

令和6年度 鷹栖町こころの健康づくり講演会

タイトル

こころの健康を保つために
～ストレスの付き合い方と関係づくり～

日時

令和6年11月28日（木）

13：30～15：00

場所

鷹栖地区住民センターふらっと 大ホール

 国立大学法人
旭川医科大学

旭川医科大学医学部看護学科

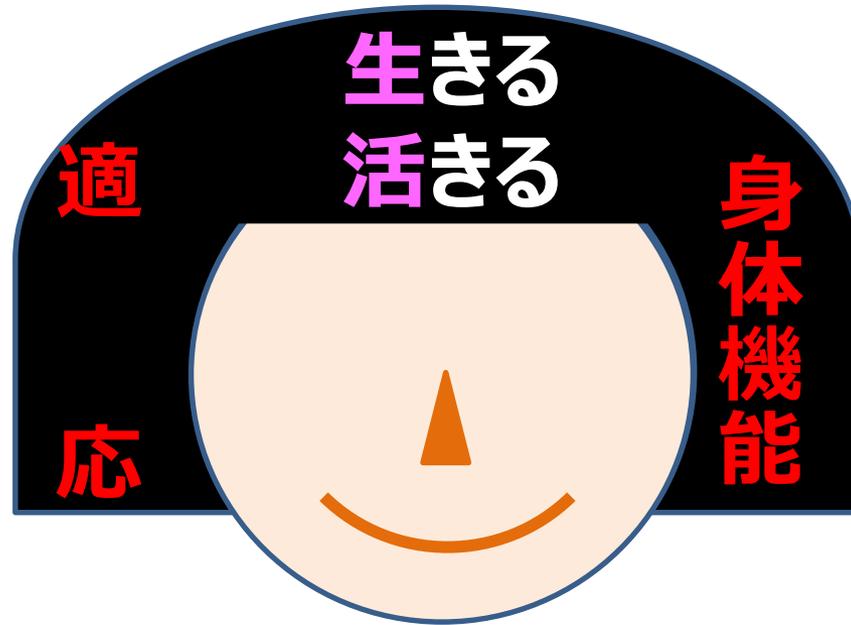
長谷川博亮

2つの健康の視点「いきる」～生きると活きる

健康を見る目～

「こころ」と「体」どちらが大きいですか？

仲間がいる・孤独でない
夢や希望がある
困難を乗り越える
自分の役割がある
欲求を満たす
自分の居場所がある
生きがいがある
自分の存在を認める
自分の生き方を認める



心臓が動いている
呼吸ができる
平熱である
手足が動く
目が見える
耳が聞こえる
意識がある
体力がある

「こころ」と「体」が不健康になると・・・

自殺



病気

どちらも「死」の方向へ

 幼少期より病弱であった経験から見出した健康とは？

松下 幸之助

いかにすぐれた才能があっても、健康を損なってしまつては十分な仕事もできず、その才能もいかされな
いまま終わってしまいます。

では健康であるために必要なことは何かというと、栄養であるとか、休養とかいろいろあるが、**特に大切なのは心の持ち方**です。

心の健康（メンタルヘルスとも言います）とは

名俳優
森繁久彌さんの
晩年の言葉

喜怒哀楽はいろいろ
それを踏み越えて
一生懸命生きていきたい

体は思うように動きませんが～
心は現役

いきいきと自分らしく生きるための重要な条件

- ◆情緒的健康
自分の感情に気づいて表現できること
- ◆知的健康
状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
- ◆社会的健康
他人や社会と建設的でよい関係を築けること
- ◆人間的健康
人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

