

[特集]こころの健康。メンタルヘルスについて。

社会福祉法人そよかぜの機関紙

第128号

発行2017.1.15
年4回発行社会福祉法人そよかぜ
羽村市栄町3-3-1
042-578-0855
fax.042-578-0466

そよかぜだより

新 ございます。昨年、社会福祉法人そよかぜは関係者皆様に力強いご支援を頂きまして、順調に業務の運営ができました。ここにあらためて心から厚く御礼申し上げる次第です。

さて、昨年も熊本地震による激甚災害をはじめ、各地で豪雨による大被害が続出しました。また、長野のスキーバス転落事故や相模原市の障害者施設の殺傷事件など痛ましい人災が起きてしまいました。被災された多くの方々、そして被害に会われた方々に、心からのお悔やみと一日も早い復興安寧を願つてやみません。毎年惹き起こされる、これら自然の大災害や驚異な事件・事故は、国内をはじめ世界各地に及んでおり、あらためて地球環境の猛威として恐怖を感じます。今年の「そよかぜ」の

新 年あけましておめでとうございます。昨年、社会福祉法人そよかぜは関係者皆様に力強いご支援を頂きまして、順調に業務の運営ができました。ここにあらためて心から厚く御礼申し上げる次第です。

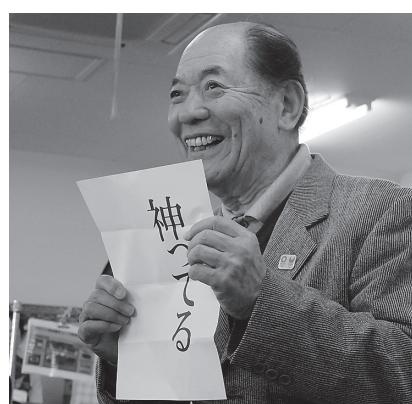
新 いとります。ひとつは、長年の懸案でありました「スマイル工房」の新築計画であります。羽村市からの土地貸与も明るい見通しがたち、昨年末、国への国庫補助申請を提出することができました。申請が認可されば、建設工事は、平成二十九年度に行うことになりますが、詳細は、「広報そよかぜだより」で、改めて、お知らせしたいと考えております。この計画を進めるに当たっては、羽村市の絶大な、ご指導ご支援を頂いており、市長はじめ関係者皆様に心から感謝を申し上げる次第です。

新 次 に、社会福祉法人の大きな制度改編についてです。新年度から導入される改革の視点は、一、多様化・複雑化する福祉ニーズに対応した公益性・非営利性の確保 二、適正な運営のための説明責任の遂行 三、

新 福祉ニーズに対応した地域社会への貢献、となつております。

新 そよかぜでは、兼ねてよりこられる障害者福祉の充実した経営・推進に向けて、努めて参りたいと思つております。どうか本年も関係者皆様の変わらぬ、ご支援ご指導をお願い申上げますと共に、皆様のご繁栄を心からご祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

新 いと思います。ひとつは、長年の懸案でありました「スマイル工房」の新築計画であります。羽村市からの土地貸与も明るい見通しがたち、昨年末、国への国庫補助申請を提出することができました。申請が認可されれば、建設工事は、平成二十九年度に行うことになりますが、詳細は、「広報そよかぜだより」で、改めて、お知らせしたいと考えております。この計画を進めるに当たっては、羽村市の絶大な、ご指導ご支援を頂いており、市長はじめ関係者皆様に心から感謝を申し上げる次第です。



