

こもれび

第89号

令和8年2月1日発行

茨城県立こころの医療センター広報紙

当院の基本理念

県民のこころの健康を守るために、専門的な精神科医療の提供を、地域社会と連携し、誠実にいきます



こころの風景 水挽副院長コレクション

シリーズ こころの散歩道 vol.47

日本人らしさ

日本人らしさとは何でしょうか。誠実、控えめ、礼儀正しい、協調的などなどよくいわれます。NHK のテレビ番組、知的探求フロンティア「タモリ・山中伸弥のびっくりはてな」で、日本人らしさはどのように生まれたのかについて、火山の噴火と日本人の遺伝子が関わっているという壮大な仮説が紹介されていました。

日本は火山と地震がとても多い国です。日本の面積は世界のわずか 0.25%しかないのに、活火山の数は全体の7%も占め、マグネチュード6以上の地震は世界の約20%が日本で発生しているそうです。過去1万年で地球最大の噴火は「鬼界カルデラ噴火」で、縄文時代に鹿児島沖で発生しました。九州は壊滅的な被害で、日本列島に広く影響が及びました。そのような甚大な被害をもたらす噴火は何度も日本で発生していて、私たちはそれを生き延びてきた子孫といえます。

日本人だけが持つ遺伝子に D-M55 というのがあり、これを持っている人は友達の数が多く、協調性が高く集団生活をしやすいそうです。様々な時代の人骨を調べると、縄文時代の人々も D-M55 を持っていることがわかりました。D-M55 を持つ人の存在により自然災害を乗り越えた可能性があるそうです。また、世界中で行われた性格調査で、日本人は不安を感じやすい特徴があるそうです。神経伝達物質のセロトニンは、感情をコントロールしています。そのセロトニンの回収に関係しているセロトントランスポーターの遺伝子の特徴から、日本人はトランスポーターが少なく、その結果セロトニンが不足し不安な状態に陥りやすいのではないかと考えられます。そして、不安を感じると危機意識が高くなり、不安を解消するために仲間を作ろう、集団でしようとするのではないかと、災害が多い環境で集団を維持しやすい特徴が生存に有利に働いたという仮説です。遺伝か、環境かは対立する考えとしてよく議論されますが、どちらも日本人らしさには密接に関わっていることになります。

さて2018年からこのシリーズに思いつくままその時々で感じたこと、話題になったことを書いてきました。3月をもって私は定年退職し、これが最終回となります。今までお読みいただきありがとうございました。こもれびはこれからも続きますのでよろしくお願いいたします。

茨城県立こころの医療センター病院長 堀 孝文

増える市販薬の乱用、どう支援する？



最近、若者を中心に市販薬の過量内服（オーバードーズ）が急激に増加しています。その背景には、孤独や不安、自己肯定感の低さなどの背景があります。治療や支援においては、ご本人の気持ちに寄り添いながら、生活をどう支え、生きやすくしていくか、が大切です。

児童・思春期病棟、児童・思春期外来を担当している上月先生にお話しいただきました。

Q1. 市販薬の乱用にはどんな背景があるのですか？

市販薬を乱用する人の多くは、孤独や不安、過去のトラウマなどの生きづらさを抱えています。薬はその苦しみを和らげるための手段となっており、決して「周りの人の気を引きたいから」とか、「楽しみたいから」使うわけではありません。むしろ、誰にも頼ったり相談したりできず、自己治療の一環として薬に頼っていることが多いのです。「死ぬ気はなかった」と言っても、実際にはどこかで「このまま薬になりたい」という気持ちが隠れていることもあります。



Q2. 支援するために大切なことは？

すぐに薬を無理にやめさせようとしなくていいことが大切です。患者さんにとって薬は、苦しい気持ちを和らげる大切な対処法であり、無理に奪い取られたと感じると治療関係が破たんしてしまいます。支援者は、その気持ちに寄り添い、生活の困難や生きづらさに共感しながら信頼関係を築いていくことが最初のステップです。徐々に薬に代わる対処法を一緒に考えていくことで、回復へと繋がっていきます。長くかかることも多いので、一人だけで抱えこまず、複数の支援者で相談・協力しながら、緩やかに本人の回復を支えることが大切です。

