

大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3217 号 2016.8.27 発行

「心のメタボ」退治のコツ 「ABC活動」 余暇ちょっと工夫、ストレス軽く

日本経済新聞 2016年8月25日

心の健康を保つにはどうすればいいのだろうか。最近、注目され出したのが症状やその兆しが表れる前に、余暇などの過ごし方をちょっとだけ見直して普段から予防していこうという試みだ。気軽に始めてもらうため「こころのABC活動」と名付けられた。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と同様、生活習慣がカギを握るようだ。

「お兄ちゃん遊ぼう」「面倒くさいから嫌だ」。小学生のショウ君は何となくイライラしてやる気がせず、妹とけんかしてしまう。そんなときニワトリのジョージにABC活動を勧められ、徐々にポジティブな気持ちを取り戻す――。



日本体育協会が動画投稿サイトで公開している「こころのABC活動」啓発動画（竹中晃二教授提供）

日本体育協会が2012年7月から動画投稿サイト「ユーチューブ」に掲載している啓発動画のひとつだ。

企画制作した早稲田大学の竹中晃二教授（健康心理学）は「面倒くさがる」「ため息が出る」「ぼーっとする」の3つのシグナルを、その頭文字から「こころのメタボ」と命名。こうした状況が長期化する

「こころのABC活動」の具体例	
Act (アクト)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 好きな音楽を聴く、好きな本を読む、カラオケを楽しむ ■ 積極的に外出する、ウォーキングする ■ 家族と今日の出来事を話す、友人とおしゃべりする
Belong (ヒロング)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子供の活動、職場の行事に積極的に参加する ■ 地域の活動に参加する ■ フィットネスクラブに加入する ■ 料理教室や健康教室に参加する
Challenge (チャレンジ)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新しい趣味にチャレンジする ■ たまには嫌な仕事、苦手な仕事も積極的に引き受ける ■ 沿道の花壇の手入れをする、散歩をしながらゴミ拾いをする ■ ボランティアで高齢者を世話する ■ 悩んでいる人の話を聴く ■ ペットの世話をする



るとメンタルヘルスの不調につながる恐れがあるとして、「こころのABC活動」を生活に取り入れるよう推奨している。

ABCは「Act (アクト)」「Belong (ビロング)」「Challenge (チャレンジ)」を意味する。読書などの趣味を楽しんだり、運動したりと心身を活動的にするのがアクト。ビロングは行事や地域活動、趣味の教室などに参加・帰属することを指す。人の役に立つボランティア活動や動植物の世話などへのチャレンジを含め、いずれも不調の予防につながるという。

竹中教授は「特別なことではなく、日々の生活の中にABC活動は見つかる。それらを増やすことで嫌な気持ちを明るい気持ちに転換できる」と強調する。他人や集団との関わりが多くなれば、やりがいを感じる場面が増え、「周囲の気付き」も生まれやすいという。

ABC活動を提唱するきっかけとなったのは11年3月の東日本大震災。避難生活が長期化する中で、被災地の子供がメンタル不調に陥らないように学校現場で簡単に組み入れるプログラムを開発した。その後、企業なども使えるよう大人向けに改良した。新入社員向けのeラーニング教材も開発中という。

14年には中小企業などの従業員や家族が加入する全国健康保険協会と連携。同協会岩手支部のメンタルヘルス対策にABC活動を含むプログラムが採用され、一部の企業が社員のABC活動に取り組んだ。同協会の船川由香保健師は「大企業のような体制が整っていない中小企業でも取り組みやすい」とハードルの低さを評価する。

住民向けの健康事業にABC活動を取り入れたのは埼玉県ときがわ町。12年度に同活動を紹介するリーフレットを作成し、町内約4000世帯すべてに配布した。「従来の取り組みは不調を感じてからの相談などが中心になりがちだったが、ABC活動なら元気なうちからアプローチできる」(同町保健センターの吉沢真理子保健師)

竹中教授は「メンタル不調は誰もが起こす可能性があるのに、自覚症状がないと人ごとになりやすい」と指摘。「病気でない人でも運動や禁煙、食生活の改善など体の健康づくりに取り組むのと同じように、メンタル面でABC活動を取り入れて日ごろから心の健康づくりを心がけてほしい」と話している。

