

「孤独・孤立」の予防と 心の健康づくり ～「共感」を大事に～

富山県孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム
令和6年度 第2回勉強会



富山県心の健康センター

麻生光男

令和7年1月21日(火)

「元気」とは？

- 心身の状態、個人的事情のもとで私たちは生活
- ひきこもる方の訪問時に、家族が「元気におれば いいんです」
- この人に「元気とは」、どんな状態かを考えた
- WHOのICFを思い出した

生活機能モデル (WHO, ICF, 2001)

International classification of function

生活機能

健康状態
病気、けが、妊娠、ストレス等

心身機能・構造
心と体の動き、体の部分等

活動
生活行為 (身回り行為、
家事、仕事等)

参加
社会的役割 (家庭内
役割、社会参加等)

環境因子
物的 (建物、福祉用具)
人的、制度・サービス

個人因子
年齢、性別、ライフスタイル
価値観等

「医療モデル」「社会モデル」から 「統合モデル」へ

「心身機能」の不自由を、
生活上の「活動」で補い、
豊かな人生に「参加」する

すべての人を対象、健康状況を記述
双方向性の矢印で、結ばれる相互作用モデル

つながりの大事

- 活動には、周囲との**つながり**が必要
- 本人の気持ち**が平穩**であり
- なんらかの**意思が大事**
- 本人が**希望の活動をし**
- 家庭内に**今より「参加」する**

