

こころへの取り組み

こころの健康のために

充実した健康的な生活を送るためには、からだの健康と同じようにこころの健康も大切です。こころに関する問題は顕在化しにくい側面もありますが、実態は非常に深刻です。こころサブコミッティは、こころへの負担が少ない環境とこころの健康に理解のある社会を目指しています。

年間の自殺者数は1998年以降、14年連続して3万人を突破しています。家族を自殺で失い、苦しむ方もかなりの数に上ります。子どもサブコミッティは自殺防止対策に力を入れ「自殺のない社会づくり市町村会」「電話相談活動」を支援しています。

現代の生活の中では仕事や人間関係の悩みやストレスなど

から気持ちが弱くなったり自信を失ったり、精神的な病気にかかることもあります。

当事者とその家族をサポートする目的で、統合失調症の患者を持つ家族向けのプログラム「家族による家族学習会」の普及、学習会を進めていく役目を担うリーダーの養成を支援しています。

近年、AD/HD（注意欠陥／多動性障害）などの発達障害に対する社会的認知は広がってきているものの、なお誤解や偏見も残っています。AD/HDを豊かな個性の1つとしてとらえ、同時に苦手な部分をサポートできるよう、「ストレスマネジメント講座」「スマートリートメントプログラム」を支援しています。



複雑なこころの問題と向き合う、こころサブコミッティ。右がリーダーの大塚さん。

誰もが生きやすい世の中をつくるために何をなすべきか

こころサブコミッティ リーダー
オーソ・クリニカル・ダイアグノスティックス(株)
大塚 一郎

これまで私たちは、年間3万人を超える自殺者数の減少や、精神疾患および発達障がい理解のある社会をめざし、自殺防止プロジェクトや患者家族への支援に関わってきました。

そうした活動の効果は目に見える形で進んでいます。私自身の実感として、例えば自殺対策の基盤づくりは以前に比べ進展したという手ごたえを感じています。これから先も、より高い効果を得られる活動を模索し、継続していきたいと思えます。

誰もが生きやすい世の中をつくるために何をすべきか、一人ひとりが考えるようになれば社会は変わっていくはずですが、社会へはもちろん、J&J社員への働きかけを強化し、企業全体で社会問題に取り組んでいく風土を作りたいと思っています。

自殺対策の広がり支援

自殺のない社会づくり 市区町村会

特定非営利活動法人
自殺対策支援センターライフリンク
www.lifelink.or.jp/hp/top.html



政府・自治体・全国の民間団体・議員・専門家などありとあらゆる「つながり」を活かしながら政府への提言、自殺対策の都市型モデル作り、成功事例や課題の共有など、自殺対策を自律的な安定軌道に乗せるための事業を展開しています。

自殺を考えるほど、つらい気持ちを抱える方のために 電話相談の充実

特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター
www.befrienders-jpn.org/



自殺を考えるほど悩む人々が自身のつらさや苦しみを安心して訴えられる場を提供し、その方の感情に寄り添うボランティア相談員の普及やその質の向上を目的として研修、自殺防止への取り組みを広げる活動を展開しています。

夏休みにAD/HDの子もたちが学ぶ スマートリートメントプログラム

NPO法人くめSTP
kurume-stp.org/



AD/HDを持つ小学生を対象とした夏季集中治療プログラムです。通常の学級や通院治療ではアプローチしにくい学習スキルやソーシャルスキル、スポーツスキルなどの改善・向上をめざし、自信や自尊心が育つように支援しています。

心がラクになる考え方のコツを知る

ストレスマネジメント講座

特定非営利活動法人えじそんくらぶ
www.e-club.jp/



発達障がいや類似の特性を持つ子どもの子育てに悩む親や、その親をサポートする専門家を対象とした「ストレスマネジメント講座」を実施しています。この講座は、子どもに接する親のストレスを軽減することで、子どもの安定が期待できるといわれています。また、同時にストレスマネジメント指導者を育成するプログラムも進めています。

精神疾患を持つ患者家族への支援

家族による家族学習会

特定非営利活動法人
地域精神保健福祉機構 (COMHBO)
comhbo.net/



統合失調症などの精神疾患の患者家族自身が他の患者家族に知識と体験を伝える活動は世界で実績をあげている方法です。この学習会を実施する際のアドバイザーや指導者の養成も行い、普及をはかっています。

▶ 支援の現場から ストレスマネジメント講座

AD/HDへの正しい理解を 日本中に広げる

特定非営利活動法人えじそんくらぶ
高山 恵子さん

私はアメリカの大学院に留学中AD/HDを知り、同時に自分がAD/HDであることに気がつきました。当時、アメリカでは啓発活動が活発に行われていましたが、日本ではAD/HDの正しい理解が進んでいませんでした。1997年にAD/HDだったといわれる発明王エジソンにちなみ「えじそんくらぶ」を設立しました。

私たちは、AD/HDの小学生を対象にしたプログラムや、子育てに悩む親をサポートする「ソーシャルスキルトレーニング」を実施しています。特に親への支援を大切にしており、「ストレスマネジメント講座」はその1つです。親や支援者にインストラクターになってもらい、活動を全国に広げていくことにも力を入れています。

この活動を継続し、広げていくために、これからもJ&Jと手を取り合っていきたいと願っています。



仲間がいることの 心強さを実感

特定非営利活動法人えじそんくらぶ
橋口 亜希子さん

私は、長い間自分の子どもがAD/HDであることに苦しんできました。このような思いをしているのは自分だけ。自分一人でも何とかしなければいけないと思いつけてきました。

しかし、たまたま「えじそんくらぶ」の講演を聞き、救われる思いがしました。自分と同じことで悩んでいる人がいる、一緒に助け合っていける、と思えたのです。

仲間とつながっている実感を得られた。これは本当に大きなことでした。

自分の周囲に同じ境遇の人はいないとしても、助け合える仲間は全国にたくさんいます。同じ悩みを持つ方には、ぜひ、えじそんくらぶを知ってほしい。今では私も「ストレスマネジメント講座」のインストラクターとしてこうした活動を広めるお手伝いをしています。

