

## 最近よく眠れていますか？

心配ごとや悩みごとは誰にでもあるものです。でもそれを誰にも話さないでいると、だんだん心が疲れてきます。身近な人がちょっと元気がないように見えるとき、あなたはどうかって声をかけていますか？

Aさんは最近友だちのBさんのことが気になっていました。毎年春になると一緒に山菜を採りに行っていたので、今年はいつ頃から山に入るか相談に行っていたのですが、元気がありませんでした。そこで、Bさんを元気づけようと明るい感じで…

**Aさん** Bさん、どうした。元気出さなきゃだめだろう。

**Bさん** (疲れた感じで) そうだよなあ…。

**Aさん** 悩みがあったら話してくれよ。

**Bさん** (ため息をつきながら) たいしたことはないから大丈夫だ。ちょっと疲れたから休むよ。今日はせっかくなので悪かったな。

Aさんはそれ以上話が続き、帰ってきました。

それから数日後、Aさんは「心の健康づくり地区講座」に参加してみました。Bさんのことと心の健康づくりという言葉が結びついて、ちょっと気になったのです。

講座は「身近な人が悩みをかかえていないかを確認する方法」がテーマでした。

「この2～3週間、食欲がなく眠れない日々が続き、体重が減ってきました。またひどくふさぎ込む様になり、仕事に集中できなくなっていました。話しかけられても返事をするのもおっくうで、悲観的なことを考えるようになってきました。」

これが「うつ病」になっている可能性がある人の特徴だときいて、Bさんの状態に似ていると感じました。そしてうつ状態にある人を励ましたり無理に元気づけてはいけないことや、いきなり「悩みがあったら話してごらん」と言われても、なかなか最初から話せる人はいないことなどもききました。Aさんは、今までBさんのためだと思ってやっていたことが、ちょっと違っていたように感じてきました。でも、それではどうしたら良かったのでしょうか。

うつ病の人の多くは、布団に入ってもすぐ眠れなかったり、夜中何度も目が覚めたり、朝早く(例えば3時頃)目が覚めてしまったりするので、まずよく眠れているか、朝スッキリ目覚めているかについてきいてみるのがいいようです。また食事や体調などについて質問してから、気持ちの落ち込みや悩みがないかきくと話しやすいということを知りました。

数日後、AさんはまたBさんを訪ねて、研修会できいた質問をさっそく試してみました。

**Aさん** Bさん、あんた最近ぐっすり眠ってるか？

**Bさん** えっ、いや～、今まで通りの時間に布団に入っているけど、すぐ眠れなくて…。朝起きてもちよっとボーッとすることが多くなった感じがするなあ。

**Aさん** そうだったのか。食欲はどうだい。食事はちゃんととっているか？

**Bさん** それさ、食欲もなくて…。食べるのもおっくうなんだ…。

**Aさん** それじゃ、体調も良くないだろう。

**Bさん** わかるかい。実は肩こりと頭痛がひどくて大変なんだ。

**Aさん** そんな調子だと、気持ちが落ち込むこともあるんじゃないか？

**Bさん** そうなんだ。何か元気出なくて、もやもやした感じがあって…。

**Aさん** そうか、何か悩んでることや心配ごとがあるんじゃないか？

**Bさん** 実は、誰にも言っていないんだけど…

Bさんは数ヶ月前から家族のことで心配ごとがあって、それを誰にも言えずに悩んでいました。AさんもBさんの家族のことはだいたいわかっていましたから、一緒になって考えてあげることが出来ました。

その悩みは簡単に解決出来ることではありませんでした。Bさんはもう少し悩みが続きそうでしたので、AさんはBさんに病院に行ってお医者さんに相談することも勧めました。



## うつ病に気をつけましょう

うつ病は、強いストレスを長い間感じていると、誰でもなる可能性がある病気です。主な症状としては「元気がなく憂鬱な気分」や「何をしても楽しくない」などがあります。たまに落ち込むことは誰にでもあることですが、2週間以上続くとちょっと心配です。それまで楽しんでたことが楽しく感じられない(楽しんでいない)というのも大事なサインです。

眠れなくなるという特徴もあり、また食べ物の味がわからなくなることも多いようです。

うつ病に気をつけてほしい理由の一つは、症状の一つに「死にたくなる」ということがあるからです。うつ病になると元気がなくなって、思い通りに身体が動かなくなります。そうすると「自分は迷惑をかけている」と思うようになり(自責感)、「生きていく資格がない」と思ったりすることもあるようです。これらは、みんなうつ病の症状ですから、治療して良くなれば考えなくなることです。

K6と呼ばれるストレス度を測定する質問を紹介します。6つの質問に対する回答の数字を合計して15点以上の場合は、ストレスを強く感じて気持ちが落ち込んでいたり、話をするのがおっくうになっている可能性があります。休養や愚痴をこぼすことをお勧めします。また19点以上の方は体調が悪い可能性もあります。当てはまる人は、まず保健師さんに相談してみてください。

◎過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

- 1) 神経過敏(ちょっとした事も気になる)に感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも
- 2) 絶望的だと感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも
- 3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも
- 4) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも
- 5) 何をしても骨折りだと感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも
- 6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。  
1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

悩みや心配ごとがあると、お酒で気持ちをまぎらわそうとする人がいます。働いている人が疲れてうつ状態になると、まず「一杯飲んで元気を出そう!」と考えることがあるようですが、これは逆効果です。

Cさんは藤里町の人と結婚して10年になりました。三人の子どもを育てながら、隣の町でパートとして働いています。夫も仕事が忙しく、最近はゆっくり話をしたことがありませんでした。もともと、夫に話してもあまりわかってくれないので、あてにしなくなってきました。