■ 3段階で予防 メンタルヘルスの不調

精神医療ではメンタルヘルスの不調に対し、3段階の予防がある。ストレス軽減などで発生を防ぐのが1次予防で、症状を早期に発見・対応するのが2次予防。3次予防では重症化を防ぎ、職場復帰などを支援する。「こころのABC活動」は1次予防に当たる。

昨年12月には改正労働安全衛生法が施行し、従業員50人以上の企業は年1回、「ストレスチェック」の実施が義務付けられた。ストレスが高い人に早めに気付くことのほか、全体の検査結果を踏まえて職場環境を改善するのも目的だ。これは1～2次予防に該当するとされている。

厚生労働省の2013年の労働安全衛生調査によると、過去1年間にメンタル不調で1カ月以上の休業や退職をした労働者がいる事業所は10.0%で前年より1.9ポイント増えた。このうち職場復帰した労働者がいるのは51.1%にとどまった。仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスを感じている労働者は同8.6ポイント減ったものの、52.3%を占めている。(倉辺洋介)



夏休み明け前後に増える子供の自殺 変化見逃さず相談の扉広げて

産経新聞 2016年8月26日

夏休み明け前後は子供の精神的動揺が生じやすい時期という(本文とは関係ありません)

夏休み明け前後に増える子供の自殺。学校の長期休業明けは、勉強や学校生活などに悩みを持つ子供にとって、プレッシャーが高まりやすい時期だ。最悪の結果を招か

ないためにも、微妙な変化を見逃さず、悩みを相談しやすい環境を作ることが大切だ。(油原聡子)

拒否感大きく

東京都内のフリースクールに通う渡辺昌樹さん(20)は、小学5年の夏休み明けから、不登校になった。

9月1日の朝、おなかが痛くなって学校を休んだ。その後も登校しようとするとう体調が悪くなり、欠席が続いた。当時は中学受験のプレッシャーがあったといい、「一度学校から離れたことで、拒否感が大きくなったのかも」と振り返る。

不登校になったが、しばらくしてフリースクールに通い始め、友人もできた。今は大学受験を目指して勉強中だ。「無理に学校に行かされたり、友人や家族の理解もなく孤立したりしていたら、自殺を考える人がいてもおかしくないと思う」

強制しないで

内閣府の自殺対策白書(平成27年版)によると、昭和47年～平成25年の42年間で、18歳以下の子供の自殺は1万8048人。自殺した日を1年間の日付別に分析したところ、9月1日が131人と突出しており、9月2日も94人(4位)、8月31日も92人(5位)と多かった。春休み明け前後も4月11日が99人(2位)、4月8日が95人(3位)で、新学期開始前後に増える傾向が鮮明になった。

白書は「長期休業明け直後は生活環境が大きく変わる契機になりやすく、精神的動揺が生じやすい」などと指摘している。

日本自殺予防学会の斎藤友紀雄理事長は「自殺する子供は、苦しい状況が永遠に続くと考えてしまう。行きたくないという場合は、無理に登校させないほうが良い」と話す。

不登校に詳しい心理カウンセラーの内田良子さんによると、子供の自殺の多い時期は、不登校の増える時期とも重なる。

学校に行きたくないというそぶりを見せたら、子供の気持ちと事情をよく聞いて、意思を尊重することが大切だという。「学校に居場所がないと感じているのに、親が無理に行かせようすると、家庭も安心できる居場所ではなくなり、子供を追い詰める」と内田さん。「話を聞くときは批判せず、何があっても味方である、と伝えてほしい」

広がる支援

「9月1日」に向け、相談窓口の拡大や、居場所作りの支援も広がっている。

いじめ問題に取り組むNPO法人「ユース・ガーディアン」など13団体・企業は8月23日、「いじめ自殺防止のための共同宣言」を公表。「君にとっての地獄なら、行かなくていい」などと呼びかけた。

18歳以下の子供の電話相談を受け付ける「チャイルドライン」は、29日～9月9日(土日を除く午後4時～9時)、通常の電話相談とは別にウェブサイト上でチャットシステムを利用したオンライン相談を実施する。