福祉作業所ひばり園で、新年の挨拶をする野崎功市理事長。

新しい年を迎えて

野崎功市 社会福祉法人そよかぜ 理事長

社会福祉法人
そよかぜ役員理事長
野崎功市
副理事長
加藤照夫理事
白井信行
田村義明
田口尚子
堀内政樹監事
羽村義男
石田茂

評議員

井上津絵順
川橋唯隆
水上京子
橋本芳明
並木伸子
丹生忠三
羽村富男
川村孝俊
下田忠男
栗原悦男
太田国生
田村志津子

こころの健康20のチェックリスト

それぞれ1~10点満点で採点してください。8~10点は理想的です。

7点以下のものは、自分のために重点的にケアしましょう。

*出典【支援者のためのメンタルヘルスケア】水澤都加佐 氏著

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 遊ぶこと | <input type="checkbox"/> 自分の考え方や意見を主張すること |
| <input type="checkbox"/> 笑うこと | <input type="checkbox"/> 自分のことを「かけがえのない存在」と信じること |
| <input type="checkbox"/> リラックスすること | <input type="checkbox"/> 必要なときには助けを求める |
| <input type="checkbox"/> 柔軟性を持つこと | <input type="checkbox"/> 自分のために時間を取ること |
| <input type="checkbox"/> わからないことがあったら質問すること | <input type="checkbox"/> なんでもほどほどにすること |
| <input type="checkbox"/> バランスの取れた食生活と十分な睡眠 | <input type="checkbox"/> イエス、ノーをはっきり言うこと |
| <input type="checkbox"/> 自分で意思決定すること | <input type="checkbox"/> 適度な運動をすること |
| <input type="checkbox"/> 自分のニーズに注目すること | <input type="checkbox"/> 心地よいふれあいを楽しむこと |
| <input type="checkbox"/> 自分を守ること | <input type="checkbox"/> つねに新しいものと出会って、自分が変わること |
| <input type="checkbox"/> 自分の感情を知り、適切に表現すること | <input type="checkbox"/> 自分の限界を知ること |

[特集] 古張めぐみ=文・特集監修
(保健師 / 羽村市福祉健康課健康推進係)

こころの健康

メンタルヘルスについて



わが国では、平成10年から平成23年まで14年間連続して自殺者が3万人を超えていた状態となっています。平成24年以降に3万人を下回りましたが、依然として多くの方が自殺で亡くなっていることに変わりはありません。その中でも、働く人の占める割合は平成26年で28%となっています。自殺は、もはや個人的な問題ではなく、社会的にも自殺予防対策が大きな課題となっています。

厚生労働省では、平成25年より従来の4大疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病)に、新たに精神疾患を加えて5大疾病としています。

平成24年に厚生労働省が行った労働者の健康状態の調査によると、過去1年間にメンタルヘルス(こころの健康)の不調により1か月以上の休職もしくは退職した人がいた事業所は、全体の8%、従業員が1,000人を超える企業では90%以上になると言われています。職

場においても長期病休や医療費の増大などを招くメンタルヘルスの不調は大きな課題であり、平成27年12月1日に労働安全衛生法の一部が改正され、ストレスチェック制度が施行され国を挙げて対策が取り組まれるようになりました。

ストレスの原因は、職場や家庭などにおける人間関係からくる不安や怒りによる心理的ストレス、騒音、寒さ、暑さなど物理的ストレスなどさまざまであり、人はストレスを感じると、それを何とか解消しようとして防衛反応(ストレス反応)が生じます。ある程度のストレスは、やる気や向上心をもたらしますが、ストレスが過剰になり、その人が対応できる範囲を超えると心身共に弊害をもたらします。