孤独と孤立とは

孤独とは

「自分が欲する社会とのつながりが欠けている」
という主観的な感情

孤立とは

客観的・物理的にひとりきりで周りとの交信がない
状態

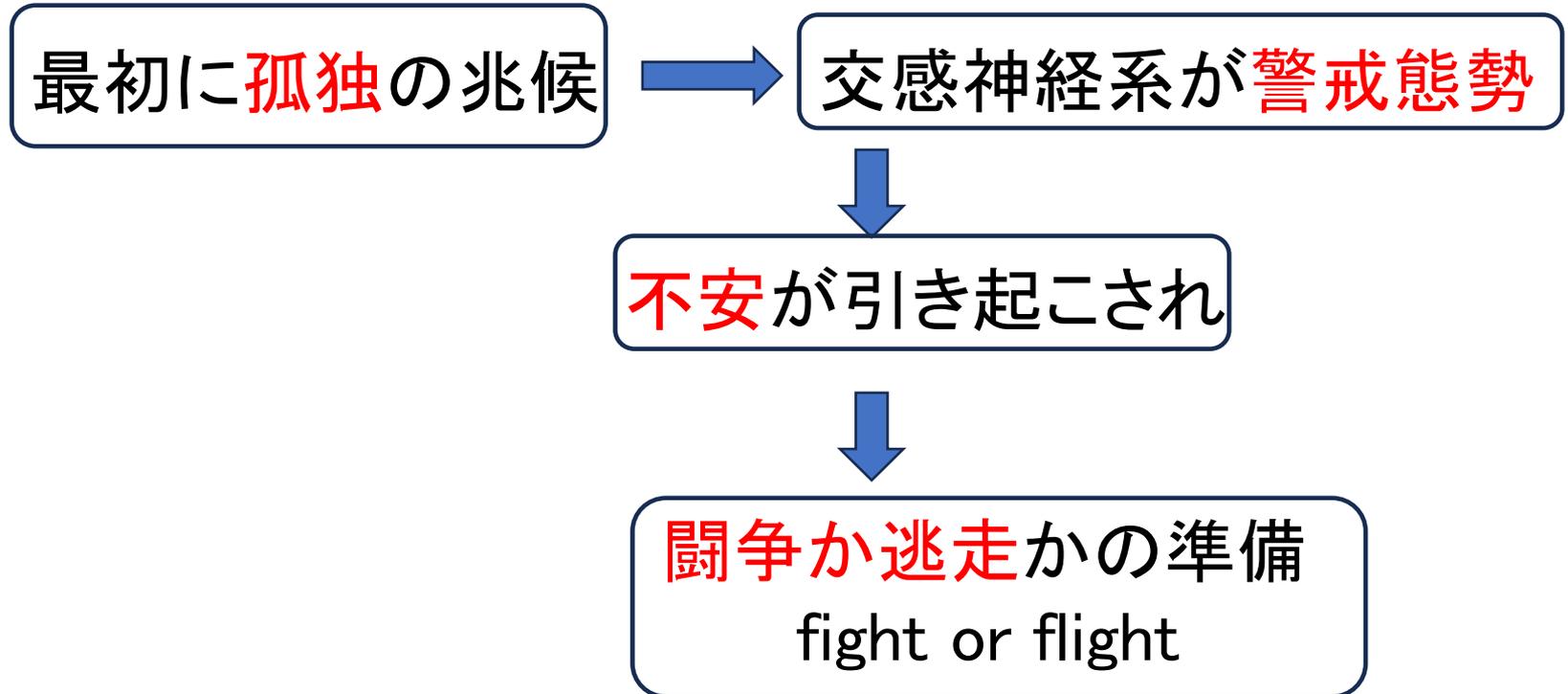
孤独の本質、つながりの力、Together

見過ごされてきた「**健康問題**」を解き明かす

第19代・21代アメリカ公衆衛生局長官

ヴィヴェック・H・マーシー、英治出版、2023

孤独の裏に潜む「過覚醒」



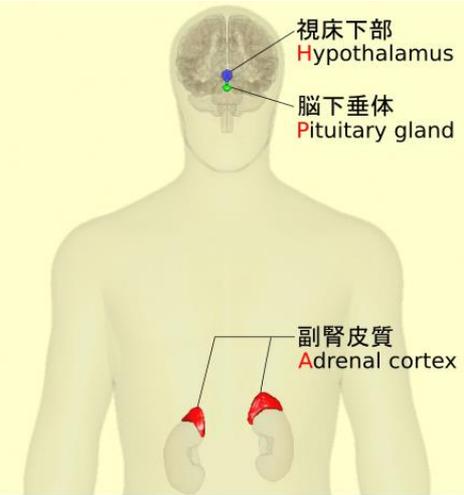
- ①交感神経系の賦活
- ②ホルモン系の賦活

交感神経系の賦活 (アドレナリンの分泌促進)

- ストレス反応の中心になるのはアドレナリン(エピネフリン)などのカテコールアミンと呼ばれる神経伝達物質の急増
- 副腎髄質から分泌
- 瞳孔や気道を拡張
- 心拍数増大、心臓、脳への血流増加

