

JMA-JDN 共催セミナー報告書

平成 27 年 11 月 4 日

JDN セミナー企画担当 淀川キリスト教病院 産婦人科 後期研修医 柴田綾子

1. セミナー名： 医師・研修医のための健康生成・レジリエンスセミナー
2. セミナー日程：平成 27 年 10 月 3 日(土)
3. 主催団体：きょういく x カフェ
4. セミナー内容

医療現場は沢山のストレスに囲まれており、研修医や医師は一般の人よりうつ病発症率が高いことが知られています。今回、医療者として働く自分自身や周囲の人たちのメンタルヘルスを考えてもらおうと精神科医・産業医である鈴木瞬先生をお招きして健康生成論とレジリエンスについて学ぶワークショップを開催しました。

セミナーでは医学生から卒後 20 年以上の先生、また薬剤師や看護師など多種多様な方が参加し、医療者のメンタルヘルスについて学ぶことができました。

セミナーでは従来の「メンタルヘルスセミナー」には無い沢山の発想の転換がありました。健康生成論の話では「病気 or 健康」という二者択一で考えるのではなく「健康 ↔ 健康破綻(状態)」という「スペクトラム」の考えを取り入れること。誰もが体の不調な部分を持っていますが、だからといって「病気」なのではなく、「今の状態から少しでも健康になるにはどうするか」「そもそも、病気や困難を抱えながらも、その人を健康たらしめる要因や資源は何なのだろうか」「それらを本人や周囲が強化するにはどうしたらいいか」を考えるという発想を学びました。

そして、医療者自身や周囲の人々、患者さんなどが「より健康的な生活」を過ごせるように支援するために、その人の人生から滲み出る独自のストレス対処資源（人生経験による知恵や、その人固有の強み、その人が信頼できる人、物質的な資源、思想など）に光を当て、促進するよう学び、支援するて活用するという方法を学びました。

また、健康生成論では、「ストレスは排除できるもの」ではなく、「そもそもあまねく存在するもの」と考えます。これは非常にストレスが多く、環境変化の多い職場のメンタルヘルス領域において重要な観点であり、ストレスとどう向き合うか、ストレスをどう捉えるかを考える、という発想を学びました。

そしてストレスや困難に向き合う回復力としての「レジリエンス」の一例として Sence of coherence（以下：SOC）の概要と高める生き方について学びました。

SOC は健康生成論における、健康要因の中核因子として位置づけられており、国内外で職域メンタルヘルスに関する多くの研究報告がなされています。SOC は 3 要素にわかれており、

「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」と位置付けられています。

SOCはストレスに正面から「打ち克つ」だけではなく、時にしなやかに受け流し、周りの人や環境などの他力も活用するしなやかな対処力です。私たち医療者は与えられた課題に対して真っ向から向き合う性向にあるかもしれませんが、場合によっては他人にうまく任せたり、時間に任せることが有効なこともあります。これは心の不調にもいえることであり、不調を早めに把握したのであれば、自力のみで対処するのではなく、時には接触的に他者に援助を要求したり、休息をとり時間に任せることも重要なストレス対処であることを学びました。

最後に、音楽を教材に使用し「困難や逆境におかれた状況とその回復過程、回復結果」を感じるワークを行いました。

事前講義でのレジリエンス理解のもと、Mr. childrenのアルバムの曲を聞き、深刻な困難におかれた直後の心境とその後の回復過程、そしてその逆境すら自らの成長過程とする回復結果について、参加者に感じてもらうことができました。

参加者からは「メンタルヘルスに関して新しい考え方を学ぶことができた」「音楽やワークを取り入れたセミナーで、あっという間に時間が経ってしまった」と好評を頂くことができました。

今回 JDN として初めて共催セミナーでしたが、今後も地域で活動する団体との連携を深め、若手医師・医療者に必要な生涯学習の場を創っていきたいと考えております。

次回 JDN セミナーは 2016 年 2 月の日本プライマリ・ケア連合学会 若手医師のための家庭医療学冬期セミナーにて保健医療 2035 に関するセミナーを予定しております。

講師として厚生労働省大臣官房国際課の江副聡先生、浜松医科大学地域家庭医療学講座の井上真智子先生をお招き致します。

今後とも JDN へのご指導・ご支援をどうぞよろしくお願い致します。