生活習慣病の予防において自ら健康づくりに取り組むことが重要なように、こころの病気などメンタルヘルスの不調も日ごろからの対処法や予防が大切です。

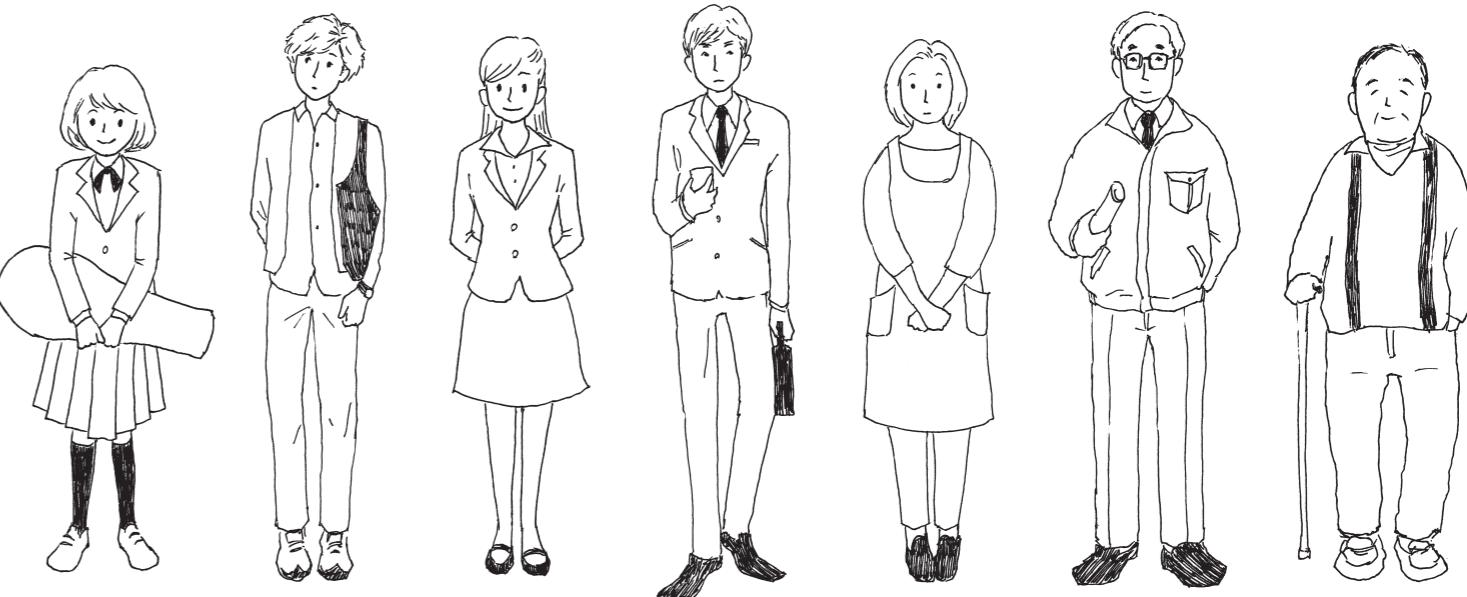
ライフステージ別ストレスの特徴

メンタルヘルスとは、前向きな気持ちと意欲的な姿勢を保った心の状態のこと。

思春期(12歳~19歳)

心身共に大きく成長し、子どもから大人に向かって発達していく時期です。第二次性徴や異性への関心、性的衝動といったさまざまな変化が多く起きるため、身体的成长と精神的な発達のアンバランスによる不安定さから、こころの病気になりやすい時期でもあります。自我の芽生えもあり、親と話さなくなる子も多く、親も子に干渉しなくなります。悩みを一人で抱えこみ、孤立感から自殺願望を抱いてしまう場合も少なくありません。そうならないためにも、親子のコミュニケーションを取るようにしましょう。

友人とのトラブルや勉強、恋愛の悩みがストレスにつながります。また、夜更かしから生活リズムが乱れやすい時期ですので、しっかり睡眠をとりましょう。



壮年期(40歳~64歳)

40~50代では、仕事上の悩みは継続してありますが、40代では周囲からの期待がさらに大きくなり、管理職などの立場で部下や後輩の管理業務を任される機会が多くなることから、仕事の質についてストレスを感じる人も増えてきます。

特に男性は女性に比べ、人に相談できず抱えこんでしまう傾向にあります。それはけ口として、飲酒を繰り返しアルコール依存症を招くこともあります。女性はホルモンが心身に大きな影響を及ぼしており、更年期などをきっかけにうつ病になりやすくなります。また、老後のことなど心配することも多くなり、いつ何が起こるか分からない不安がよぎる時期もあります。旅行、買物、料理、軽い運動、読書、睡眠など、リラックスしてストレス解消できることを心がけましょう。

青年期(20歳~39歳)

仕事、人間関係によるストレスや、仕事の適性に関する悩みが多いのもこの時期の特徴です。また、一人暮らしも増えことから、生活全般が乱れやすくなります。20代では、仕事を始めたばかりで慣れないためにプレッシャーや不安、戸惑いなど多くのストレスを感じる時期です。プライベートでストレスを解消できればいいですが、できない場合はストレスが蓄積してしまいます。30代では、仕事もだいぶ落ち着きますが、中堅的存在になり、仕事上の悩みが尽きない時期もあります。お酒が飲めるようになりますが、飲むことで解消するより人と話を楽しみにストレスを解消していくのが大切です。また、一人で抱え込み過ぎず、家族や友人に相談するなどし、自分の息抜きを心がけましょう。

高齢期・老年期(65歳~)