視床下部-下垂体-副腎(皮質)軸

Hypothalamic-pituitary-adrenal axis

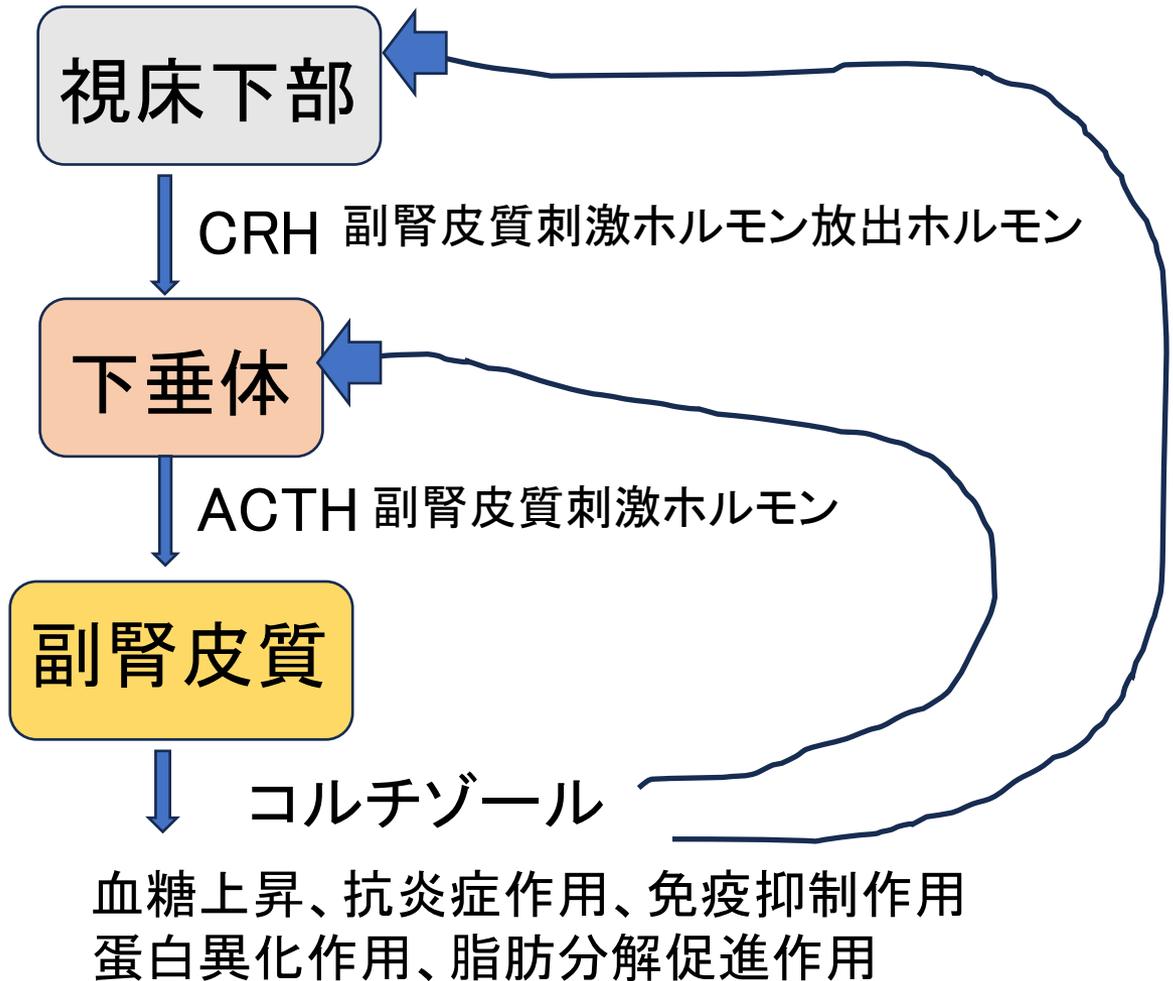


Wikipediaより

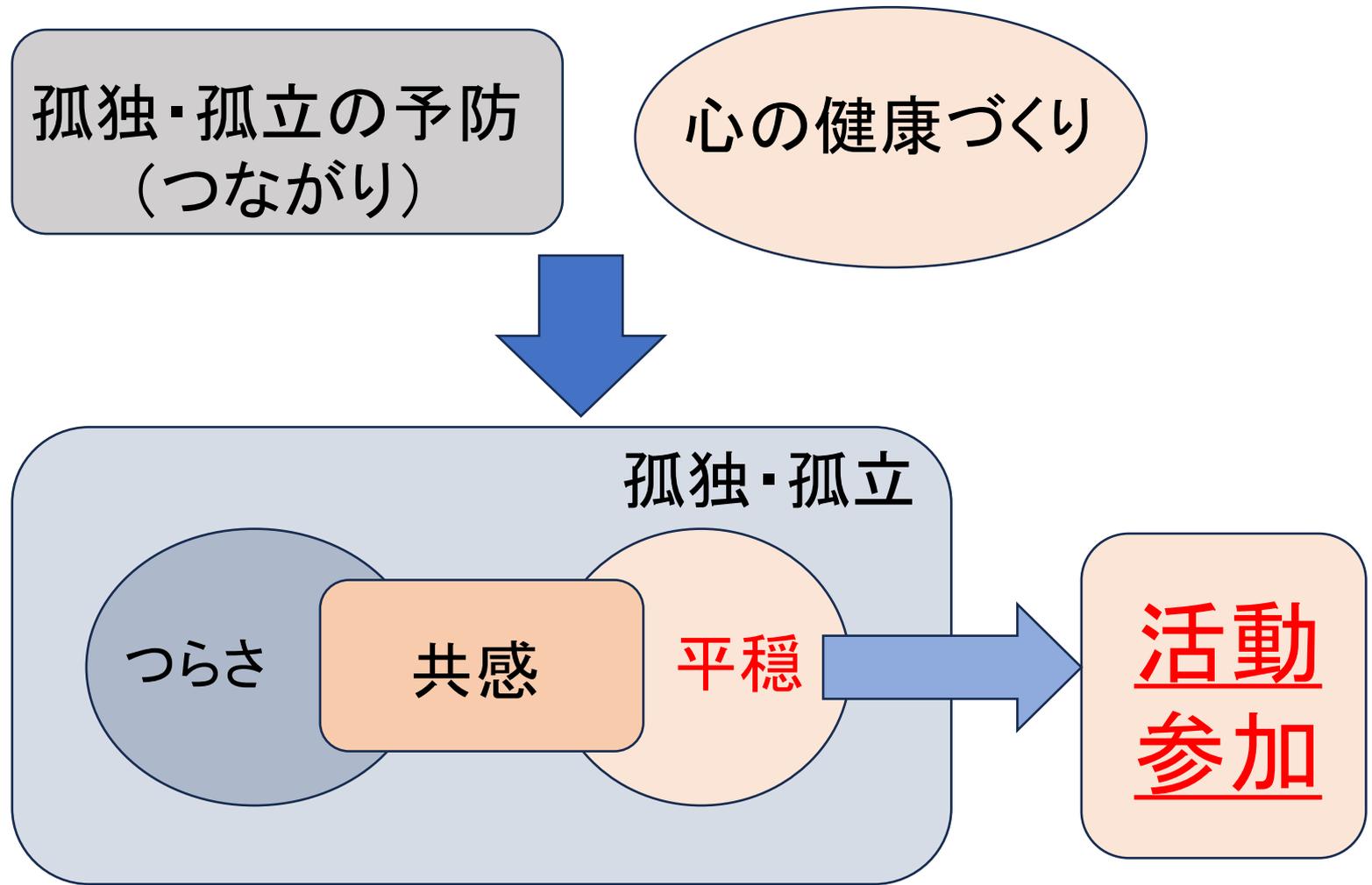


長さ5cm

感染症の誘発、増悪
糖尿病、消化性潰瘍
精神不調、高血圧他



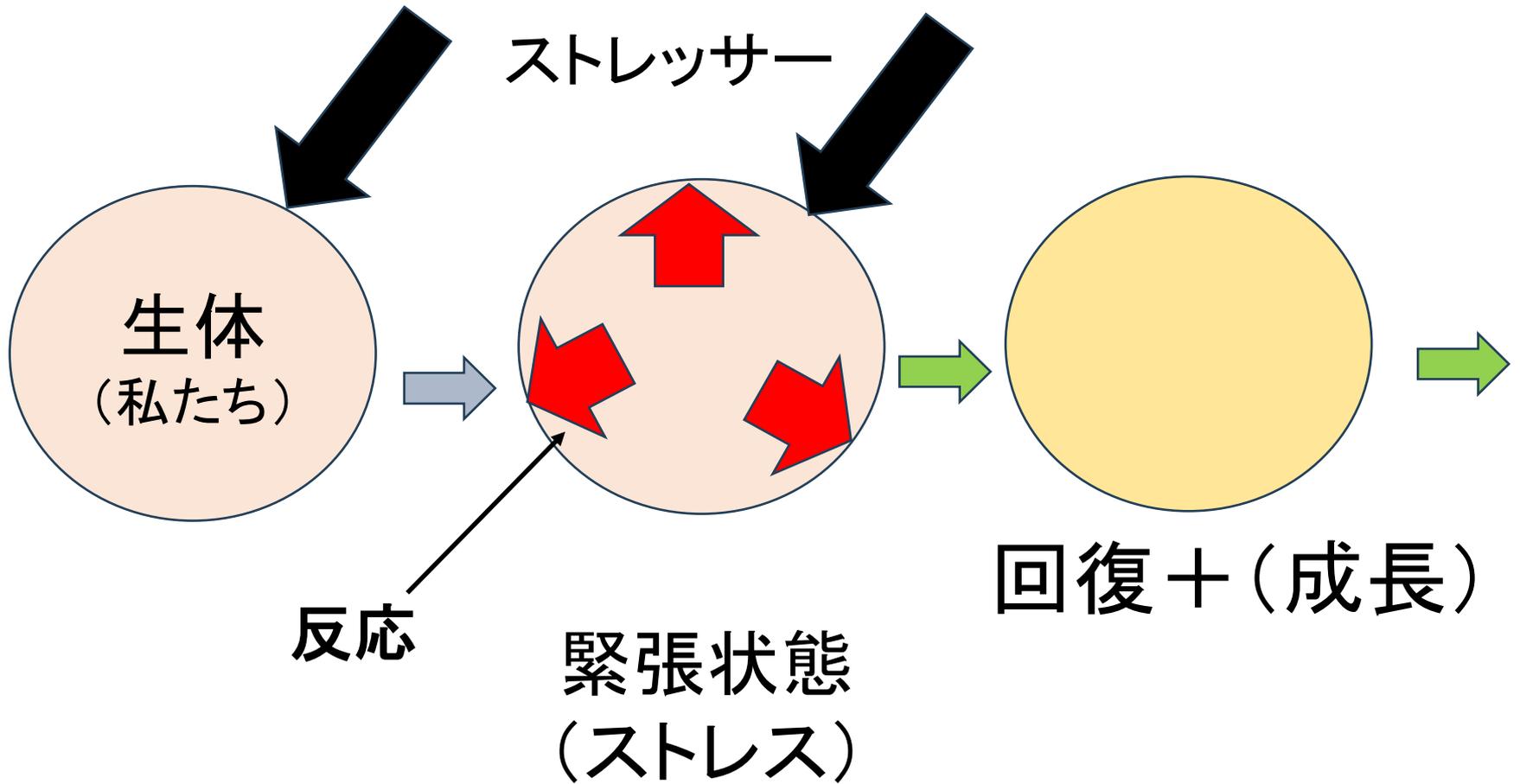
「孤独・孤立」と「心の健康」の関連



ストレスは心の健康に関連



私たちとストレス



ストレス反応①

ストレスへの対処がうまくいってないとき
《こころの面》

1. 悲しみ、憂うつ感
2. 不安感やイライラ感、緊張感
3. 無力感、やる気が出ない

《身体の面》（自律神経症状）

1. 食欲がなくなる、やせてきた
2. 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
3. 動悸、血圧が上がる、手や足の裏に汗

ストレス反応②

《行動の面(社会面)》

1. 消極的になる、周囲との交流をさける
2. 飲酒と喫煙量が増える
3. 身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがない

職場のストレス要因

1. 仕事の要求度

仕事量が膨大、短時間、残業や休日出勤、
極度の緊張、責任が重い

2. 仕事の自由度(裁量度)

意思決定、発言権がない、能力向上の機会
がない、自分のペースでできない

3. 同僚や上司との関係(相談と支援)