なぜ、こころの健康が大切になるのでしょうか

平均寿命が急激に伸びました

- ・健康を身体だけ重視する限界
- ・他の健康側面の重要性～生涯現役

現実的な健康問題

- ・こころの健康を害する人が増加
(特に、働く人のこころの健康問題)
- ・必要性が徐々に浸透



高齢者から若者まで、
全ての国民に活躍の場

昭和22年

女性
男性

歳
歳

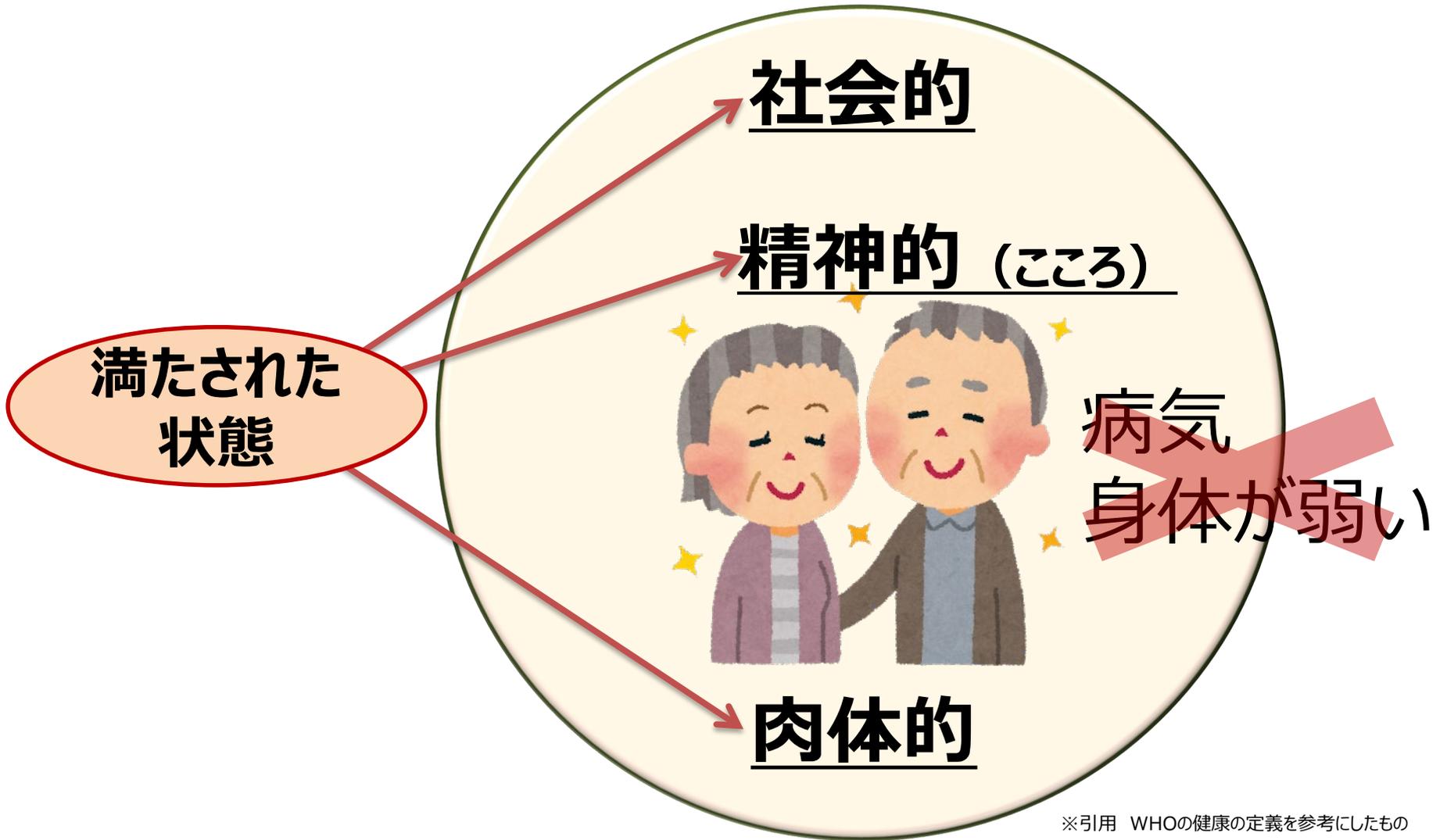
令和5年

女性
男性

歳
歳

**人生
100年
時代**

ただし、1つの健康の側面が大事なのではなく、「健康の調和」が重要



高齢になるほど、この健康の調和が難しくなります

精神的

- ストレス（人間関係、病気、変化）
- 生きがいの実感
- 将来に対する不安、見通しの無さ
- 死への恐怖、自分の人生の後悔
- 精神機能の低下や障害
（記憶、認知、感情、意欲）
- こころの病気
（認知症、うつ病、睡眠障害）
- 自殺



