・「もっと褒められたい」・「人からの評価がすべて」などなど

こどもの自分と大人の自分の対話

■スキーマが活性化した時の有効な対処法

- ・自分を「傷ついているこども」に見立てる
(ストレスに傷つき泣きじゃくっているこども)
- ・もう一人の「健全な大人」を自分の中につくる。
その大人は、絶対あなたの味方となってくれる存在。
(神様、イエス様だったら、どういう?)
⇒頭の中、心の中で対話する。

- ## ■自分がダメだったり、ひとりぼっちだったりするように思ってしまうのは、スキーマの仕業。

コミュニケーション力を高める

- 人間には好き嫌いがあって当然。
嫌いな人を好きになる必要はありませんが、平然と付き合えるようにすることがよい人間関係の第一歩。
- 好き嫌いなどの個人的な感情と、相手の行動に対する自分の気持ちをはっきり区別して考えましょう。
- 挨拶は明るくしましょう。
- 感情的にならず、自分の気持ちを表現しましょう(アサーション)

傾聴

■ 相手を受け止める

相手に対して関心を持ち、関心を持っていることを表情や態度で相手に伝えます。

■ 相手の立場に立つ

もしも、自分が相手と同じような立場に置かれていたら、相手と同じようなことを言ったり、したりするんだらうなあと考えながら聴きます。

↓

■ 話の聴き方が批判的になるのを防ぎ、相手が話を聴いて貰っているという気持ちを持つためです。

相手に伝わる話し方

■私を主語に

自分の気持ちや何を望んでいるか、相手にどうして欲しいかが分かっている必要があります。

「こんなに遅くなるなら何故電話しない！」

⇒「私は、何の連絡もないから心配しました。遅くなる時は電話下さいね。」

■肯定的な言い方で

否定的ないい方をされると聞く側は嫌な気持ちになる。

「君のいうことはいつだって嘘。耐えられない。」

⇒「君の言葉を信じたいけど、今の話にはどこか無理があるよ。」

■簡潔に言う

話が長いと聞いている人の注意がそれます。

■具体的な行動に言及する

抽象的な言葉は外から見えません。

■自分の感情に名前をつける

感情を投げつけるのではなく、不安、心配、悲しいなど名前をつけて話します。

■思いやりのある言い方

相手の側にたってみる言い方だと、相手は守りに入らずに、話をきくことができます。

ロールプレイしてみましょう

■頑張っている自分、頑張っていた自分を思い浮かべて文章に書いてみましょう。

■傾聴

お互いペアを組んで、聞き役と話役を交代でやってみましょう。

聞き役は、批判をしないで、頷いて、関心を持って聴いて下さい。

紙に書いた頑張っている自分の話を交替で聴いてもらいましょう。

社会的支援(ソーシャルサポート)を持つ

人とつながる、人々とつながる、地域とつながります。
気軽に相談しあえる心のネットワークをつくります。

■手段的支援ネットワーク

- 経済的に困っている時に相談できる人
- 病気の時、身の回りの世話をしてくれる人
- 分からないことがあると、よく教えてくれる人
- その他ご自分で思いつく人

■情緒的支援ネットワーク

- 会うと心が落ち着き安心できる人
- 気持ちが通じ合う人、あなたの気持ちを敏感に察してくれる人
- あなたを日頃認め、評価してくれる人
- 個人的な秘密を打ち明けることができる人
- お互いの考えや将来のことを話し合える人など

■自分のサポートネットワークを書き出してみよう。

些細なものなどでもいい、沢山みつけれらるといいです。

例：いつもニコニコ挨拶してくれる喫茶店のお姉さん、ペット、
信仰の友、家族、……

教会の支援ネットワークにつながる

- 教会として、牧会者やその家族への精神的ケアを考える。
 - ・教会内のネットワーク、つながり
 - ・教団のネットワーク、つながり
 - ・地域の社会資源を知り、ネットワークをつくる、つながる

医療機関など地域の社会資源を知ろう

- 県立精神保健福祉センター
- 保健所
- 市町村役場の相談窓口
- 医療機関
- 法テラス
- 児童・民生委員
- その他

こころの病についての支援のポイント

- 基本は人権、人を大切にすることです。
 - ・障害者総合支援法・障害者差別解消法 合理的配慮
 - ・ダイバーシティ(多様性を認める)
- 医療倫理の基本4原則
 - ①自律尊重原則②善行原則③無危害原則④正義原則
- 通院することはよいことだと支持する。
- 医師から出されている薬を飲むことに否定的な発言をしない。
- セカンドオピニオンの活用
- 健康な部分と病的な部分(例:幻聴)があり、健康な部分でコミュニケーションします。健康な部分を強化します。

個人情報保護への配慮

- 「個人情報保護法」では、情報の収集・管理・使用に関しては、なんらかの方法で本人の同意を得ることが原則です。
- 他のだれかと相談する時は、個人情報の配慮をしましょう。

平安の祈り

■「神さま、私にお与えください

自分に変えられないものを、受け入れる落ち着きを
変えられるものは、変えていく勇気を
そして、二つのものを見分ける賢さを」

- ・作者はアメリカの神学者ラインホールド・ニーバーと言われています
- ・依存症自助グループ「AA」のミーティングでも毎回祈られています。
- ・AAのメンバーに、ミーティングの中に自分を越えた力・神を感じるとお聞きしたことがあります。

参考に

- インターネットでストレスチェックができます！
活用しましょう。

厚生労働省メンタルヘルスポータルサイト
「こころの耳」の活用

- 参考文献

厚生労働省関連のホームページ・資料等
AA12のステップ

終わりに

■イザヤ書52:12後半

あなたたちの先をすすむのは主であり、
しんがりを守るのもイスラエルの神だから。