加齢に伴いさまざまな健康問題が出てきます。定年退職を迎える上でのストレスは減りますが、社会的役割の喪失など、ライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切な時期になります。活動的に外へ出る人は第二の人生として余暇活動など充実した生活を過ごすことができますが、外出することが苦手な人は、人と会話をする機会も少なくなりますので注意が必要です。

配偶者の死、病気、年金問題、体力の低下などが、ストレスの原因になります。家族と旅行、好きなテレビを見る、近所の人とおしゃべり、昼寝、温泉、デイケア、孫と遊ぶなどし、ストレス解消を心がけましょう。

健康づくりのための睡眠12箇条

睡眠は疲労を回復させたり、心と体をゆっくり休めてストレスを溜めこまないようにする役割を担っています。睡眠は、十分な時間の確保のみでなく、良質な睡眠をとることが大切です。

※出典【健康づくりのための睡眠指針2014】平成26年3月 厚生労働省健康局

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



“よいストレス”と“悪いストレス”

万病のもとといわれるストレス。外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応と、ストレスの原因になる外的刺激(ストレッサー)とをあわせてストレスと呼んでいます。動物と比べると、人間は特に心理的・社会的要因が大きいといわれています。

- 環境的要因**：天候、騒音、暑さ寒さ、有害物質など
- 身体的要因**：病気、飢え、睡眠不足など
- 心理的要因**：不安、悩み、緊張、恐怖、怒りなど
- 社会的要因**：人間関係、忙しすぎる仕事など

ところで、ストレスにも“よいストレス”と“悪いストレス”があることをご存知ですか？これは、ストレッサーに対する個人の受け止め方により決まります。ストレスの感じ方は個人の個性や経験などにより異なるばかりでなく、同じ個人であってもその日の体調によって変わります。ストレスを感じると、体はそれを解消しようと、防御反応を引き起こす“悪いストレス”になります。ストレスのもと、ストレッサー

を上手く制御できれば“よいストレス”、上手く制御できなかった場合に、“悪いストレス”となるのです。

例えば、出産や引越し、昇進など喜ばしいことであっても、上手く適応できないと不安や抑うつといった心理的反応や、不眠、頭痛、食欲低下といった身体反応を引き起こす“悪いストレス”になり得るわけです。

ストレス対処の「3つのR」

ストレスは、気付かない間にも蓄積していきます。心身が疲れ切ってしまってからでは、なかなか回復は難しいものです。日頃から「3つのR」を取り入れ、適度に休みを取って早めに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。

Rest

レスト=休息、休養、睡眠。

オンとオフを切り替え、休息をしっかり取ることが重要です。また、仕事中でも席を立って歩く、コーヒーを飲むなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。



Recreation

レクリエーション=運動や旅行、ガーデニングなどの趣味や気晴らし。

ストレスを発散させる趣味を持つことは大事です。1週間に1時間程度でもレクリエーションの時間を取り入れ、好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるように心掛けましょう。



Relax

リラックス=ストレッチ、瞑想や音楽、アロマテラピーなどのリラクゼーション。

呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい友人との団らんなど、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

健康的なライスフスタイル



7つの健康習慣

【ブレスローの7つの健康習慣】参考

- ① 7~8時間の睡眠を取る
- ② 朝食を必ず食べる
- ③ 間食はあまり食べない
- ④ 標準体重を保つ
- ⑤ 適度に運動を行う
- ⑥ タバコは吸わない
- ⑦ 適正飲酒を心掛ける

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。

また、ストレスが溜まったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。



アタマを柔らかくしよう

ス トレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。例えば、「必ず〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

困ったときは誰かに相談してみよう

困 ったときやつらいときに話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話することで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談にのってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増

やしておきましょう。しかし、ここと体の不調が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、保健センターなど、相談できる場所はたくさんあります。



そよかぜも取り組んでいます。

私たち職員のメンタルヘルスは利用者の支援にも大きく影響をするものもあります。そこで当法人では、平成28年11月に「支援者のメンタルヘルスケア研修会」を開催いたしました。本研修会では、講師として企業や官庁でメンタルヘルスに関するアドバイザー等でご活躍されている水澤都加佐氏をお招きし、当法人の職員のみならず近隣他施設にも参加を募り実施いたしました。研修会では、メンタルヘルスにかかる講話やチェックリストを基に各職員が気づかない心の健康状態等を知ることが出来ました。今後は、学んだことを糧に、更なる職場環境の向上に結び付けていくことが課題であります。

