

健康講座を開催しました

毎年、医療費適正化対策事業の一環として、組合員と被扶養者(家族を含む)の方々を対象に、健康管理の意識を高めていただくことを目的とした「健康講座」を開催しています。

今回は、10月10日川越市において、第1部に産業カウンセラーであり健康運動指導士でもある皆川芳弘氏、第2部にテレビでもご活躍中の元マラソンランナー有森裕子氏をお迎えして開催したところ、107名のご参加をいただきました。(10月16日のさいたま市開催については台風26号の影響により、誠に残念ではありましたが、中止となりました。)

運動と心の関係及び市町村職員のメンタルヘルスを健康に保つポイントについてお話いただいた皆川芳弘氏の講演内容から運動と心の関係について紹介いたします。

第1部

皆川
芳弘
氏「毎日がワクワクする
心の元気力アップ
セミナー講座」

第2部

有森
裕子
氏

「よろこびを力に…」

■ 皆川 芳弘 氏 「毎日がワクワクする心の元気力アップセミナー講座」 ■

運動と心の関係について

こんにちは、皆川です。今日は『毎日がワクワクする心の元気力アップ』というテーマでお話させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私は三迫ボクシングジムに所属してボクシングで汗を流し、昨年はフルマラソンを3回完走しました。身体を動かすことが大好きなので、まずは「運動と心の関係」についてお話をしていきたいと思います。

ハミルトンスコアをご存知でしょうか?世界的に用いられるうつ病の評価尺度ですが、運動をすることによって、ハミルトンスコアが改善するという研究があります。具体的には1日15分から20分程度のストレッチでも改善がみられますが、最も改善がみられたのは1週間に【体重(kg)×17.5kcal】を消費する運動量といわれています。運動強度を表す単位にMETsがあります。例えば5METsの運動は時速6.4kmのウォーキング(速いスピードの歩行)になりますが、その運動であれば、体重にかかわらず1週間に3時間30分、1日に換算すると30分でハミルトンスコアが改善するということになります。これから秋や冬の季節を感じながらウォーキングやジョギングを楽しんでみてください。心身ともに健康に繋がると思います。

市町村職員のメンタルヘルスの現状

私は全国の市町村職員の皆様を対象に講演活動やカ

ウンセリングを行っていますので、その経験をもとにお話ししてまいります。

私たちが全国で展開している“心の元気力チェッカー(ストレス診断)”によると、市町村職員の方々の4割強が良好な評価となりますが、100人に3人はかなり悪いという評価になります。そこで良好評価のグループと、悪い評価のグループの比較を統計の有意差で調べてみると明確な特徴がみられます。良好評価のグループは「相談できる人」「アドバイスしてくれる人」「一緒に行動してくれる人」「なぐさめてくれる人」が職場や身近にいるということが特徴です。

もし心配事や不安を抱えたら、“相談”したくなります。悩んでいたら“アドバイス”がもらえれば助かります。落ち込んだ時には「また頑張ろう」と勇気づける“励まし”も時には必要です。そして何か辛い事があった時に「辛くて大変だったね」、逆に嬉しい事があった時は「良かったね、自分たちも嬉しいよ…」と、自分の気持ちに共感してくれる人が身近にいると、市町村職員の皆さんの心の状態は“良好”となっています。そのために大切なポイントを次にご紹介します。

心を健康に保つ職場でのポイント

職場環境を良好にするために、まずは“コミュニケーション”が大切になります。一緒に働く仲間は大切です。「最近の彼(彼女)、昔と比べて笑顔が少ない様にみえる」

そんな姿に気づいたら「最近元気がないように見えるけど、何かあった？」と声をかけて、「実は今、こんなことを抱えていて…」と気軽に相談する関係、これが本当のコミュニケーションではないでしょうか。職場の中で、ほんの少しの気遣い、心遣いでコミュニケーションが取れるようになります。(二人ペアによるコミュニケーション法を紹介)

