



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.77

「メンタルヘルスの時代を生きる」

保健福祉学部 社会福祉学科

講師 松浦 智和



メンタルヘルスとは、心の健康という言葉だけを単に力タカナにしただけではなく、人々の健康のうち主に精神面の健康を対象として、精神疾患を予防・治療し、または精神的健康を保持・向上させるための諸活動を指しています。メンタルヘルスを実現するためには、個人の力だけでなく社会全体の組織的な努力が必要といわれています。



わが国では心の健康に関する課題が多く、厚生労働省は2013年度から、それまでの4大疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病)に「精神疾患」を加えた5大疾病として、急激な患者数の増加と多くの国民に広く関わる疾患として重点的な対策を講じることとしまし

た。精神疾患を有する方は約419万人いると推計されています。(2017年厚生労働省患者調査) そのなかで入院をしている方は約30万人、外来通院をしている方は約389万人であり、2017年の調査で初めて400万人を超える水準になりました。入院患者は年々減少傾向にあります。外来患者は15年前と比べて1.7倍に増加しました。この背景には認知症の患者が増えていることが大きな要因ですが、それ以外にも気分障害(うつ病など)や神経症性障害などの患者が増えています。さらには、わが国が抱える心の健康に関する課題として、自殺やアルコール健康障害、薬物・ギャンブル依存症、ひきこもり、家庭内暴力(DV)、不登校などあげればきりがありません。なお、これまで比較的

割合の高かった統合失調症(幻覚や妄想などの陽性症状と意欲の低下や感情の鈍麻などの陰性症状が見られる疾患)の患者数はほぼ一定となっています。

メンタルヘルスの時代といわれる現代、個人や地域は何を目指していけばよいのでしょうか。例えば、自殺者が少ない地域を調査した結果、

- ① 学歴や肩書きにこだわらない風潮
- ② 多様性を受け入れる価値観
- ③ 弱音を吐ける文化
- ④ ゆるやかな人と人のつながり

などが要因となっていることがわかっていきます。私は特に③と④が大切であると思っており「辛い」「苦しい」と言わないことが美德であるというには限界が来てい

るのではないのでしょうか。私は弱音を吐けるからこそ「強さ」であるという文化をつくらなければならないと考えています。



そして、弱音を吐ける相手をどのように見つけていくかということですが、これは④をしつかりと考えていく必要があります。人間関係が固定化され、それを維持しようと努力する日々では疲弊することは目に見えています。学校、職場、地域、町内会などさまざまなコミュニティが存在しますが、そのより多くとゆるくつながり、ゆるさをお互いに許容する文化を形成していく必要があります。名寄市の皆さんおひとりおひとりが自分のために、そして身近な人のためにこれらのことに取り組めば、メンタルヘルスの時代と言われる現代を穏やかに生きていくことができると思っています。

大学図書館へようこそ！

平成から令和へと移り変わり、いつもより長いゴールデンウィークとなります。この期間は大学図書館も休館ですが、連休明けには授業も本格化し、図書館でも利用案内や資料の探し方のガイダンスが続くため、多くの学生でにぎわうようになります。また今月は『さようなら平成』の展示を行っています。

★大学図書館は市民の皆さまもご利用いただけます。

【開館日】月曜日～土曜日(日曜日と国民の休日は休館)

【開館時間】9:00～21:00

◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)



大学図書館にはこんな本があります

～〈「知」への誘い〉からもう1歩～

メンタルヘルスに関する図書を紹介します。

『「べてるの家」から吹く風』増補改訂版
向谷地 生良/著 いのちのことば社
→「今日も順調に問題だらけ」な浦河べてるの家のさまざまなエピソードが語られています。

『マンガでやさしくわかるメンタルヘルス』
武藤 清栄/編 日本能率協会マネジメントセンター
→心のセルフケアのために必要な自己理解についてマンガをとおして解説しています。

『それでいい。自分を認めてラクになる対人関係入門』
細川 貂々・水島 広子/著 創元社
→ネガティブ思考の漫画家と対人関係療法を専門とする精神科医によるカウンセリング風景。