相談できない、サポートがない、気軽に話せる
人がいない ⇒ つながりの乏しさ

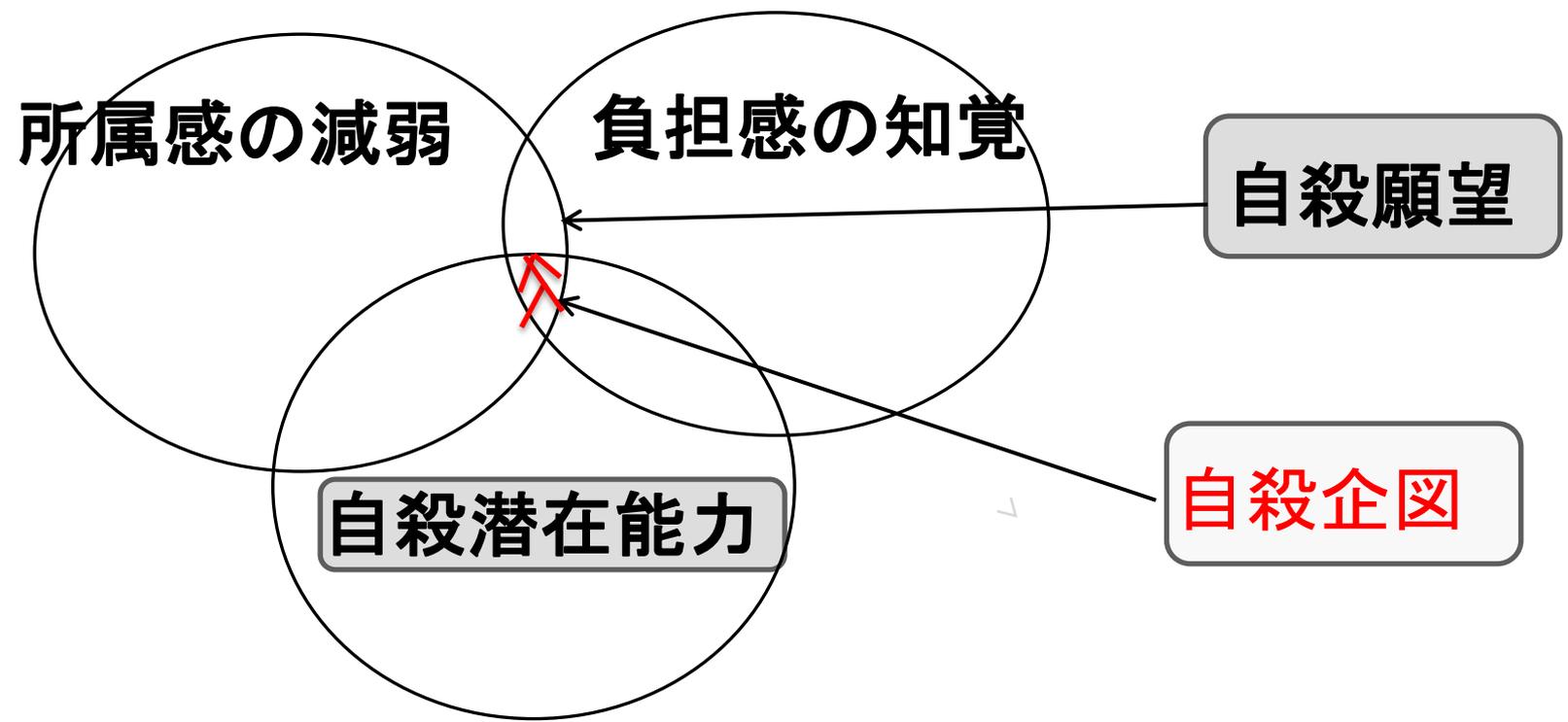
心理的安全性

- 最も効果的に**協働**するためには**心理的に安全な職場**が必要
- みんなが気兼ねなく意見を述べることができ、自分らしくいられる文化
- わからないことがあれば質問できる、同僚を**信頼**し尊敬している

恐れのない組織、心理的安全性が学習・イノベーション・成長をもたらす

自殺の対人関係理論 (Joiner 2009)

自殺行動を起こすには、自殺に対する心理的ハードルが下がるプロセスが必要



自殺願望、自殺企図の要因

- 自殺潜在能力；身体的疼痛への抵抗感や慣れを反映、自殺企図歴は近い将来の自殺既遂を予測、斟酌
- 所属感の減弱；**つながりがなく孤立、居場所がない**、生きがいを見失う（自分の居場所の喪失）、恥辱を味わう（自分の立場を喪失）
- 負担感の知覚；「生きていることが**周囲の迷惑**に」、「家族の**足手まとい**に」、羞恥の感情や罪悪感が激しい攻撃性を生じる

対人関係理論で自殺予防

- 自殺リスクは精神障害だけでなく、経済的な要因、**家族や友人**、職場の**同僚**との関係、職業上の問題など、多様な要因
- 自殺は自殺願望と自殺潜在能力との双方が揃うことで生じる現象
- 「どこから介入」、「さしあたってどこを支援」
→ 所属感の減弱、負担感の知覚のどちらかを**減じれば自殺予防できる可能性**

