



今，必要なところのケア

総合病院 土浦協同病院

社会福祉部 公認心理師主幹 高田結花

司会者：本日は土浦市にあります土浦協同病院で公認心理師をされています高田結花さんをゲストとしてお招きしました。高田さんには「今，必要なところのケア」についてお話いただきます。高田さん，よろしくお願ひいたします。

高田：はじめまして。土浦市にあります土浦協同病院で公認心理師をしております。高田と申します。今日はよろしくお願ひいたします。

司会者：公認心理師さんというのは，あまり耳慣れない資格ですが，どのような資格なのですか？

高田：公認心理師とは，2018年に国内では初めてできた心理職の国家資格です。公認心理師資格の登録者は全国で2万7千人を超えており，心の問題を抱えている人やその周囲の人に対する相談や助言，援助を行なっていくこと，また，心の健康についての知識や情報の発信，提供を行なっていくことを主な業務としています。

司会者：臨床心理士という資格は聞いたことがありますが，2つの資格にどのような違いがあるのですか？

高田：臨床心理士は民間資格であり，公認心理師は国家資格という違いはありますが，人のこころを理解し支えるという役割は同じです。

司会者：国家資格になったことでますます活躍の場が広がりそうですね。公認心理師さんの病院での業務を具体的に教えてください。

高田：はい。当院では，私を含めて5名の心理師がおりますが，小児科では発達障害や心身症などのお子さんに対する心理検査やカウンセリングを行なっています。その他に，緩和ケアや虐待対策，心臓リハビリテーションなどを専門にするチームに所属し，院内でのこころの相談に幅広く対応しています。

司会者：今回，新型コロナウイルス感染症の感染拡大があり，とても大変な年になりました

たね。私たちのころにはどんな影響があったのでしょうか？

高 田：そうですね。新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、国民全体が今までの生活様式を大きく変化しなければならず、いつも通りの生活に戻ることができるのか、その後の生活はどうなるのかなど、先の見えない不安な日々を過ごしていることと思います。地震などの災害のときと同様に、このような状態は様々なところの問題を引き起こすことがあります。こうした時期は眠れなかったり、食欲がなくなったり、イライラや落ち込み、頭痛や胃痛などの身体の不調が生じやすくなります。この状況で疲れ切ってしまうたり、強い不安を抱えたりすることは誰もが体験する当然の反応ともいえます。こうした反応はまさに大変なその時に出る場合もありますが、一段落したあとに出る場合もあります。緊張した状態の時にはこころも身体も頑張ろうとフル稼動するため、状況が落ち着き始めた頃、一気にこころや身体の疲れが出るのです。

司会者：そうなのですね。落ち着き始めた後にも気にかけていく必要があるのですね。大人と子どもでは見せる反応に違いがあるのでしょうか？

高 田：大人と比べて、子どもはことばを使って辛い気持ちや不安な気持ちを十分に表現することができません。そういった思いが頭痛や腹痛などの身体の不調につながったり、わがままになるなど、困った行動として表われることがあります。災害にあったお子さんの中には、辛い体験を遊びの中で再現するお子さんもいます。遊びで表現することで気持ちを整理しているので、無理にやめさせる必要はありません。見守ってあげてください。こどものストレスは周囲からは気づきにくいかたちで表現される場合があるので、こどものこころの状態に早く気づくために、より注意深く行動をみていく必要があります。

司会者：実際にどのような問題が生じやすいのでしょうか？ 具体的に教えてください。

高 田：大人も子どもも休校や在宅ワークなどの環境変化があり、それに加えて外出をできるだけ自粛しなければならないなど我慢が強いられる状況にありましたね。その影響で、イライラが爆発することや、家族間の衝突が生じやすくなります。また、昼夜逆転になるなど生活リズムの乱れや、ゲームや動画などに長時間接するという状況になることも問題になりやすいです。

司会者：個人の問題だけではなく、家族全体の問題につながってしまうのですね。実際に、虐待や家庭内暴力が増えたというニュースも聞かれましたね。

高 田：はい。外出ができないので虐待などの深刻な状況に陥っても SOS を出しにくいし、周囲も気づきにくい状況だと思います。当院は、こういった状況だからこそ相談でき

る場所の1つになることが重要と考えて、できる限りの感染予防策をとりながら心理相談を継続してきました。

また、不安や辛さを抱えることや、精神面が不安定になるといった点では医療者も例外ではありません。コロナウイルス感染症の感染拡大により、院内スタッフはいつもとは異なる対応を求められるため、緊張が高い状態が続いています。そこで、当院では院内スタッフの相談に対応するところのケアチームを立ち上げ、心理師もその一員としてところのケアにあたっています。“ケアする側のケア”も先延ばしにしないことが大切です。

司会者：そうですね。ケアする側のケアは忘れがちなところかもしれません。その他にも育児や介護をしている方などのケアも大切になりますね。では、このような状況になったときに私たちは自分のところをどうケアしていけばいいのでしょうか？

高 田：まずは辛い気持ちや不安な気持ちを否定したり、無理して明るく振る舞おうとしたりせず、ありのままの気持ちを大事にしてください。家族と話す機会を持つことや、SNSや電話などを利用するなど、その気持ちを誰かと共有して、1人で辛さや不安をため込まないようにしてください。

また、テレビやインターネットでたくさんの情報にさらされ続けると、誰しも不安が高まり、気持ちが疲れてしまうのでテレビやインターネットから離れる時間を作りましょう。生活リズムも崩れやすくなるので、睡眠や食事など、毎日の生活リズムを崩さないようにすると良いかもしれません。

自宅でできることとしては、運動やリラクゼーションを始めることや、新たな趣味をみつけるといいかもしれません。実は私もこれを機に運動を始めました。

司会者：そうなのですか！ どうですか？

高 田：運動することでストレス発散になりますし、達成感を感じることもできています。

司会者：いいですね。心理師さんも自分のところのケアを大切にされているのですね。それでは最後に、このラジオを聴いてくださっている方の中に心理師さんに相談したいという方もいるかもしれません。心理師さんに相談するにはどのような方法があるのか教えてください。

高 田：心理師は精神科や心療内科などの医療機関だけではなく、学校などの教育機関や児童相談所などの福祉機関など、様々な場所にいます。相談に行きやすいと思える場所に足を運んで、相談してみてください。もし、眠れない状態や強い落ち込みなどの症状が現

れて、その症状が1ヶ月以上続くようでしたら、できるだけ早期に精神科や心療内科などを受診してください。

司会者：深刻な状態になる前に、できるだけ早く相談することが大切ですね。本日は、どうもありがとうございました。

高 田：ありがとうございました。

令和2年7月22日（水）放送