NPO法人、フリースクール全国ネットワークは、ホームページで無料相談や居場所の無料開放を行う団体を紹介している。

NPO法人、全国不登校新聞社の石井志昂編集長は「学校以外の受け入れ先が明示されれば、『死ななくてもいい』『居場所がある』というメッセージにもなる」と話している。

シリーズ：主婦の隠れたADHD

片づけを始められない理由 自分はどのタイプ? アピタル・中島美鈴

朝日新聞 2016年8月26日

大人のADHDの方の多くは、テレビや雑誌のお片づけ特集が大好きで、「どうにか自分も片づけなければ」と思いながらご覧になっています。お片づけの仕方はよくわかっている。憧れのインテリアについてもイメージを明確にもっている。なのに、なぜか部屋は汚いままなのです。

これはいったいどういうことでしょう。

片づけに踏み切れないパターンにはいくつもありそうです。どれに当てはまりますか。

①目標高すぎタイプ：

どうせお片づけするのなら、家中をモデルルームみたいにしたい！こんなインテリアで、ひとつも安い家具なんて置かない。完璧に整理できる引き出しタイプの作り付けクローゼットが必要！

②すぐに結果が出ないと嫌なタイプ：

気が短かいので、1日で終わりそうにないと無理。片付けて一度始めて、途中でやめると余計に散らかるでしょう。だから中途半端にするくらいなら、最初からしないね。

③女王様タイプ：

片づけなんて誰にだってできる価値の低いものに費やしている時間はない。私にはもっと重要な使命、やるべき大事なことがあるのだから。

④いつかどうにかなるさ他力本願タイプ：

これまでだって、部屋が片づかなくても生きてこられた。死ぬわけではないさ。そのうちいつかどうにかなると思う。誰かが片づけてくれそうな気もする。大丈夫さ。

⑤否認タイプ：

私は片づけができないわけじゃないの。時間がないだけ。忙しいのよ。やる気になればすぐに片づけくらいできるのよ。

タイプが分かれば、片づけを始めることのできない理由も明確になってきます。タイプ別対処法もご紹介します。

①目標高すぎタイプ：

「こんなインテリアにしたい」という明確なビジョンをもつことは大切です。これをあきらめて「生活必需品」がすぐに取り出せる程度の、便利だけおしゃれではない部屋に目標を落とすことはやめましょう。目標が色あせて、一気にやる気を失いかねません。それよりは、場所を区切ってとびきりのインテリアに仕上げることをお勧めします。「まずは洗面所だけ」とか「チェストの上のこのコーナーだけ」というかんじです。

*イメージはそのままに、場所を区切って。

②すぐに結果が出ないと嫌なタイプ：

おっしゃるとおり。中途半端になって、結果が出ないとやる気が失せます。すぐに結果を出しましょう。そのためには、1日でやれてスッキリできる部屋の範囲を決めることです。この場合も同じく、「靴箱だけ」「傘立て周辺だけ」「リビングの本棚だけ」と場所を区切る方法が有効です。

また、細かい仕分けを要する整理よりは、ぱっとみてまとまって見える片づけ方に切り替えます。具体的には「ペン」「鉛筆」「万年筆」などを細かく仕切りのついたケースにしまい込むような綿密な整理ではなく、「筆記用具」BOXにどさっといれてしまいます。ぱっと見てまとまってみえますし、実際そのくらいのおおざっぱな物の配置にしておいた方が、キープするのも楽です。

*場所を区切って、ざっくりと片づけるBOXを使う。

③女王様タイプ：

女王様、お金にゆとりがあれば、ためらわずに片づけのプロに相談しましょう。無理そうならば、たまにはシンデレラになって、ひたすら片づけしてみましょ。きっといいことがあります。

*自分が女王様だという幻想はもう捨てよう。

④いつかどうにかなるさ他力本願タイプ：

いったい、いつ、だれが部屋を片づけてくれるのでしょうか。この数カ月、いやこの数年、そんな誰かは現れたのでしょうか。現実を見てみましょう。自分一人が無理なら、実際に誰か手伝ってくれそうですか？ 家族と一緒にすることも教育上も家族の絆を深める意味でも大切です。

* どうにかなるさは、どうにもならない。

⑤否認タイプ：

その「やる気」、何月何日何曜日の何時から出そうですか？ 結果で示してみましよう！

* そろそろ問題を直視する時期です。

さて、いかがでしたか？ 片付けを始めるきっかけにしていだければと思います。今回はもう少し具体的な方法と、ADHDが疑われる主婦サチコさん（40代女性）のその後をご紹介します。