ストレスへの対処



小さな衝撃（ショック）の対処法

1. 《そのことをくよくよ考える》

できごとをくり返し思い出すことで、その記憶に慣れる
多面的にそのできごとを見ることができる

2. 《気分転換に何かをする》

ふだんの自分を思い出す

3. 《早く寝てしまう》

自分の健康な部分を取り戻す役に立つ

4. 《親しい人にぐちを言って聞いてもらう》

身近な人から、共感されると大きな安心

この話し方をすれば争わなくてすむ①

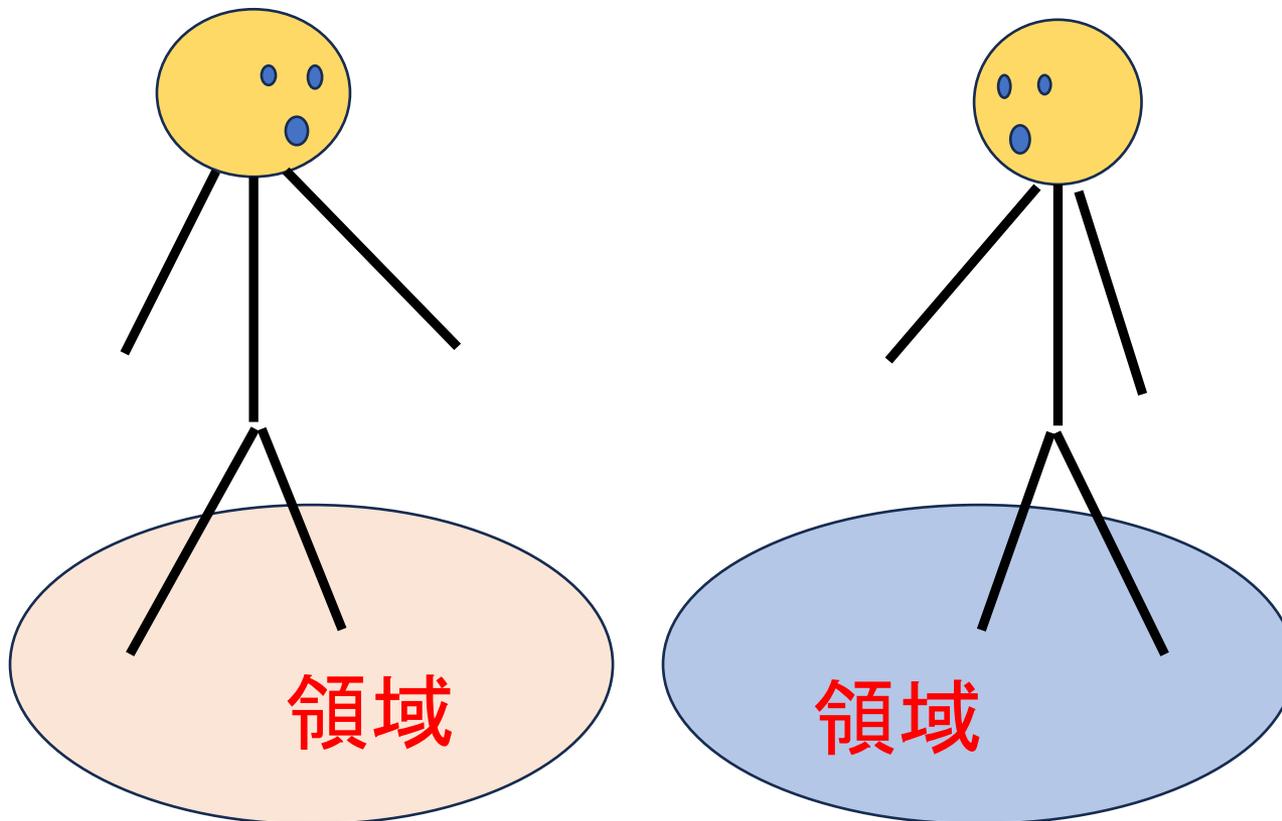
「怒らない」「怒らせない」コミュニケーション術
お互いの領域を守る「話し方」

1. 他人に「評価を下す」のはやめよう
評価を下すことは相手への暴力
「仕事人間」、「だらしない」など
2. 相手に何か頼むときは
「要求」ではなく「依頼」しよう
要求は相手の領域に立ち入るもの
依頼は自分の希望、自分の領域内「私は」

この話し方をすれば争わなくてすむ②

3. **不愉快なアドバイス**は相手の「心の悲鳴」
アドバイスは、相手の領域に立ち入る
アドバイスは常に毒がある
「心配してくれてありがとうね」
4. 他人からの評価は「自分の価値を表すもの」
ではなく、「ただ単に相手が思ったこと」
5. 自分のこととしてとらえず「受け流す」