Q3. 家族をどうサポートすればいいの？

家族もいわば当事者であり、深く傷つき混乱していることは少なくありません。また、意図していなくても、本人が薬を使い続けることをつい手助けをしてしまうことがあります。しかし、家族がすぐに変わるのには難しいこと。大切なのは、「今までよく頑張ってきましたね」とその努力認め、家族がこれまでの方法ではうまくいかなかったことを一緒に話すことです。そして、今後どう対応すべきかを共に考える姿勢が大事です。家族も一緒に支えていくことで、少しずつ変化することができ、それが本人の回復へとつながります。



「おしゃべり」ではなく、「対話」

— 信頼を築く「治療的対話」とは —

精神科の治療において、最も大切にされているものの一つが「対話」です。どのような対話が治療として作用するのか、その知識とスキルを深めるため滋賀県にある滋賀里病院の看護師・川野直久先生をお招きし、2025年12月に院内研修会を開催しました。

川野先生は、認知行動療法による個人面接を数多く担当されている対話のスペシャリストです。研修会では、患者さんとスタッフの間で交わされる「治療的な対話」について学びました。単に言葉を交わすだけではなく、その時の気持ちや体験に焦点を当てること。時には沈黙も大切な時間として尊重すること。こうした姿勢が患者さんの安心感につながり、信頼関係を築くための大切な基盤になることを、ユーモアを交えて分かりやすく解説していただきました。



講師の川野直久先生



対話スキル練習中の様子

また、研修会の中では、参加者同士で実際に対話スキルを試す練習を行いました。参加したスタッフからは「日頃の関わりを振り返る良い機会になった」「すぐに活用できそうな対話のコツが学べた」という声が多く聞かれました。今回の学びを活かし、これからも患者さんの心に寄り添う、質の高いコミュニケーションを目指してまいります。

【心理教育】って、なに??

前号では、心理教育とはこころの病気について分かりやすく学べるプログラムであることを解説しました。今月号では、当院で行っている心理教育プログラムについてご紹介します。

疾患名

グループ名（参加できる方）

プログラムの説明

統合失調症

つばさ（本人）
すみれ（家族）

病気の仕組みや調子を維持するヒントについて学ぶ

発達障害

LST（本人）
にじいろ（家族）

コミュニケーションを学び、練習する
発達障害の特徴・対応のヒントを学ぶ

摂食障害

てくてく（家族）

摂食障害の症状や心理、食事の工夫について学ぶ

依存症

スマーブ（本人）
家族教室（家族）

薬物やアルコールからの回復を目指すグループ
依存症の基礎知識を学び、同じ立場のご家族とお話ができる

心理教育プログラムに参加したいと思ったら、まずは主治医へご相談ください

こころがはずむ おいしいごはん



こころの医療センターでは、季節を感じながらお食事を楽しんでいただけるよう、様々な行事食や季節メニューを提供しています。



写真は常食の一例です。医師・看護師・管理栄養士が連携し情報共有を行い、患者様個々の状態に合わせ、食事内容や食形態を調整しています。

患者さんからは、「メニューがバラエティーに富んでいる」「食物の時間が楽しみ」等の声をいただいています。いただいたご意見をもとに、より喜んでいただけるようなお食事となるよう、メニューの変更や改良を行ってまいります。

精神科ネットワーク連携医療機関紹介



医療法人精光会

みやざきホスピタル

異なる医療機関・施設間が連携をとることで、患者さんの症状に対する適切な医療提供を行えるようにネットワークを図り、包括的な連携支援体制を構築しております



みやざきホスピタルは創立70周年を迎えました。「職員誰もが目の前の『患者様のいのち』を自分いのちのように思う病院」という理念のもと、精神科医療に尽力してまいりました。

入院治療、在宅生活を支える訪問看護、デイケア、取手こころのクリニック、関連施設(いなしきハートフルセンター、さぼーとハウスけやき、生活訓練施設悠々)とともに、患者さまお一人おひとりに寄り添い、いきいきとした人生を送れるよう、きめ細かな支援を続けてまいります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
13:00~16:00	○	○	○	○	○	○

※外来診療は初診・再診ともに完全予約制です

郵便番号 301-0902

住 所 茨城県稲敷市上根本 3474

病 院 名 医療法人精光会 みやざきホスピタル

電話番号 0297-87-3321

F A X 0297-87-3323