【お知らせ】 大人のADHDについて、もっと学びたい方のためのワークブックをご紹介します。

◆『成人ADHDの認知行動療法～実行機能障害の治療のために』（メアリー・V・ソラント著、中島美鈴・佐藤美奈子翻訳、星和書店）

(<http://www.amazon.co.jp/dp/4791109090/>)

前半は、大人のADHDの特徴や診断、理論、併存症や治療法、事例などが書かれている専門的な読み物です。

後半は、大人のADHDの集団認知行動療法用のテキストとリーダーズマニュアルになっています。ご本人がひとりで書き込みながら進めていくこともできますし、グループで使

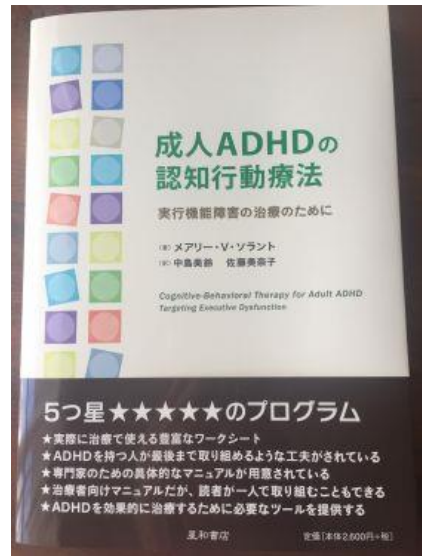


うこともできます。計画的に物事を行えるようになったり、やる気を出す方法を学んだり、時間管理や整理整頓が行えるプログラムです。

私が翻訳に関わった本ですが、読んでいて本当に興味深く、面白い本でした。

アピタル・中島美鈴（なかしま・みすず） 臨床心理士

1978年生まれ、福岡在住の臨床心理士。専門は認知行動療法。肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学文学部などを経て、現在は福岡県職員相談室に勤務。福岡保護観察所、福岡少年院などで薬物依存や性犯罪加害者の集団認知行動療法のスーパーバイザーを務める。趣味はカフェ巡りと創作活動。



ネット使って不眠症治療 薬に頼らず認知行動療法で 土肥修一

朝日新聞 2016年8月26日

千葉大病院が、インターネットを使った不眠症の治療プログラムを開発した。薬に頼らず、自らの考え方や行動を見直す認知行動療法を活用し、自宅にしながら治療を受けられるのが特徴。同病院では、治療の効果を確かめる臨床試験の参加者を募集している。

日本睡眠学会のガイドラインでは、成人の3割以上に不眠症状があるとされ、長く続くとうつ病などにつながるケースも。主な治療は、睡眠薬を使ったものだが、ふらつきや薬をのんだ直後のことを忘れるなど、副作用が出ることがある。

認知行動療法は、考え方や行動を見直すことで改善を図る精神療法。うつ病などの治療に効果があるとされ、不眠症の治療にも採り入れられている。今回の治療プログラムは、同大大学院の清水栄司教授（認知行動生理学）らが開発した。患者は自宅のパソコンからアクセスし、1日20分程度のプログラムに取り組む。

治療期間は5週間。1週目は睡眠時間などを記録する「睡眠日誌」をつけてもらう。2週目以降、「ベッドでは寝ること以外のことはしない」「寝つけないときはベッドを出る」など、睡眠習慣の改善を促す。セラピストからの助言も、随時メールで受けられる。

清水教授は「病院に行かずに気軽に治療を受けることができる。薬に頼らない認知行動療法の普及につなげたい」と話す。

臨床試験の対象は、不眠症と診断され、睡眠薬の減量を希望している18～65歳で、うつ病や統合失調症など他の病気が診断されていない人。試験の前後1回ずつ、同大病院に通院する必要がある。

応募や問い合わせは、参加者の募集サイト (<http://www.chibasad.com/index.html>) から。(土肥修一)

■千葉大病院の不眠治療プログラム

- 【第1週】「睡眠日誌」をつける
- 【第2週】睡眠に適した行動を学び、変化を試みる
- 【第3週】睡眠について偏った考えを変える
- 【第4週】効率的な睡眠を得る時間を設定し、それに沿った睡眠をとる
- 【第5週】呼吸法などで気持ちをリラックスさせる

