



マインドファースト通信

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238
TEL: 090-2828-7021
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

ファミリーカウンセラー5名を認定

9月23日と10月7日の両日、マインドファースト家族精神保健相談員資格認定規則に基づき、ファミリーカウンセラー資格認定面接が行われました。その結果、今回は、新たに5名がファミリーカウンセラーとして認定されました。すでに活動に従事している者とあわせ、これでマインドファーストの認定ファミリーカウンセラーは18名になります。

マインドファーストでは、相談部門「フォークス21」における相談事業をはじめ、技術援助や普及啓発事業の充実と、2010年度から県の基金事業として取り組んでいる自殺対策事業を地域に根づかせて行くことが、喫緊の課題となっております。

今日、精神及び行動の障害を有する人たちとその家族のニーズにそって支援活動を行なえる人材の育成と確保が欠かせません。11月4日には、新しいメンバーも加わり合同ファミリーカウンセラー会議が開催されます。法人のミッションを共有する中で、カウンセラー一人ひとりに求められる役割を再確認する機会にしたいと考えております。

寝不足は悪夢の原因? (前号からの続き)

週末に睡眠をむさぼっても、仕事のあるウィークデイは、いずれにしても疲れを感じやすいという生物学的な理由もあるとされている。スマートフォン、タブレット型コンピューター、電子書籍などの青い画面が好ましくないと。特に、寝る前の2時間、それに向かっては良くないとされる。暗いところで何時間かいると脳の松果体で作られるホルモン、メラトニンの分泌を抑制し、脳を昼間だと錯覚させ、目が冴えてしまう。

ハーバード大学スティーブン・ロッカー准教授は、高輝度のLEDのもとでは、脳が活性化され眠り難くなるという。ベッドで携帯を操作するとその夜の睡眠の質に影響し、翌日は疲れやすくなる。青色の光は、覚醒効果があるため、体内時計が後へずれるために、睡眠パターンも後へずれ、朝の目覚まし時計が、いつもより早く鳴ったように感じることもあると言う。

しかし、朝寝坊と青色の光だけが不眠の原因ではない。年齢、環境、食事もある。睡眠障害は、不安とかうつ、食べ物や飲み物、熱すぎる部屋などとも関係がある。

6時間以下の睡眠は、高血圧、脳卒中、糖尿病、心臓病などの危険性を高める。2012年8月には、スウェーデンにおける研究で、グレリンという食欲増進ホルモンと睡眠障害との関係が明らかになっている。これは、特に女性の肥満の原因になると言われている。

睡眠障害は、心理面での影響も少なくなく、1時間睡眠が少なかった日は、IQ得点が落ちたり、グラス一杯のワインを飲んだときと同じぐらい精神機能が低下したりするとも言われる。睡眠障害は、免疫機構を低下させ感染への抵抗力が低下し、代謝へも影響があり老化を促進する。

今日、多くの人々が睡眠障害に関心があり、「睡眠産業」が巨大化し、睡眠の正常化のための数々の製品や機材が市場に出回っ

ている。世界的には、睡眠の経済市場は、310億ドル(約2兆5千億円)を占める。自分で解決するために情報を取ろうとする人も多く、グーグルでは、「睡眠方法」の検索件数は、5億7千万件にのぼるとされている。(theage.com.au “Life&Style” 2012年9月20日号から要訳)

第87回理事会報告

日時:2012年10月15日(月)19時00分~21時00分
場所:高松市男女共同参画センター 第4会議室
事務連絡並びに報告に関する事項:省略
議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案 ファミリーカウンセラー合同会議に関する事項:11月4日(日)13:30~15:30に、合同ファミリーカウンセラー会議を開催することで了承された。案内については、メール並びに新ファミリーカウンセラーには郵送で行う。当日はマインドファーストの事業説明並びに新ファミリーカウンセラーが希望する事業の確認を行なう。なお、各事業のオリエンテーションについては、後日行なうことで了承された。

第2号議案 フォークス21 運営委員会運営規定・フォークス21 運営委員会要項に関する事項:フォークス21 運営委員会要項に沿った組織は、現在は整っていないが、新たなファミリーカウンセラーも増えたことから、当面、人材確保と組織再編を連動していく方向性が確認され、フォークス21 運営委員会運営規定並びにフォークス21 運営委員会要項は現行のままとすることが承認された。

第3号議案 相談員の活動費の支払いに関する事項:今年度の自殺対策緊急基金事業の経費は未納であることから、諸経費の精算は、事務局に一任することで了承された。

第4号議案 2013年度香川県自殺対策関連公的助成事業に関する事項:県担当者の情報によれば、現時点では、来年度事業に関することは未定であること、また、いじめ対策の新事業については義務教育課の所管であることから、今後、事務局で担当部局に接触を取り、情報収集にあたることで了承された。

第5号議案 今年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:審議未了

第6号議案 ピアサポートラインの相談員認定に関する事項:ピアサポートラインの相談員の認定要項を作成し、今後はそれに則って、ピアサポーターの認定をすることが承認され、担当理事が原案作成を行うことで了承された。

第7号議案 「2012 高松市男女共同参画市民フェスティバル」に関する事項:11月22日~27日開催の標記フェスティバル期間中のパネル展、オープンカフェ等の運営については、担当理事が、実行委員を務めるピアサポーターから進捗状況の報告を求め、次回10月29日のファミリーカウンセラー会議での報告を踏まえ、法人としての準備態勢を整えておくことで了承された。

編集後記:ある父親が、家から離れたところの土地を購入して、長距離ドライバーのための無料休憩所をつくりたいと言いました。唐突な話を聞かされて、働き盛りの息子は、悩みます。[あの土地は周辺の複数の人たちの利権が絡んでいて、そんなことをすると、厄介なことになるだろうな。でも親父は若いころから一度言い出したら聞く耳持たない人だから]そこで息子が言います。「僕の名義で購入します。でも休憩所は作りませんよ」これに対して父は言います。「そうか、本当は休憩所をつくりたかったが、まあ、お前名義の土地になるのならそれでも良いだろう」ためにする言動は、ときに周りを巻き込んで、後につけを残してしまうことがあります。世間にはこの類の話が少なくありません。最近も身近なところで起きた話から、あらためて、ミッションと展望を持つことの大切さを感じています。(H)