

滋賀県精神保健 福祉協会だより

新型コロナ禍のメンタルヘルス

自殺を防ぐ

●滋賀県精神科診療所協会 上ノ山 一寛

二〇二〇年は新型コロナに振り回された一年でした。一月に我が国で初めて感染者が発見されて以降あつという間の一年でした。四月には緊急事態が宣言され、オリンピックを含めて様々な行事が延期ないし中止になりました。新しい生活様式が求められ、手洗い・消毒に加えて、マスクが欠かせず、エアコンをつけながら換気をし、ビニールシート越しに会話をし、不要不急と言われる外出を控えてきました。ソーシャルディスタンスなどという耳慣れない言葉が日常語になり、繰り返し自粛を呼びかけられる中で、緊張感の続く日々でした。先行きが見通せない中で自粛疲れという言葉もみられるようになりまし

た。毎日発表される感染者数や死亡者数に一喜一憂する生活で、日常会話が今日のコロナ情報を確認から始まり、後手続きの政府の対策への不満をつい口にするのも普通になりました。

感染への不安や生活様式の変化に加えて、社会経済状況の悪化が長期化する中で、メンタルヘルスへの影響も強くなっています。警察庁の報告では、過去十年間減少続けてきた自殺者数が昨年七月以降増加に転じています。自殺はさまざま原因や背景が複合的に重なった結果と考えられますが、最後の引き金を引くのは、うつ病などの精神疾患であると言われています。その意味では、精神科医療は、コー

ルキーパーの役割を担っています。自殺を防ぐには、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因に切り込んでいく必要があります。

一九九八年に自殺者が急増したときには、中高年の男性の自殺が問題になっていました。今回は、女性の増加が目立っています。いのちを支える自殺対策推進センターの分析によれば、その中でも「同居人がいる女性」と「無職の女性」が自殺増加率を押し上げているとのこと。その背景には、非正規雇用のため就労継続が難しくなったり、DV被害や育児の悩み、介護疲れや精神疾患など、コロナ禍における様々な問題が潜んでいると思われる。

自殺を防ぐために、精神科医療の充実と同時に、孤立を防ぎ、さまざまな生活上の困難に注意深く目を配り、生きていくことを促進するような相談支援体制の充実が望まれます。

コロナ禍の禍(わざわい)には、どのようなものがあるのか

(寄稿 南草津坂本診療所 坂本 暢典 先生)

コロナ禍、つまり新型コロナウイルスのパンデミックがもたらす禍(わざわい)には、どのようなものがあるのだろうか。

まず①「感染による禍」がある。コロナウイルスに感染し、死に至る場合などである。次に②「感染対策による禍」がある。コロナ患者治療のため救急医療に支障が生じたり、緊急事態宣言などの感染対策で、経済的苦境が生じたりする場合である。さらに、③「過剰な恐怖による禍」がある。感染者に対する迫害や、自粛警察と言われる行動などである。そこで、我が国のそれぞれの禍の状況を見てみよう。

①「感染による禍」を見ると、2020年11月30日時点において、死者数が2119人となっている。亡くなった方々には、恐ろしい禍であったことは言うまでもない。しかし、その人数はさほど大きなものではない。2018年の浴槽での溺死者は5958人、食物の誤嚥による窒息死者は4604人となっている。入浴・食事中の溺死・窒息による即死は、合わせて1万人を超えている。インフルエンザで年間1万人以上が死亡したと推定される年が、最近30年間では7年ある。我が国の死者数の少なさは、国際比較でもはっきりしている。我が国の新型コロナウイルス感染者の死亡は、人口10万人あたり1.7人である。一方、米国は 81.3人、英国は 87.5人、フランスは77.9人となっており、欧米諸国の人口あたり死者数は我が国の50倍程度に及んでいる。

②一方、我が国でも「必要な感染対策による禍」は、顕著に生じている。2020年11月末の時点では、コロナ重症患者の治療に集中治療室が使用され、救急医療に困難が生じ始めている。また、感染予防のため経済的活動が制約され、我が国の2020年4-6月期の実質GDPは前期比▲7.9%となり、死亡者数の多い米国の▲9.5%とほぼ同じ深手を負っている。また外出自粛などに関連しているのか、2020年8-10月を見ると、女性の自殺が、前年より50%程度の増加している。10月の自殺者の対前年増加数は、614人となっており、この増加した死者数は、同じ月のコロナ感染の死者数195人や感染死者数の最も多かった5月の438人より明らかに多い。