肉体的

- 体力の変化（疲れる、力が弱くなる、動作が緩慢になる）
- 体調の変化（あちこちが痛い、耳が遠くなる、生活がし難い）
- 病気の悪化（持病が悪くなる、治りが遅い、入院する）
- 事故が起きやすい（感覚が鈍くなる、転倒し骨折しやすい）
- 回復に時間がかかる（病気や怪我の治りが遅い、寝たきり）

社会的

- 喪失（家族、役割、収入）
- 孤立（支援がない、つきあい）
- 生活（住む場、食事、介護）
- 活動（仕事、社会活動）

積上げたもの

～失う体験の時期

個人差が大きい

こころの健康を保つ「い ろ は」

い 異変に気づく

い 色々な助けを求める

ろ 老化のスピードを緩める

は 始める

は 吐き出す

い ストレスに強い・弱いはあまり気にしないでください

①まずは自分のストレス強さを知ること！



シャボン玉のよう
にすぐにこころ
がはじける



紙風船のよう
に一見強そう
だが、すぐにペ
ちゃんとなる



風船のようにあ
る程度は反発で
きるが、大きなス
トレスに弱い

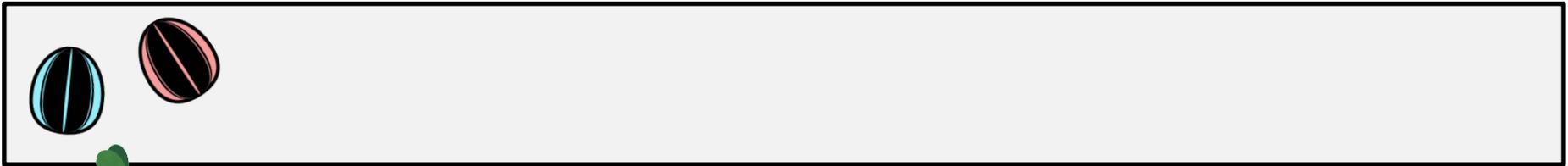


サッカーボール
のように、ある
程度のことは
反発できる



鉄の玉のように、
何が起きてても動
揺しない！動か
ない！

②次に、皆さんの生活環境の中で、ストレスになりそうな種を見つけましょう。



③芽が出てくるとどうなりますか？～自分のストレスの出方を知りましょう：ストレスの気づき



心の異変	具体的にどのようなようになりますか	特に自分が注 意すべき項目 に丸印
欲求・身体	⋮	
感情	⋮	
認知（考え）	⋮	
行動	⋮	
人間関係	⋮	

解消のための行動や資源

←

←

←

←

←

い ストレスは日頃からの「関係づくり」が大切です

ストレスを対処しなければ

こころの健康問題を抱えた人

普段はとても明るい人でも
どんどん、孤独になって、他人
を避けてしまう状況に陥ります

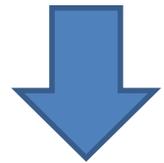
諦め
現実を見ようとし
ない
人に助けを求められ
ない
解決する勇気が出
ない
気分が落ち込む

等



周囲の人が...