お互いの領域を守り、怒りを制御



ストレス対処能力SOC

- **極限のストレス**に打ち克つ力
- ナチスドイツの強制収容所から生還を果たしたユダヤ女性を対象に調査
- 自分の生きている世界は**首尾一貫**している
- 筋道が通っている、訳がわかる、腑に落ちるという感覚 (sense of coherent) アントノフスキー
- **3要素**でなりたつ
把握可能感、処理可能感、有意味感

SOCの構成要素3つ①

1. 把握可能感

やるべきことを時系列的に把握し、**段取る**ことができる感覚

自分を取り巻く出来事は秩序だった一貫性のあるものと考えられること

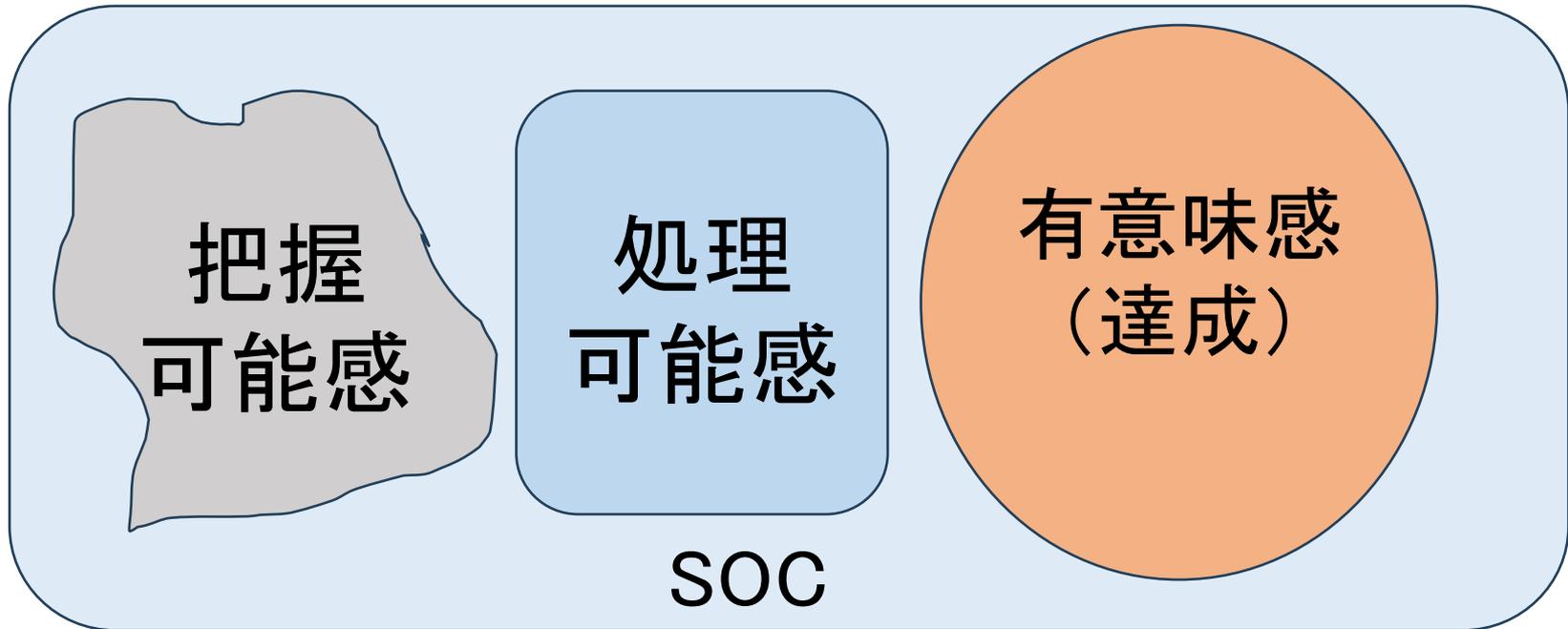
2. 処理可能感

「よかれと思う行動を成し遂げれば、最終的には**なんとかなるだろう**」と楽観的に将来を見据える感覚

SOCの構成要素3つ②

3. 有意味感

仕事などに対して、**何らかの意味**を見出せる感覚



23年12月雪だるま出現

久しぶりの降雪⇒雪だるまを作ろう

把握可能感

- 大きな雪玉
- 小さな雪玉
- 2つを準備
- それを重ねる
- 芝生の上に

処理可能感

- 芝生の上で
- 雪玉転がし
- 大きくし
- 2個作る
- 小玉の上に



支援が入る可能性

有意味感(達成)



(西側出口のロータリー)

共感の大事



ネガティブ・ケイパビリティ

negative capability

- どうにも答えの出ない、対処しようのない事態に**耐える能力**
- 不確かさの中で事態や状況を持ちこたえ、不思議さや疑いの中にいる能力
- **共感が成熟**していく過程に寄り添うのがネガティブ・ケイパビリティ
(**共感**する人がいると**耐えられる**)