Cさんは何と頑張ってきていたのですが、最近上の子どもが学校に行かなくなってしまいました。パートを休んで子どもと一緒にいるとイライラしてきます。そんな時、冷蔵庫にあった缶ビールを飲んでみると…。ちょっと気持ちが楽になった感じがしました。Cさんは、以前から夫と一緒に晩酌をしたり、お風呂上がりのビールは好きでした。でも、「子どもが学校を休んでいるというのに、こんな明るいときからお酒を飲んで…」と自分を責める気持ちもありました。

近くに住んでいる夫の両親も、孫が学校を休んでいるという話をきいて、心配して訪ねてきました。Cさんは自分が責められると思って会いたくなかったのですが…。

**姑さん** あんた、ずいぶん大変だったね…。近くにいっても気づかなくてごめんね。

**Cさん** えっ…。

**姑さん** 息子は仕事で忙しくして、子どもの世話を全部あんたにおしつけてね。私たちも気にはなっていたけど、ちょっと遠慮して声をかけないでいたものね。

**Cさん** 私、昼からお酒飲んでしまっって…。

**姑さん** 大変な時は、お酒も飲みたくなるだろうさ。あんたの気持ちもわかるよ。

**Cさん** 怒らないんですか、おかあさん？

**姑さん** 一番大変なあんたを怒ってどうする。それより、大変なことあったら何でも話してくれないかい。もし私に話しするのが嫌だったら、保健師さんに相談してみたら。一人で抱えていたら大変なもの。

**Cさん** 私一人ぼっちだと思っていたんです。でも、今は少しホッとしました。



死にたいと思うくらい辛<sup>つら</sup>くなっていませんか

うつ状態が長く続いて重くなると、いろんなことが出来ない状態が続きますから、自分を責める気持ちも強くなります。またソワソワして落ち着かなくなったり、焦る気持ちが強くなったり…。そうすると、時々「もう生きていない方がいいんじゃないか」とか「死ぬと楽になれるかも…」という考えがフツと頭に浮かんでくることもあります。

去年妻を病気で亡くしたDさん。もう少しで一周忌を迎えます。準備を始めなければいけない時期が近づいていますが、なかなか物事を決めることが出来ていません。

Dさんはずっと奥さんと二人で暮らしていましたから、この一年間は初めてのことばかり。以前ほど多くはありませんが、今でもフツと奥さんがそばにいる感じがすることもあります。家のどこかをみても、何をしても、奥さんのことが思い出されて、今でも涙が出ます。

そんなDさんの所に、最近東京にいる息子から一周忌のことで電話が来るようになりました。仕事の都合があるから、早く決めてくれという催促。忙しく働いている息子のことを思うと申し訳ないと思うのですが、本当は少し相談したい気持ちもありました。でも、用件だけですぐ電話が終わってしまう息子には、何も言えないでいました。Dさんは仏壇の前で、奥さんに「俺もそっちに行きたいよ…」とつぶやくようになっていました。

そんな時、同じ集落のEさんが訪ねてきました。

**Eさん** Dさん、最近何としてる？ ちゃんと眠れているか？

**Dさん** うん、何とかやっている。薬っこ飲めば、ぐっすり眠れているよ。

**Eさん** そうか。そういえば、母さん亡くなって、もう少しで一年になるなあ。

**Dさん** そうなんだよ。覚えていてくれたんだ。

**Eさん** 結構急なことで、あんたも大変だったよな。よく1年やってきたよ。

**Dさん** みんなのおかげだ。息子はいても遠くにいてあてにならなくてなあ。

**Eさん** まあ息子さんは息子さんで頑張っているから、あんまり気にするな。ところで、一周忌の準備で悩んでいるんじゃないかと思ってきてみたんだけど、どんな調子だ。

**Dさん** 俺もそろそろ思っているんだけど、なかなか決められなくて。困っていたんだ。

**Eさん** そうだったんだ。もしかして奥さんに「そっちに行きたい」なんて言っただけだったか？

萩里町には孤独を感じながら頑張っている人たちがたくさんいます。食べたり飲んだり煙草をすったりするのは、ストレスを発散する方法だと言われていますが、ストレスの分、食べ過ぎたり飲み過ぎたりするのは、一人で悩みをかかえて、寂しくて、苦しくて、自分ではどうにも出来なくて、ついお酒を飲んでしまうことがあるのです。

しっかりしている人の中には、「私だって同じような大変さを味わっているのに、お酒なんか飲まない!」と思う人がいます。そして「どうして、そんなことをするの」と、注意したりお説教することがあります。

自分の大変さをわかってくれて、自分がやったことを否定しないで受け入れてくれる人のアドバイスは、素直にききたいと思うのではないのでしょうか。姑さんは、普段から相手の話を否定しないで聴いてくれる人でした。そして口癖のように、「わかる」「大変だったね」「あんたの言うとおりでよ」と言ってくれる人でした。

## ◎問題飲酒・アルコール依存症の目安

◆最近6ヶ月の間に、次のようなことがありましたか？

●この二つの質問に「ある/あてはまる」と回答した人は、問題飲酒やアルコール依存症の可能性があります。

1. お酒が原因で大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがありますか
2. 「せめて今日だけは酒を飲まないでいよう」と思っても、つい飲んでしまうことがありますか

◆次の4つの質問はCAGEという問題飲酒かどうかを判断する一つの目安になる質問です。「はい」か「いいえ」で答えますが、2つ以上該当した人には、お酒の飲み方を見直すことをおすすめします。

1. あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
2. あなたは今までに、飲酒を批判されて顔が立ったりいらだったことがありますか
3. あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識(罪悪感)を持ったことがありますか
4. あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

うつ病の人が「元気を出そう」と思ってお酒を飲んでも、良くなりません。かえって具合が悪くなります。