- ・異変に気づく
- ・話を聴いてくれる
- ・家族や役場に繋いでくれる
- ・助けてくれる
- ・見守り、様子を見てくれる



万が一に備えた
人間関係
づくり

い 関係づくりからつくられる「目」～生活の中で目を増やませるか？

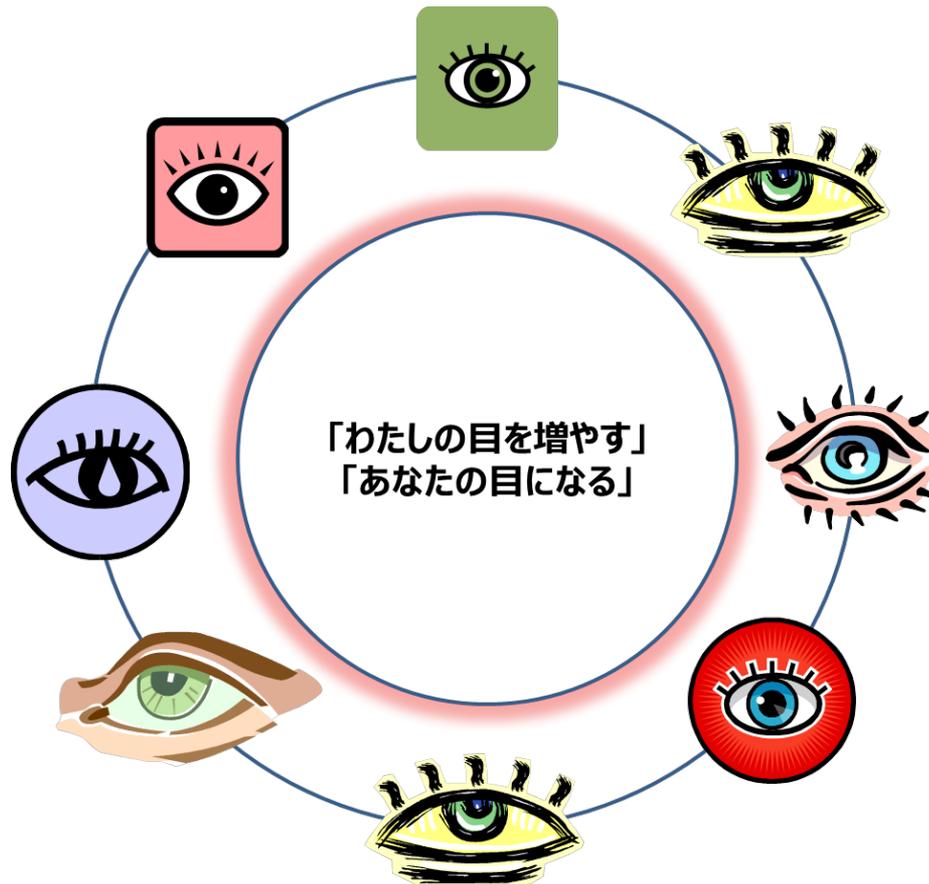
このような状況になったら、あなたはどれくらいの時間で発見されますか？

「あなたは夜に入浴している最中に、滑って転んでしまい足の骨を折ってしまい全く動けなくなりました。近くに携帯電話は無く、誰も呼ぶことはできません。誰かに発見されるしかありません。さあ、何時間後に発見されますか？」