地震で損壊の市役所、クレーンで書類取り出し 解体中の宇土市役所から取り出したキャビネットを移動させる作業員

熊本県宇土市は25日、熊本地震で損壊して解体中の市役所本庁舎の4、5階部分から、書類入りのキャビネットを取り出す作業を始めた。

倒壊の恐れがあり、内部には入れないため、巨大な磁石を先端に取り付けたクレーンを使い、キャビネットをつり上げた。2～3週間かけ、可能な限り書類を取り出すという。

本庁舎は鉄筋コンクリート5階建て。地震で4階部分が一部つぶれ、立ち入りできなくなった。庁舎内には道路台帳などの書類が残ったままになっている。

この日は窓や外壁が取り除かれた4階の側面から、重さ300キロまでつり上げられる磁石を付けたクレーンの先端を内部に入れ、高さ約0・4～1メートルの金属製のキャビネット6台を取り出した。

読売新聞 2016年08月26日



13団体に感謝状贈呈 府基金、育英会への寄付 大阪日日新聞 2016年8月26日

大阪府は25日、まちづくりや福祉の充実などに充てるため府が創設した7基金や、経済的に困窮する子どもの修学を支援する府育英会に寄付をした13団体に感謝状を贈った。

松井知事(左)から感謝状を受け取る浦名代表理事＝25日午後、大阪府庁



寄付を受けたのは、環境保全の財源にする「みどりの基金」▽街の魅力向上を支援する「大阪ミュージアム基金」▽がん検診を普及啓発する「がん対策基金」▽地域福祉活動に助成する「福祉基金」▽「御堂筋イルミネーション基金」など。

府庁であった贈呈式では松井一郎知事が、出席者代表で大阪府民共済生活協同組合の浦名栄次郎代表理事に感謝状を手渡し、「皆さんの思いを受け止め、1円たりとも無駄にせずに使いたい」と感謝した。

感謝状を贈られたのは、大阪府民共済生活協同組合（大阪市西区）▽全大阪労働者共済生活協同組合（住之江区）▽大阪厚生信用金庫（中央区）▽青木松風庵（岬町）▽トヨタ新大阪グループ（淀川区）▽南海電気鉄道（浪速区）▽イオンリテール（千葉県）▽大阪信用金庫（天王寺区）▽ケー・エクスプレス（同）▽フエスト会（四條畷市）▽延原倉庫（北区）ーなど。

<河川敷16歳遺体>死因溺死、殺人容疑で捜査 知人関与か…動画も

埼玉新聞 2016年8月24日



井上翼さん（友人提供）

東松山市下唐子の都幾川河川敷で23日朝、吉見町中曾根の井上翼さん（16）の遺体が見つかった事件で、県警捜査1課は24日、現場の状況などから殺人事件と断定し、東松山署に捜査本部を設置した。司法解剖の結果、井上さんの死因は溺死と判明。捜査関係者によると、知人の少年らから事件への関与をほのめかす証言も出ており、県警は井上さんがトラブルに巻き込まれたとみて調べている。

捜査本部によると、井上さんの遺体には目立った外傷はなかったものの、皮膚変色が数カ所あった。発見時は全裸で、全身に水を浴びた痕跡があったという。所持品はなかった。遺体の状況などから、22日ごろに殺害されたとみられる。人為的に埋められたのか、流されて埋まったのかは判然としないという。

県警は複数の少年らを事情聴取。捜査関係者によると、一部は関与を認める証言をしたり、「暴行されるのを見た」などと話しているという。無料通信アプリ「LINE（ライン）」で周囲に「人を殺してしまった」などと伝えている少年や、井上さんとみられる少年が暴行を受けている動画もあるという。

近所の住民によると、井上さんは両親と兄、双子の弟の5人暮らし。地元の中学校在卒業後、県内の定時制高校に進学。中退後、近所のコンビニエンスストアでアルバイトをしていたという。

事件を受け、井上さんの父親友進（ゆうじ）さんは24日、県警を通じて「今回大切な息子がこのようなことになってしまい、家族一同、今は大変動揺しており、深く悲しんでいます。どうかこの気持ちをお察し頂き、取材活動を自粛して下さいますようお願いいたします」とコメントを出した。

井上さんの遺体は23日午前8時ごろ、都幾川河川敷で、下半身と上半身の左側が埋まった状態で見つかった。近所の住民によると、前日の22日は台風9号の影響で増水し、河川敷は水没していたという。

