「第13回パネルの会」のご報告

第２０回研修交流会精神保健ばんだいのつどい

公開講座　**「第１３回パネルの会」**

2012 年 8 月 30 日（木）　14：00～16：20

31 日（金）　9：00～11：30 **（分科会）**

国立磐梯青少年交流の家（福島県耶麻郡猪苗代町）

『パネルの会』は、毎年、**福島県精神障がい者家族会連合会つばさ会「研修交流会精神保健ばんだいのつどい」**の**公開講座**として開催されております。本来、磐梯山の麓、猪苗代湖が一望できます国立磐梯青少年交流の家で開催されておりましたが、ここ数年間は交流の家の改装工事や東日本大震災の影響により、ホテルでの開催となっておりました。今年度の「ばんだいのつどい」は、暫くぶりで**国立磐梯青少年交流の家**での開催となりました。交流の家に到着された皆様は、１泊２日の研修交流に期待あふれる活き活きとした表情をされていました。

その様な中、**『第１３回パネルの会』**には、**約 340 名**という多くの皆様にご来場いただくことができました。

ご来場いただいた皆様、ご協力いただきました**ばんだいのつどい実行員会の皆様**に心より感謝いたします。

では、その様子をご報告させていただきます。

《テーマ》　「震災と原発事故のストレスとメンタルヘルス」

今年度のパネルの会のテーマは、**「震災と原発事故のストレスとメンタルヘルス」**です。

震災から早１年半が経ちましたが、福島県は特に原発事故を抱えており、これまでには皆様それぞれにご苦労やご葛藤があったのではないかと思います。

「震災と原発事故のストレスとメンタルヘルス」について、この１年半の間、**医師**、**臨床心理士**、**支援センター長**、**当事者**の皆様がどの様な状況下でどの様な時を過ごされたのか、それぞれのお立場からご講演をいただき、会場からの質問と共にディスカッションを行いました。

パネルの会会長　**丹羽真一先生**のご挨拶により、「第１３回パネルの会」が開会しました。

初めにご講演いただいたのは、**福島県立医科大学神経精神医学講座助教の三浦至先生**です。

三浦先生からは、震災直後３ヵ月に渡り、新患として受診された皆様へ実施されたアンケート（原発事故との関連性等）の集計結果と共に、原発事故によってもたらされたメンタルヘルスの問題についてお話いただきました。アンケート結果を見ますと、やはり原発事故による不安や恐怖は多くの皆さんが抱えていらっしゃり、それらがもたらすストレスも大きいと感じました。抑うつを示した中で、特に原発事故に関連したものをみると、急性ストレス障害/PTSD の増加が著しいと考えられ、割合的には、避難区域内に居住した患者の率が高かったということでした。

次に、**郡山メンタルサポート代表**であり、**福島県臨床心理士会副会長**であられます**成井香苗先生**のご講演でした。演題は**「東日本大震災後の子どものメンタルヘルス」**でした。未就学児から園児、そして学齢の子どもたちまで広くサポートが行われており、それぞれに心の内を吐き出し共感し合える場を作られています。また、お子様への心配を強くお持ちのお母様へ対しても、こころをリラックスし笑顔で子どもたちと触れ合えるようなサポートをされていました。**「子どもにとって母親は安全基地。お母さんが元気じゃなきゃ！」**というお言葉が印象的でした。

相馬広域こころのケアセンターなごみのセンター所長、米倉一磨先生（**精神科認定看護師**）からは、**「相双地区の支援から」**という演題でお話いただきました。震災後、**支援チーム**が立ち上がり奮闘されたご様子や、**「相馬広域こころのケアセンターなごみ」**の開設と取り組みについてお話いただきました。震災直後は医療保健支援を重点的に行われていましたが、少しずつ落ち着きを取り戻りてくると生活支援へ重点が置かれるようになったそうです。震災後の混乱真っ只中、懸命に動いてくれた方々がいらっしゃり、現在があるのだと再確認しました。