③パンデミックに対する「過剰な恐怖による禍」は、感染者や感染と関連があると見なされた人々、そして予防対策に非協力と見なされた人々に対する攻撃・差別として現れる。私の診療所にも、家族のコロナ感染のため周囲から誹謗中傷を受け、精神的に追い詰められた患者が受診したこともある。

このような現象は、中世ヨーロッパのペストのパンデミックでも生じている。ユダヤ人が井戸に毒を入れてペストをもたらすという噂が流れ、「民衆の怒号に応えて、バーゼルのすべてのユダヤ人はライン川に浮かぶ島の、彼らによってあらたに建てられた小屋で…焚殺された」(佐々木博光氏論文より)。そして、このユダヤ人虐殺は、ペストが猛威を振るう少し手前の、ペスト襲来への恐怖にさらされている時期に行われたという。我が国は、感染による死亡者数がさほど大きくはないまま、恐怖が広がる時期が長く続いており、恐怖からの攻撃・差別の起きやすい状況が続いていると考えられる。

このように見てくると、新型コロナの禍を、少しでも小さくするためには、感染による禍のみではなく、他の禍にも目を向ける必要があると思われる。まずは、感染対策による社会経済的禍を大きくしないよう心がけることが重要である。さらに、感染に対する過剰な恐怖にとらわれ、それが他者対にする攻撃となることのないように、一人一人が冷静にパンデミックと向き合うことが求められていると考えられる。

救急・集中治療医と
こころの専門家が教える正しい

#BeThe1To

BE THE ONE TO HELP SAVE A LIFE
あなたの行動で救える命がある



Smart 119

自殺を考えている人がいたときの5ステップ

中田孝明先生

千葉大学 救急集中治療医学教授
株式会社 Smart 119 CEO

@Nakada.119



おはてくれろ
先生たち



佐々木剛先生

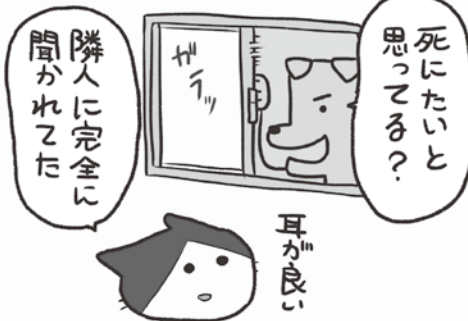
千葉大学 医学部附属病院
こどものこころ診療部 副部長・講師

2. BE THERE そこに居る



⑥ 物理的にそばにいるでも
電話するでも実行可能な
方法で孤立を制限する

1. ASK 質問する



⑥ 自殺について良い/悪い偏りない
率直な質問が◎
「どのように傷ついているか」
「どのように助けられるか」
⑥ 自殺を考えていることを
秘密にすると約束しない事

オッス

死にたいと
思ってる？

はし
もやる
気が
起き
ない...
消え
ない
なあ



5. FOLLOW UP 引き続き対処する



⑥ 継続して接し、他にできる
ことはないか、約束して
まだできていないことは
ないか等を確認

4. HELP THEM CONNECT つながりを手助け



⑥ 自殺に関する相談窓口/
サポート施設/専門家など
とつながる手助けをする

3. KEEP THEM SAFE 安全を確保する



⑥ 上記の質問で緊急性を把握
⑥ 死に至るような手段を取り除く
ことで自殺発生率が減少する

とまあ、
今日生きかか



提供：Smart119 (@Smart119_jp) イラスト：ふじやま (@fujiyama_coharu)

情報元：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.htm>

#BeThe1Toについて：<https://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/>

これまでのシリーズはこちらのQRコードからご確認いただけます→



滋賀県下における
『タクシー運賃精神障がい者割引』
令和2年10月1日より実施!

