



「パネルの会」開催報告



《《第10回パネルの会 開催報告》》



開催日 平成21年9月3日(日)
 会場 飯坂ホテル聚楽(飯坂温泉)
 テーマ 「気分障がい(うつ・躁うつ)からの回復」



福島県で心の病を治そうとする人や彼らを支える人たち。皆が一同に集まり、精神医学・医療の最新情報を学び、共に発展させる目的で開催されるパネルの会。

今年は9月3日(日)午後1時10分より、飯坂温泉 飯坂ホテル聚楽で開かれました。今年も、「第17回研修交流会、精神保健ばんだいのつどい」のなかの公開講座として開催。今年のテーマは「気分障がい(うつ・躁うつ)からの回復」でした。ストレス社会の昨今、多くの方々がうつに関して興味があることから、このテーマが決定されました。そして、今年の参加者は130名。新聞にも開催記事が載せられたため、リピーター参加に加え、一般の方々の参加も目立ちました。



そして、大勢の方々のご参加をいただき、会場には立ち見が出るほどでした。

パネリストは星総合病院 星ヶ丘病院 臨床心理士の安藤ヒロ子先生、同じく星ヶ丘病院精神科医 精神・神経科医長三浦至先生、当事者家族 齋藤政子さん、当事者からはぜんせいれん理事 増島明さんが参加してくださいました。

安藤先生は、長年、多くの当事者の心を支えたご経験から、「身近なうつの話とその対処法」についてお話をくださいました。講話の中で、「対処法としてはストレスをためないことが肝心。そして休養を怠けと捉えずにゆっくり休むこと、気持ちを誰かに受けとめてもらう事で楽になる」と話してくださいました。



また三浦先生は、「うつと躁うつは違う病気。躁うつ(双極性障害)はうつよりも生物学的要素が大きいが、不明な点も多い。また、躁うつは見逃されることも多く、うつの中に隠れている可能性もある。うつも躁うつも再発を繰り返す可能性があるため、必要な治療を続け、症状



の安定や生活の質の改善が目標だと述べました。

続いて、当事者家族の立場から齋藤さんが子供さんを支えた日々について発表してくださいました。齋藤さんは子供さんが「うつ状態の時は水におぼれているように苦しい。躁状態の時は眠れなくなり頭の回転が猛スピードになる。そのため落ち着くことが全くできない」と表現していたと伝えてくださいました。そして、子供さんに付き添った辛い体験の中で「看病で大切なことは、聞く・待つ・耐える」ことだと教えてくれました。

最後にぜんせいれん理事の増島さんがご自身の体験談を話してくださいました。増島さんは病気になられた経緯および克服までの道程を、ご自分の生育暦から話してくださいました。そして、最後に「自分の気持ちを欺かないこと、卑屈にならないこと。また、誰かに対して転ばぬ先の杖を用意しないこと。でも、転んだ人を見かけたら迷わず手を差し伸べられる人になりたい」と話してくださいました。増島さんのお話の中で「自分を支配するのではなく整理してみたらどうか」とのことばに、うつ克服のヒントがあったように思いました。そして、勇気ある発言から、多くの感動と励ましを頂きました。

パネルの会終了後、参加者からは「先生方の話から、脳の構造とうつについて理解できた。専門的な知識が得られて為になった」また、多くの方々から「齋藤さんおよび増島さんの話がとても良かった。勇気付けられた」との感想を頂きました。そして、パネリストの皆さんに多くの拍手が送られていました。

パネルの会終了後、気分障がいとはごく身近な病気であり、ストレスをためないことが一番の薬だと思いました。まずは一人で悩まない、おかしいと思ったら受診することが病からの回避ではないかと思いました。



ご参加くださいました皆さま、ご講演くださいました皆様、そしてご協力くださいました皆様、本当にありがとうございました。来年もまたお会いしましょう。



パネルの会についての詳しい資料をお求めの方は NPO法人精神

疾患死後脳・DNAバンク運営委員会事務局までご連絡ください。