ははき ぎ ほうせい

帚木蓬生 2017

共感する、共感される (つながりを強化)

- 共感はコミュニケーションでは重要
- つらい状況にあると**孤立感**が強くなる
- **共感**されると状況は変わらなくても、**孤立感**が軽減する可能性
- **気持ちが楽**になる
- 共感はこちらの健康の重要な要素

RULER①

- イェール大学、2005年にプログラムを開始
- 「感情は大切だ」という考えに基づく
- 感情を制御しながら強い**つながり**を育てるために必要な要素

自尊心、**共感力**、高い対人コミュニケーションスキルを子どもに身につけさせる
それらを使って健全な人間関係を築く機会を与える

RULER②

- 感情を認識する Recognition
自分や他人の感情を認知する
- 感情を理解する Understanding
感情の原因、結果、影響を理解する
- 感情を名付ける Labeling
あらゆる感情を説明する語彙を持つ

RULER③

- 感情を表現する Expression
あらゆる人に対して複数の文脈で適切に表現する(目的に沿った感情表現をする)
- 感情を調節する Regulation
(感情を整えて行動を選択する)

睡眠は健康づくりの基本



第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に

心身の疲労を回復する働き、生活習慣病とも関連

第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと めざまめのメリハリ

寝酒、喫煙、カフェインに注意
朝食でめざまめ

第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防に

高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、
虚血性心疾患、歯周疾患の危険性
肥満は睡眠時無呼吸のもと

第4条 睡眠による休養感は、

こころの健康に重要

休養感がなく日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第5条 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

必要な睡眠時間は人それぞれ

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第6条 良い睡眠のためには、環境づくり

リラックス法、温度、光

第7条 若年世代は夜更かし避けて、**体内時計**のリズムを保つ

朝目が覚めたら日光を取り入れる

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに 毎日十分な睡眠を

日中の眠気が睡眠不足のサイン

午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、 昼間に適度な運動で良い睡眠

年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を

第10条 眠くなったら寢床に入り、起きる時刻を遅らせない

眠たくなってから寢床に就く

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第11条 いつもと違う睡眠には要注意

いびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や
歯ぎしりは要注意

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、 専門家に相談を

苦しみをわかってもらうだけでも**気持ちが楽に**

居場所(つながりの場)を作る

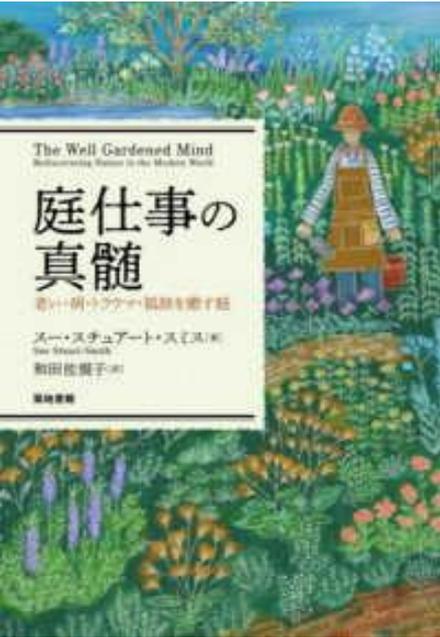


ひきこもり支援の居場所づくり

- 心の健康センター
 - 本人グループの活動内容の検討
 - 参加者を増やしたい
- 各市町村、民間グループ
 - それぞれに応じた居場所の検討
 - 生活困窮者自立支援制度の利用を検討



当センター本人グループ活動の一部



園芸は健康に有用

英国の精神科医

スミス

The well gardened

Mind, 2020

初夏ひまわりの種を播き、
プランター2鉢で開花

火曜日移植などの活動に
その人なりの参加

42



引用・参考図書等

- ストレス軽減ノウハウ、厚生労働省
- 健康づくりのための睡眠指針2014、厚生労働省
- ストレスチェック活用術、梅田忠敬、日本法令、2016
- ストレス対処能力 SOC、山崎他、有信堂、2012
- 対人関係療法でなおすトラウマ・PTSD、水島広子、創元社、2011
- 「怒り」がスーッと消える本、水島広子、大和出版、2011
- ネガティブ・ケイパビリティ、帚木蓬生、朝日新聞出版、2017
- 孤独の本質、つながりの力、H・マーシー、栄治出版、2023
- 庭仕事の神髄、スミス、築地書館、2021

グループワーク

- テーマ

「本日の講義内容で参考になった点」

「ご自分の支援活動などにどのように生かせるか」

- 一番番号の早い方・・・進行役

- 立候補or進行役の指名・・・発表者 兼 記録係

※発表者 兼 記録係の方、**現地参加の方はお手元の用紙に記録**をお願いします。

オンライン参加の方は、研修終了後**メールにて事務局に記録内容を送付**願います。