- ・疲れがとれない
- ・夜眠れず、朝早く目覚めてしまう
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない、食事がおいしく感じられない
- ・周りのことが気になってしまふが

このようなちょっとした体調の変化が、最初のサインです。日々のストレス、更年期、思春期のホルモンバランスの変化、あるいは妊娠・出産による体の変化、職場や家庭の人間関係など、さまざまな要因がきっかけとなり、からだやこころに変化が起きることはめずらしいことではありません。

早めにケアすることによって回復も早くなりますので、「こんなことで相談してもいいの?」などと思わず、些細なことでもお気軽にご相談ください。

ご本人だけではなく、ご家族からの相談にも応じています。一人で抱え込まずにお電話ください。すでに精神科に通院している方に対して作業所やデイケアなどの社会復帰についてのご相談もお受けしています。

羽村市保健センター

羽村市緑ヶ丘5-5-2
☎042-555-1111(内線624~627) Fax.042-554-4767



【連載】

そよかぜのご近所さん

ここ羽村市近隣地域には、たくさんの福祉施設があります。それぞれの施設では、様々な特色を活かした取り組みを行っています。意外と知らないことも多い他の施設の様子、見せてもらいました。

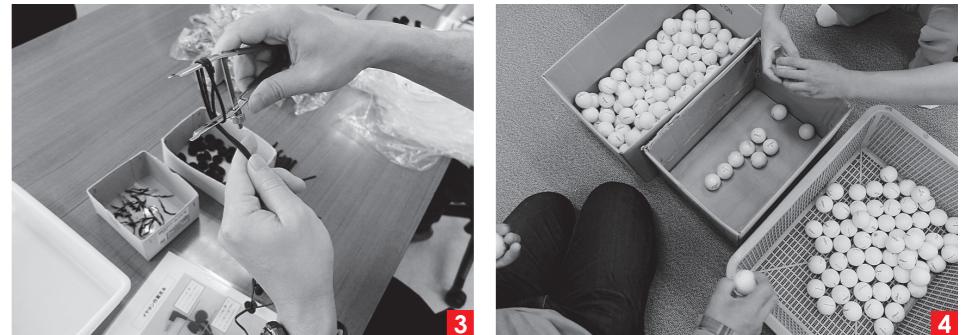
小松菜の販売先が決まりました!!
 ●直販所 今井2丁目のハウスで摘みたてを販売しています。
 ●販売先 まちの駅青梅(青梅市)、なかま亭(青梅市)。



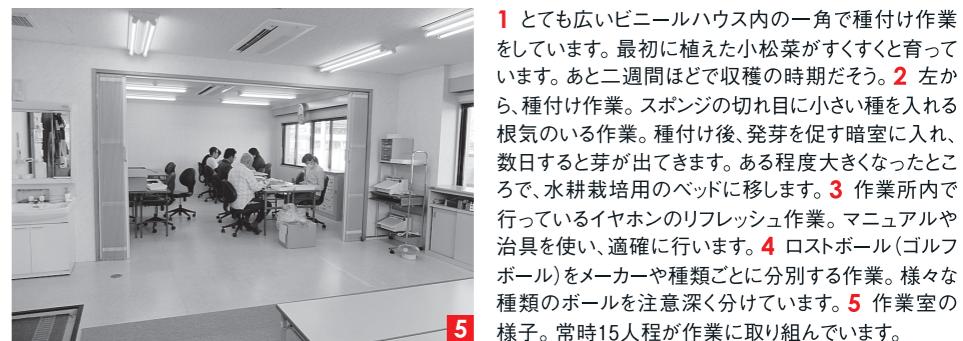
1



2



3



4

1 とても広いビニールハウス内の一角で種付け作業をしています。最初に植えた小松菜がすくすくと育っています。あと二週間ほどで収穫の時期だそう。2 左から、種付け作業。スポンジの切れ目に小さい種を入れる根気のいる作業。種付け後、発芽を促す暗室に入れ、数日すると芽が出てきます。ある程度大きくなったらところで、水耕栽培用のベッドに移します。3 作業所内で行っているイヤホンのリフレッシュ作業。マニュアルや治具を使い、適確に行います。4 ロストボール(ゴルフボール)をメーカーごとに分別する作業。様々な種類のボールを注意深く分けています。5 作業室の様子。常時15人程が作業に取り組んでいます。