タクシー運賃精神障がい者割引の概要



1. 割引実施年月日 令和2年10月1日(木)の出庫車両から

2. 割引導入事業者 (一社)滋賀県タクシー協会会員の全事業者(24事業者、1,078両)

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| ・ 大津第一交通株式会社 | ・ 滋賀タクシー株式会社 | ・ 長浜タクシー株式会社 |
| ・ 株式会社帝産タクシー滋賀 | ・ 滋賀ヤサカ自動車株式会社 | ・ 都タクシー株式会社 |
| ・ 伊香交通株式会社 | ・ 琵琶湖タクシー株式会社 | ・ 彦根タクシー株式会社 |
| ・ 永源寺タクシー株式会社 | ・ 滋賀第一交通株式会社 | ・ 守山タクシー株式会社 |
| ・ 株式会社長命寺タクシー | ・ 桜タクシー株式会社 | ・ 近江タクシー株式会社 |
| ・ 株式会社さくらタクシー | ・ 光タクシー株式会社 | ・ 有限会社湖城タクシー |
| ・ 有限会社共立タクシー | ・ 有限会社米原タクシー | ・ 有限会社愛交通 |
| ・ 有限会社湖西交通 | ・ 滋賀中央観光バス株式会社 | ・ 滋賀中央交通株式会社 |

※県内法人タクシー事業者総数29社、1,181両 県内個人タクシー事業者総数39者、39両

3. 割引の方法及び内容

精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人がタクシーに乗車した際、手帳を提示して割引を申し込まれた場合に限り、利用したタクシー運賃(距離制運賃又は時間制運賃)の1割が割り引かれるもの。

4. 割引導入の経過

障害者基本法は、精神障がい者も身体障がい者及び知的障がい者と同じ「障がい者」として定義されているにもかかわらず、精神障がい者のみタクシー運賃割引の対象から除外されるような状況が続いてきた。このことから、(特非)滋賀県精神障害者家族会連合会(以下「家族会」という)及び関係団体等にあつては、国等に対しても度重なる要請を行った結果、「精神障害者の交通運賃に関する請願」が衆・参両院において採択された。

これを契機として、家族会は、一般社団法人滋賀県タクシー協会(以下「タクシー協会」という)に対し、「精神障がい者のタクシー運賃割引の適用を求める要望書」を提出したところ、タクシー協会からは『導入に向けて真摯に検討する』旨の回答がなされた。

タクシー協会にあつては、加盟事業者に対し、家族会の要望の趣旨内容等について、また、導入のための手続等について説明され、これに賛同したタクシー協会の会員事業者は、タクシー運賃の認可権者である近畿運輸局長に対し、タクシー協会会員全事業者が申請に踏み切りました。

「コロナ」やけどなんとか生きてるねん
仲間を見つけた、希望を見つけた

2021年2月6日(土) 10:00~12:00

「生きているのがしんどい」「家族といると苦しい」と感じている方が多くいます。アルコールを飲み過ぎてしまう、パチンコ等のギャンブルをやりすぎてしまう人が周りにいませんか。私たちは、一人でも多くの方が、生きることが楽になれるようにと毎年滋賀県内でフォーラムを重ねています。今回は新型コロナウイルス感染症予防のためオンラインでの開催となります。



講演

「下手くそやけどなんとか生きてるねん」

講演

渡邊洋次郎 (わたなべようじろう) 氏

【略歴】大阪府生まれ。

介護福祉士。現在依存症回復施設リカバリハウスいちごで職員として働きながら、啓蒙活動や大学での出前授業やスクーリングでの講義、講演活動、海外の自助グループとの交流、保護観察所でのSVなどを行っている。10代から鑑別所入所、20代からアルコール依存症で入退院を繰り返す、30代になり刑務所服役後に20歳でつながっていた自助グループへ再度つながりなおす。

著書に「下手くそやけどなんとか生きてるねん」がある。

【お申込み受付】 2020年12月28日(月) 9:00 ~ 2021年2月3日(水) 17:00

【申し込み方法】 こくちーずから事前申し込みが必要です。

右のQRコードか、下記よりお申し込みください。

<http://www.kokuchipro.com/event/1aa2b35cc24208e9ebcaa9fd202f769a/>

お申込みが確認できた方には、締切日以降にお申込みいただいたメールアドレスあてに視聴用URLと資料をお送りいたします。下記のアドレスよりお申込みメールアドレスへ送信しますので、必ずメール受信許可設定をお願いします。

※事務局アドレス；addshiga@otsu-shakyo.or.jp

※講師へご質問のある方は、こくちーずにお申込みの際、参加者コメント欄にご記入ください。



新型コロナウイルス感染症で大切な人を亡くされた方へ

新型コロナウイルス感染症で大切な人を亡くされた方々におかれましては、こころよりお悔やみを申し上げます。

悲しみから立ち直れない、こころが苦しいなどのご相談は下記に連絡先を記載していますので遠慮なくご相談ください。

また、みなさんのこころが少しでも休まるよう、推奨されていることがらをまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

