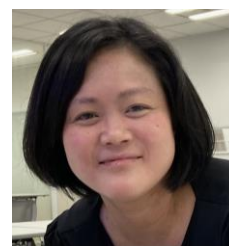


テーマ **こころの健康**について

講 師 西池絵衣子



1 授業の概略

「こころとはなにか」、こう問われたらあなたはどのような答えが浮かびますか。心は目に見えない。となると「人の感情」と考えるかもしれませんね。目に見えないもの、言葉に現しにくいものを考えるのはなかなか面倒なことです。一方、現在では身体の健康と同じようにこころの健康が大切だといわれています。近年、いじめや引きこもり、虐待など人のこころにかかわっていることが社会的な問題としても注目をされています。さらにこころの病としての精神疾患は国の重点的な課題になっており、昨年から高等学校の講義でも精神保健が取り扱われるようになりました。

本講義では現代社会に目を向けて心の健康について考えます。こころの健康＝メンタルヘルスについて考え、みなさん自身や、みなさんの周りで起きていることとこころの健康を保つために大切なことについて考えてみたいと思います。

2 所属部・科等

看護学部・看護学科

3 自己紹介

私は兵庫県立看護大学（現兵庫県立大学看護学部）卒業後、精神科病院に就職し、クリニックやデイケア、訪問看護などさまざまな場で看護師として働いてきました。今は大学教員として学生に精神看護学を教えています。精神看護学は、精神疾患にかかった人々の回復を手助けするのが仕事ですが、と同時に社会が精神疾患の患者さんにいなく差別や偏見をなくすることができないかということにも心をかけています。また、災害時のメンタルヘルスケアにも取り組んできました。人の痛みに対する想像力や倫理感をはぐくむことによってケアを続けていく自信がもてるように自分自身も大切にしていきたいと思っています。

4 専攻分野

「精神障害をもつ人や家族への支援」「看護教育」「支援者支援」が専門。

5 研究内容

人と人との関係性に着目し、「ダイアログ(語り合うこと)」「精神科の外来や訪問看護」「精神科看護師への支援や教育」にたずさわって、人の尊厳を守るための学びを深めています。

6 附属高生にメッセージ

高校で過ごす 3 年間は自立した大人になるための時期になります。自らの生き方について考え主体的なものごとに取り組む。社会の一員としての自覚を持った行動が求められています。これらの課題はなかなか簡単には解決できません。一喜一憂しながら毎日の生活を過ごし、自分がこの社会でどのように生きていきたいのか、自分のことを大切にすることを通して人の痛みと苦しみを理解できる人になっていけることを願っています。

1 年生高大連携授業 2023 年 10 月 24 日 (火)

題名「こころの健康について」

兵庫県立大学看護学部

講師 西池 絵衣子 先生

1 授業内容

(1) 概要

- ・コロナで変化したこと、最近の社会 ・ メンタルヘルスとはなにか？
- ・精神疾患について

(2) 具体的な内容

- ・コロナで変化したこと、最近の社会

ここ数年で、社会は大きく変化している。今回の授業では、自殺者が増加していること、虐待が増加傾向にあること、コロナ渦における医療従事者のストレスが挙げられた。この中でも、自殺者の増加は精神障害にかかわる重要な課題である。また、高校生の睡眠に問題がある割合も増加している。

- ・メンタルヘルスとはなにか？

こころの健康のことであり、現在は様々な法整備が進んでいる。また、ここでのこころとは、1人1人が常に問われているものである。また、メンタルヘルスには心身相関が深くかかわっている。中でも現代のスマホは自律神経に働きかけ、交感神経を優位にするため、睡眠の質が悪化し、様々な体調不良を引き起こす。また、自殺者の95%は何らかの精神疾患を抱えていた可能性があり、現在、社会全体のあり方が問われている。

- ・精神疾患について

国が重点的に取り組む課題として、4大疾病に精神疾患が加えられ、5大疾病になった。精神疾患で病院にかかっている患者の数だけで見ると糖尿病より多く、とても深刻である。現在では、全世界の児童青年期の約20%は精神疾患を抱えているという課題が世界的に重要視されている。

2 感想

今回の講義では、こころについてお話していただきました。最初から最後まで私たちが理解しやすいように私たちの身近にあるものや話題を例に挙げながらお話していただきました。また、寝る前のスマホが体によくないことは前から知っていましたが、そのメカニズムを知ることができたのが個人的にうれしかったです。また、スマホを寝る前に見ることで、体調不良だけではなく、精神疾患にもつながる可能性があるということに驚きました。他にも、今、精神疾患の患者が急増していることは、虐待や自殺にもつながっているため、今まで以上の治療の改善や法整備が求められるのかなと思いました。

記録者：1年1組22番 藤川 慶

1年2組27番 吉川 陽翔