※メンバー=サービス利用者

地域の障害福祉の向上のために

当法人の経営理念は、「人としてあたりまえの生活をあたりまえに送ることのできる社会」の実現であります。この理念の実現に向けて日々取り組み、その中で多くの皆様のご支援に支えられていることを実感しております。この場をお借りいたしまして厚く御礼申し上げます。

当法人が取り組んでいる障害福祉事業は、利用されている方々のサービス報酬ならび助成金等により運営しております

す。その運営では施設の維持改修、そして更なる充実、利用者へのサービス向上等といった課題も多く抱えながら運営を行っている現状です。しかし、それらを向上するためには資金が必要となります。

社会福祉法人への、寄附金に関して税制上の優遇措置を受けることができます。詳細については、税務署にご相談していただくことになりますが、個人の方では、限度額内で所得税の寄附金控除

コラム「福祉の時をつかむ」

を受けることができます。法人におかれましては、法人税法上の損金算入ができ、寄附金の合計額と特別損金算入限度のいずれか少ない金額が損金に算入されます。

皆様の心温まる大切な寄附金を財源の一部として、地域の障害福祉の向上に生かしていきたいと考えております。

そよかぜホームページ <http://soyokaze-hamura.com>

各事業所からのお知らせ



福祉作業所ひばり園

12月にはひばり園でも毎年恒例のクリスマス会を行いました。みんなで室内の飾りつけをして、クリスマス会の始まりです。みんなで踊ったり、利用者の方のピアノ演奏を聴いた後には、お楽しみのケーキを食べて楽しい時間を過ごしました。そして、仕事始めには年初めの恒例となっている、阿蘇神社の初詣に今年も行ってきました。「美味しい物を食べたい」など、皆さんはどうな願い事をしたのでしょうか?木枯らしが吹く中、思い思いに手を合わせていました。それぞれの決意を胸に、平成29年度もがんばっていきましょう。

リサイクルショップくれよん

昨年もたくさんのご来店・ご提供ありがとうございました。今年は全品半額セールで新年をスタートしました。おかげさまで大好評をいただきました。利用者さんも新年の目標を決めて、気持ちを新たに仕事に取り組んでいます。一人一人が得意なことを生かしながら、様々な作業にも力を発揮しています。一緒に考えたり工夫したりしながら、お店を盛り立てています。今年も皆さまのご来店をお待ちしております。最後に抱負をご覧ください!



福祉作業所スマイル工房

クッキーの新メニューとしてダックスフン

ドやゴールデン、ラブラドールレトリーバーなど様々な犬種が1袋に入った“わんこミックス”と、いろいろなポーズのネコたちを1袋にまとめた“にゃんこミックス”的販売をスタートしました。どちらも人気があり販売先では好評をいただいている。また、バレンタインデーやホワイトデーの贈り物にもぴったりなハート型のクッキーの販売もスタートしていますのでどうぞ宜しくお願いします。

障害者就労支援センター エール

「エール」は、羽村市より社会福祉法人そよかぜに委託された障害者就労支援事業です。羽村市在住の障害のある方を対象に、就職を希望している方や働いている方等からの相談を受け、支援を行っています。

利用時間：月曜日～金曜日、午前9時～午後5時。今年度の第一土曜日開所は、2/4、3/4です。

※ご相談には予約をお願いします。

資源回収のお問合せは「そよかぜ」へ。

編集後記

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。私には毎年恒例になっていることがあります。友人たちとたくさん笑って一年を振り返る忘年会と、両親を連れてのお墓参りです。「毎年恒例」この言葉を聞くと、今年も無事に一年を過ごせたのだなど安心します。何でもないのですが、心穏やかに過ごせる年末年始の休暇になっています。今年も4回発行予定のそよかぜだよりをよろしくお願ひいたします。

各事業所の連絡先

 042-578-0855

社会福祉法人そよかぜ事務局

042-555-5512

福祉作業所ひばり園

042-578-2723

福祉作業所スマイル工房

042-578-2575

リサイクルショップくれよん

042-570-1233

羽村市障害者就労支援センター エール

042-555-5512

指定特定相談支援事業所ゆい