次に大切なのは“声かけ”ですね。しかし、「困っているみたいだけど大丈夫？」「疲れているみたいだけど大丈夫？」と「大丈夫？」で終わる声かけになっていないでしょうか。たぶんそう聞かれると「大丈夫」と答えてしまうのではないのでしょうか。これは「閉ざされた質問」ということで次に会話が続きません。そこで「大丈夫」では終わらない声のかけ方を考えてみましょう。例えば「困っているようにだけど、何かあった？よかったら聞かせて…」「最近、疲れているみたいだけど、調子はどう？…」この声のかけ方を「開かれた質問」として「はい」「いいえ」「大丈夫」だけでは終わらない声のかけ方になります。

そして、“傾聴”も大切です。傾聴の基本は助言や指示をする“身の上相談”ではなく、相談者の気持ちを受容し、共感することにあります。仕事上の悩みや相談であればアドバイスも必要ですが、仕事とは無関係の悩みや相談の場合は相談者の話を“真剣に”“温かく”聴いてあげてください。相談者は自分の悩みを聞いてもらえたということで気持ちが落ち着き、結果として自力で改善の方向へ進んでいく…これが傾聴の基本です。

ストレスとうつ。男性と女性はどう違う

厚生労働省から出ている患者調査によると、気分障害で通院している人は全ての年代で女性が多いことがわかります。女性に多い理由はいくつか挙げられます。女性の方が男性よりストレスに弱い脳という研究や女性ホルモンの関係も原因として挙げられることがあります。女性の生活を振り返ってみると仕事や家事、育児、介護など様々なものを抱え、なかなか自分をリフレッシュする時間が持ちにくいことも原因ではないでしょうか。

その一方で自殺者は男性に多いことも事実です。昨年の自殺者数をみると女性が8,550人に対して男性は19,216人です。気分障害で通院している方は女性に多い一方で、自殺者は男性に多くなります。では、なぜ男性が多いのでしょうか？厚生労働省研究班によると自殺者の8割が事前に周囲に相談がないということです。男性はあまり人に相談しない傾向があるようです。そこで、コミュニケーション・声かけ・傾聴が大切になります。最近元気がないと思った時、「何かあった？よかった

ら聴かせて…」という一言が悩みを抱える人を救い、守ることにつながるのではないのでしょうか。

心の病がもたらす日常生活への影響

心の病の中で代表的なうつ病のメカニズムについて解説していきます。うつ病は脳内神経伝達物質が正常に働かなくなる「内因性」と生活の中の大きな変化を誘因とする「反応性」が挙げられます。

今回はセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンという脳内神経伝達物質が正常に働かなくなる「内因性」を詳しく解説していきましょう。

まずセロトニンは心を穏やかに保つ役割があります。ドーパミンは心地よさを感じる役割です。最後にノルアドレナリンは心身を活動的にする役割を持っています。うつ病の方はこれらの働きが弱くなるので、意欲や笑顔が少なくなってしまう。

そこで大切なのは、セロトニンを活性化する生活が望まれます。最近の研究によると、一定のリズムで体を動かすことによってセロトニンが活性化することが判明しています。今日の冒頭で運動のお話をしましたが、まさにウォーキングやジョギング、スポーツクラブでのエアロビクス等を楽しむことはセロトニンの活性化につながります。

そのほか十分な睡眠をとって脳機能の低下を防ぐ。朝ご飯をしっかりと食べて脳に刺激を与える。また、アロマテラピーや自分の好きな音楽で癒しの時間を作るなど、“心の元気力アップ”を心がけていただきたいと思います。

今を元気に生き抜くために10年日記をつけてみよう

最後に皆さんに考えていただきたいのが、「快適人生への未来日記[®]」です。10年後の自分、20年後の自分をイメージしてください。どんな生活を送っているでしょうか？どんな人生を歩んでいるでしょうか？ストレスを上手に乗り越えられなくて、毎日うつうつとした生活を送っている…そんな日記はつけないと思います。10年後も20年後も、今日の皆さんのようにキラキラ輝いて人生を楽しんでいる、そんな未来日記[®]にしたいですね。そのためには、やはり“心の元気”が大切になってくるのではないのでしょうか。今日は“心の元気力”についてお話させていただきました。皆様の益々のご健康をお祈りして本日の講演を終わりたいと思います。

◇途中リフレッシュ法として漸進的筋弛緩法・アロマ芳香浴・自律訓練法の紹介あり