殺人容疑で少年5人逮捕 埼玉河川敷遺体

中国新聞 2016年8月26日

井上翼さんの遺体が見つかった現場=24日、埼玉県東松山市

埼玉県東松山市の河川敷で井上翼さん（16）の遺体が砂利に埋まった状態で見つかった事件で、埼玉県警は25日、殺人容疑で東松山市の無職少年（16）を逮捕した。また26日未明、殺人容疑で新たに少年4人を逮捕したことが捜査関係者への取材で分かった。

県警によると、無職少年は「うそをついたり電話やメールを無視したりしたから殺した」と供述し、容疑を認めている。



落ち着いた様子で取り調べに応じているという。

無職少年の逮捕容疑は 22 日ごろ、東松山市下唐子の都幾川河川敷で井上さんを殺害した疑い。司法解剖の結果、井上さんの死因は溺死で、致命傷となるような目立った外傷はなかった。県警は、殺害方法に関して「これから明らかにしたい」としている。

無職少年は 24 日午前 1 時 45 分ごろ、父親と一緒に東松山署に出頭。捜査関係者によると、任意の事情聴取に「暴行した」と話し、事件への関与を認めた。井上さんと少年は知人だったとみられる。無職少年の他にも暴行などの危害を加えた少年がいた疑いもあり、当時の状況を調べていた。

井上さんの遺体の皮膚が数カ所変色していたことも判明。何かがぶつかった痕とみられ、暴行によるのか、川の増水で漂流物が当たるなどしたのかを慎重に捜査する。

河川敷 16 歳殺害 埼玉県教委「背景検証を」 知人ら涙で献花

産経新聞 2016 年 8 月 26 日

東松山市の都幾（とき）川河川敷で吉見町の井上翼さん（16）の遺体が見つかった事件を受け、25 日の県教育委員会で委員から、昨年 1 月まで県立吹上秋桜高校（定時制）に在籍していた井上さんの退学理由や加害者の少年の成長過程など背景を検証することが提案された。一方、遺体発見現場には 25 日も献花が絶えず、井上さんの友人らが手を合わせ死を悼んだ。

県教委は同日の定例会で、藤崎育子委員長職務代理者が検証を提案した上で、「構造的な課題があればどのように変えていくか、委員会を結成するなどして努力していきたい」と述べた。

高木康夫委員長は地域一体となった連携強化を強調し、「今回の事件をみると、退学した子供たちのその後は、目の届かないところに置かれていたのではないかと強く感じる」と指摘。関根郁夫教育長は「いじめの問題を含めて傍観者になる子供がいるが、学校教育として、具体的にどのように行動すればよいかを教える必要がある」と話した。

一方、遺体発見場所を同日訪れた中学の同級生という高校 2 年の男子生徒は「つらくて苦しかったろうと思って今日は来た。明るくてみんなを笑わせるタイプだったのに。しかも同い年の人に殺されたなんてショックで信じられない」と話した。

井上さんがアルバイトをしていたコンビニエンスストアの常連客という吉見町の建設業の女性（38）は「作業服の私たちのことを怖がらず、屈託のない笑顔で話しかけてきた。主人が『大工やるか』と言ったら『僕には大変なんで無理です』と言っていたのが印象的だった」と涙ぐみながら花を手向けていた。

阪大病院 補助金 5 千万円、医師個人口座に ytv ニュース 2016 年 8 月 26 日

大阪大学医学部付属病院で、大阪市や府からの補助金など 5000 万円が医師個人の口座に入金されていたことがわかった。一部は懇親会費に流用されていた。大阪大学は 26 日朝、会見を開き、補助金を一部不適切に処理していたことを認め、謝罪した。大学によると、高度救急救命センターの医師が 2006 年から 10 年間、大阪市や府からの補助金を大学の口座ではなく、医師の個人口座に入金していた。10 年の間にセンター長は複数人が務めたが、個人名義への入金が続き、他のセンターも合わせると合計 5000 万円がプールされ、うち 2460 万円は懇親会費などに使われていた。25 日、大学病院側は高度救急救命センターなどに返金を求め、再発防止に全学をあげて取り組んでいく」としている。



月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も
大阪市天王寺区生玉前町 5-33 社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所発行