_____ 時間後に (誰に?) _____ 発見される！

自分の目 _____ 個

他人の目 _____ 個



周囲から目を向けられたら・・・

周囲の人の言葉や心配を頭から否定せずに、耳を傾ける

自分が目になった時は・・・

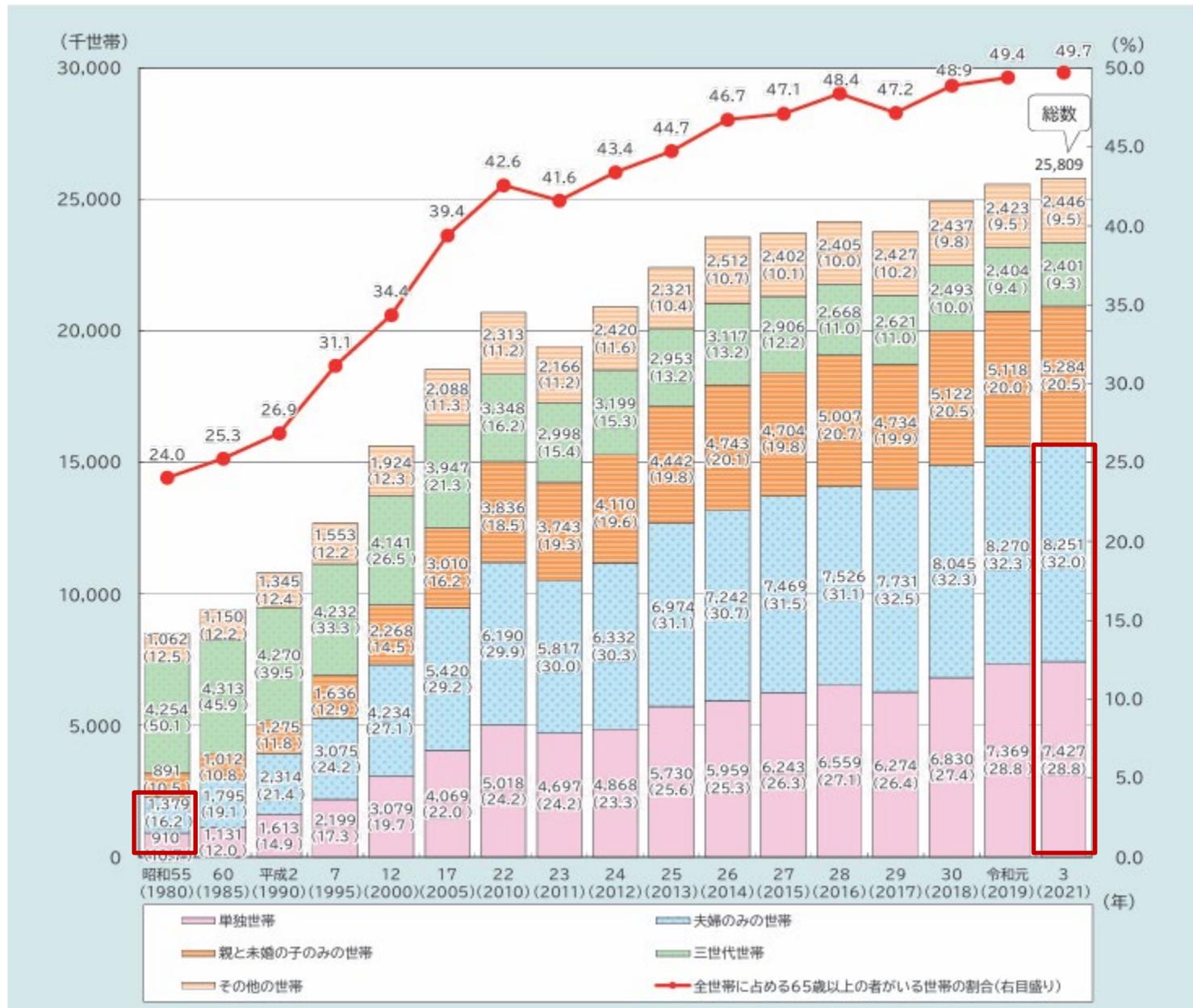
異変を感じたらそのことを言葉に出していく

全体で「見守る」

「気づき」「声をかけ」「つなぎ」

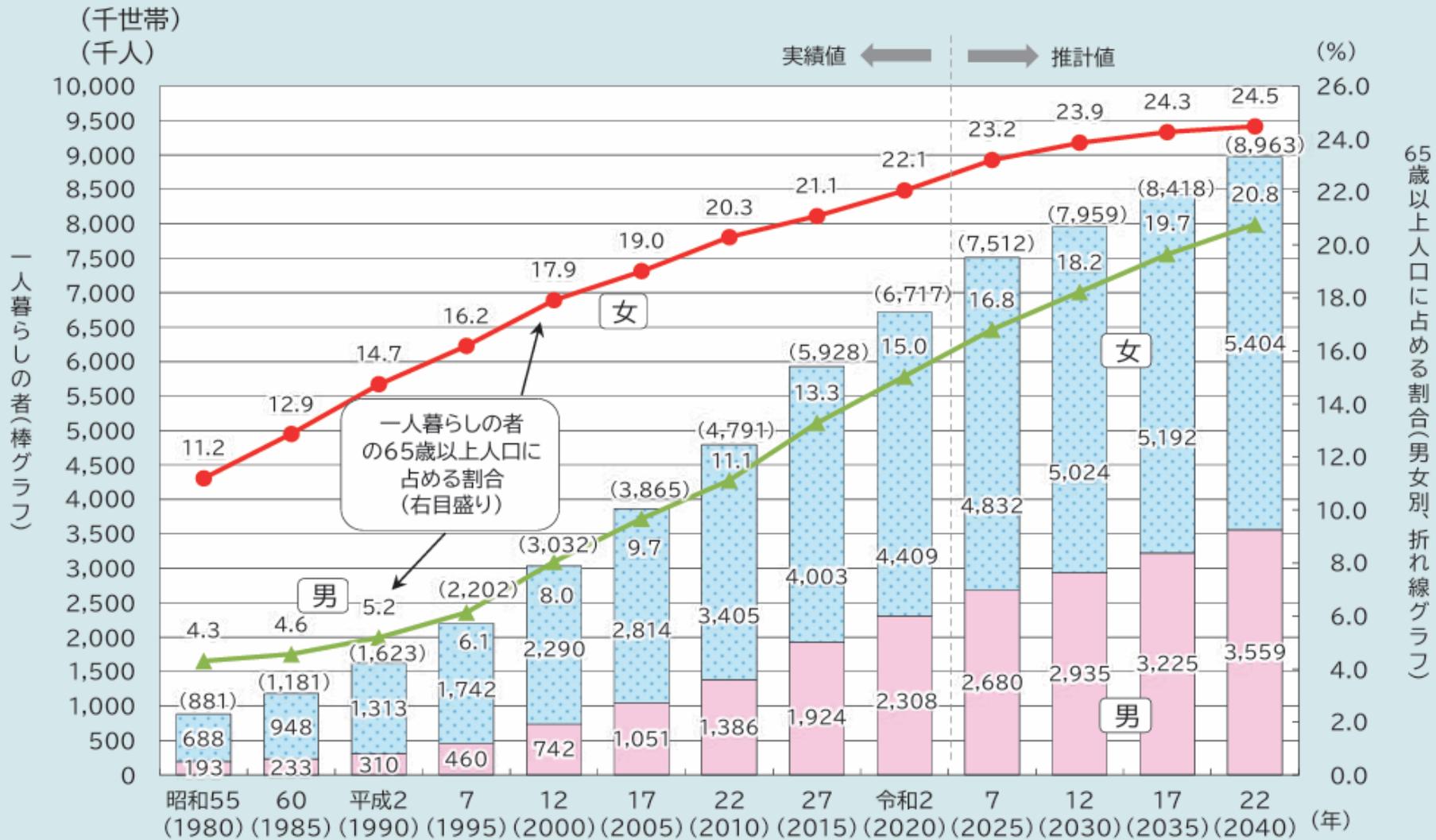
わたしの目を増やす努力！あなたの目になる努力！みんなで「見守る！」

い 半世紀で世帯の様相が激変しました



※引用 内閣府「令和5年版高齢社会白書（全体版）」
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s1s_03.pdf

65歳以上の一人暮らしの者は男女ともに増加傾向にあり、昭和55年には65歳以上の男女それぞれの人口に占める割合は男性4.3%、女性11.2%であったが、**令和2年には男性15.0%、女性22.1%**となっている。



※引用 内閣府「令和5年版高齢社会白書（全体版）」
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s1s_03.pdf