- ひとりである時間も大事ですが、大変なときは、人に助けを求めることも大切です。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことが、あなたの助けになることがあります。食事や買い物などの日常生活の手助けをお願いしてみるのも良いでしょう。
- 電話やインターネット、LINEなどを使って、親しい人と連絡をとることはできます。また、亡き人の思い出や写真などをその人たちと共有することもできます。
- 今はなるべく孤立しないことが、とても重要です。
- メディアから少し離れ、どのような活動がリラックスしたり、気持ちが楽になったりするのかを考えて、少しずつ実践してみるのも良いでしょう。
- 自分にとって、自然な方法で、悲しみを表現することが良いといわれています。
- 涙が流れるときは、無理に止めないようにし、泣くことができない場合も、それで良いのです。悲しみの表現は、その時々、人それぞれです。
- 決まった時間に食事をとり、起床時間や就寝時間なども含め、できるだけ普段と同じ規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

「遺族の方へのメッセージ」(福島県立医科大学 瀬藤乃理子ら、<https://jdgs.jp/>)より抜粋

つぶやき

◆令和3年明けましておめでとうございます。令和2年は新型コロナの感染拡大によって私たちの生活は大きな影響を受けました。密閉、密集、密接の「3密」を回避し、ソーシャルディスタンスを確保するなどといった新しい生活様式に戸惑った1年でした。4月には緊急事態が宣言され、不要不急の外出を控え、自粛生活を要請されました。精神保健医療福祉の領域は、対人接触が基本ですので、その影響は大きく、新しい生活様式を意識しながら、サービスの質を確保していく必要があり、ストレスの大きい日々でした。

◆一方、対人恐怖症状でコロナ以前からマスクを手離せなかった人の中には、マスクが日常になり、外出し易くなった方もいました。長らく引きこもり生活を続けていた青年は、まわりの皆が引き込まれることが当たり前になってホッとしておられました。継続して就労支援に参加できなかった人は在宅ワークの提案を受け入れて、一歩踏み出しておられます。出勤しては不応を起こしていた人は、テレワークの拡大で自信を回復されました。ポストコロナの時代に向けて、新しいコミュニケーションの可能性を模索していく必要があります。

◆そのような中でも、明るい話題をいくつか。2016年に14歳2カ月の史上最年少で中学生棋士となり、すでに将棋界のスーパースターとなっている藤井聡太さんは、2020年にはさらに圧倒的な強さを披露しました。7月には渡辺明棋聖(現在の名人)を下し、17歳11カ月のタイトル獲得最年少記録を達成し、8月には木村一基王位を下し、史上最年少2冠となりました。AIを使った将棋ソフトで6億回読んで初めて浮かび上がる手で勝利し、観戦記者の度肝を抜きました。その上に「今はAIとの対決でなく、共存の時代」とさりりと述べて、人間の可能性について大いに勇気づけてくれました。

◆12月には小惑星探査機「はやぶさ2」が6年間にわたる宇宙の旅を終え、そのカプセルを地球に送り届けました。「はやぶさ2」は小惑星「リュウグウ」に着陸し、人工クレーターを作るなどして、小惑星内部の物質をカプセルに閉じ込めて持ち帰ることに成功したようです。私たち地球の生命の由来や太陽系の起源に迫る可能性のあるとのことで大殊勲です。日本の宇宙技術力の高さに感動するとともに、コロナ禍や差別、分断、紛争の続く地球を離れて遠い宇宙に思いをはせる機会になりました。

◆現在、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会が開催されています。平成29年9月衆議院解散で廃案となって以降、精神保健福祉法改正の動きは停滞していましたが、ここに来てようやく動き出しています。精神障害にも対応した地域ケアシステムと言いながら、その責任主体が不明確でした。介護保険を含めて、さまざまな対人サービスの一次的な責任は市町村です。来るべき法改正では、市町村の責任を明確にするとともに、介護保険で認められている地域ケア会議を精神障害にも制度化すべきと思います。そのことが、地域に責任を持ち、住民のさまざまな精神的危機に対応するコミュニティメンタルヘルスチームの立ち上げにつながることを期待したいと思います。(滋賀県精神科診療所協会 上ノ山)