当事者のお立場からは、**荒木俊之様**が**「私の震災体験談～避難生活から入院そして今～」**という演題で、お話くださいました。震災後、避難生活や仮設住宅での生活が始まると、体調不良になり入院をされたそうです。退院後はグループホームに入られ、服薬教室に通われたりお仕事を始められたりした中で、様々な出会いがあったそうです。大変ご苦労もあった荒木さんですが、最後に、**「将来は、食品会社で製造にかかわる仕事をしてみたい！」**との将来への意気込みをお話下さいました。

さて、休憩を挟み、第２部のスタートです。

丹羽真一先生の進行により、会場から頂いたご質問をパネリストの皆様にお答えいただきました。

今回の**「第１３回パネルの会」**は、**「福島県自殺対策緊急強化基金事業民間団体補助金」**よりご支援をいただいており、**「自殺」**についてもディスカッションされました。

三浦先生からは、**「苦しんでいることへの理解は持ちながらも、『自殺はいけない！』という意思は示したい。協力体制を築きたい。」**とのご意見をいただきました。

成井先生からは、**「必ず次に会う機会を作っています。」**と普段の実践からお話下さいました。

丹羽先生は、**「自殺の背景にあるものを早期発見し見守ることが大切。次に会う約束をし、繋がる感覚を持ってもらう。」**とお話されました。

会場からの質問の中で、「震災後、避難先の機関に相談に行ったところ、**『それぞれの地域の機関に相談してください。』**と言われた。」とのお声に対し、**米倉先生**は、「震災後は混乱のため、出身地域ごとの対応となっていたが、**今は、そんなことはなく、出身地域に関係なく相談してほしい。**」とお話し下さいました。

また、会場からの**荒木さん**への反響は大きく、**「荒木さんのお話がとても良かった！」**とのご感想が数多く寄せられました。荒木さんの想いが、会場の皆様の心に深く伝わられた様でした。

ご協力いただきました**事前アンケート**では、まだまだ原発事故への不安の声が多く寄せられております。避難を余儀なくされ、今も故郷へ帰ることができない皆様にとりましては、計り知れないほどのご心労がおありの事とお察しいたします。同じ県内ではありながらも、地区ごとに被災状況やそれに対する意識も異なる結果が出ております。まだまだ元の生活に戻れない方々が多くいらっしゃることを決して忘れず、一日も早く皆様の故郷が戻る日が来ることを切に願い続けております。

ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。

分科会　「こころの薬　あなたの疑問に答えます。」

さて、二日目の分科会は、**薬**のお話でした。

医療法人落合会東北病院診療部長の**和田明先生**より、
「こころの薬　あなたの疑問に答えます。～統合失調症の薬物療法～」
という演題で講演いただきました。

薬の性質や副作用、服薬の大切さ等を、スライドと資料に添ってお話いただきました。
和田先生は普段の診療の様子から、医師と面会する際の具体的なアドバイスを下さいました。

「◎処方された薬を飲んでどの様な時に体調はどうだったか、次の面会の際、細やかに医師に伝えることが大切。
◎話すことが苦手な方は、体調面や薬の副作用など細かくメモ書きにして、医師に渡すことも有効。状況を細やかに伝えることで、自分に合った薬の量が分かったり副作用を減らしたりすることに繋がる。服薬することで体調が良くなる実感を得、納得して服薬することが大切。」

と、お話いただきました。

患者と医師のやりとりを深め合い、信頼関係を築くことが大切と感じました。

また、体調が良くなったと自分で判断をして、服薬を止めてしまわず、医師とのやりとりを続ける中で、より良い服薬の方法を探し、目標としては**薬の量を減らしていく**ことが大切であることもわかりました。

話の合間毎に会場の皆さんからの質問にお答えいただきながらの分科会でした。参加された皆さんは、大変熱心に話に耳を傾けられ、質問も途切れることがありませんでした。２時間半の分科会でしたが、活発に会が進められ大変有意義なひと時になったのではないかと思います。

「パネルの会」は、**『医療関係者と精神障がい者、その家族、そして一般市民が、最新の精神医学・医療を学びあい、お互いに情報交換をし、理解を深めるための会』**です。
互いの個性を認め合い、共に活きる社会が広がるよう、今後も皆様のご意見をお伺いしながら、より良い**「パネルの会」**を作っていきたいと思います。
どうぞ、これからも宜しくお願いいたします。

パネルの会事務局