い 心に酸素や栄養を届ける血管～「人と人とのつながり」が大事

何人の人に
「助けて」
と言えますか？

何人の人に
「あれ？」「おや？」
と気になりますか？



何人の人に
気づいて
声をかけて
もらえますか？

このような
地域づくり
職場づくり

↓
こころの健康づくり

↓
自殺対策

つながりを維持で
きるような連絡手
段、出会いの場や
機会がどれくらいあ
りますか？

い

色々な助けを求める～安心して悩める**支援**関係づくり

現実的な問題解決：誰かの援助が必要と現実的にとらえることができれば、緊張や不快な気持ちが軽減される。

感情や考えを言葉で表現：混乱してまとまらなかった頭の中が整理できる。そうすると人のアドバイスがスツと入ってくる。

気持ちを満たしていくような支援



- 相手を尊重
- 愛情を向ける
- 関心を寄せる
- 気持ちを聴く
- 信頼する
- 共感する

存在や考え方を肯定する支援



- 考えを認める
- 行動を認める
- 好意的に評価する
- 適切なふり返り
- 良い所に視点
- より深い理解を促す

形のある支援



- 専門職の支援
- 制度による支援
- 金銭の支援
- 労力による支援
- 手助けをする
- 物を提供する

問題解決のために情報を与える支援



- アドバイス
- 役に立つ情報を調べる
- 専門的な知識を示す
- 生活の知恵を示す
- 具体的な手順を伝える
- 必要な連絡先を伝える

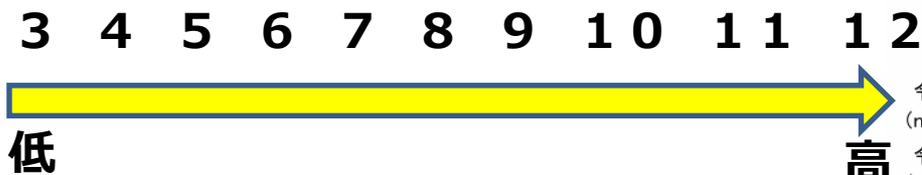
い みなさんは自分の中の孤独感を意識したことはありますか？

質問項目 ①～③の3つの質問に教えてください	決してない	ほとんどない	時々ある	常にある
①あなたは、自分には人とのつきあいがなく感じることがありますか。	1点	2点	3点	4点
②あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。	1点	2点	3点	4点
③あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。	1点	2点	3点	4点

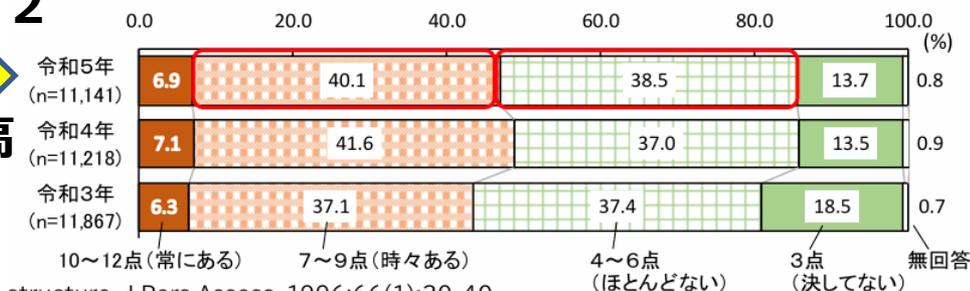
① 点 + ② 点 + ③ 点 = 点 「私の孤独感は」

※「UCLA孤独感尺度」の日本語版

カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案したものです。



【図2】孤独の状況(間接質問)－令和5年、4年、3年



《孤独感の影響》

- ・ストレス（特に、人との交流）
- ・免疫系の抑制（脳機能の低下、不眠等）
- ・うつ、認知症のリスク
- ・感情（イライラ、不安、人生の満足感や幸福感が低まる）
- ・自殺の1つの原因

こころの健康への視点

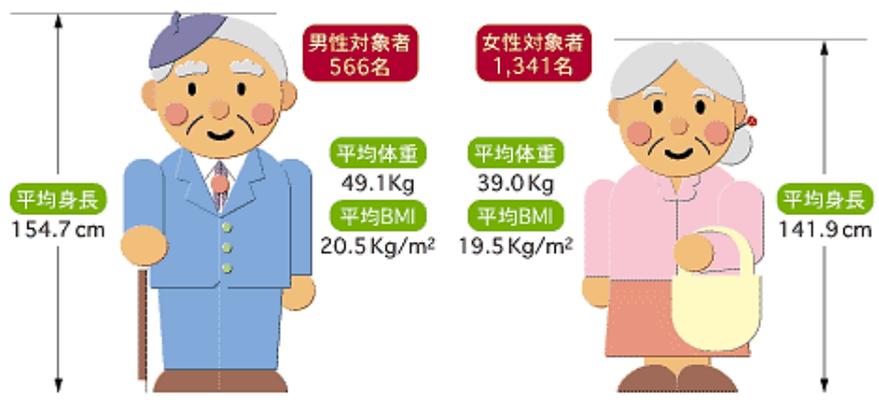


人とたくさんかかわることよりも、「孤独」を感じない生き方が重要

3 日本の百寿者の暮らしからみえてくるもの

平成11年度の全国高齢者名簿
100歳以上の長寿者

実際に調査できたのは
男性566人
女性1,341人
男女あわせて**1,907人**



食生活

一日の食事回数は男女とも「**3食きちんと食べる**」者が9割

運動習慣

運動習慣がある者の割合は、男性で54.4%、女性で40.2%

睡眠状況

「夜よく眠れる」者は、男女とも8割強であった。

睡眠時間の平均は、男性8.9±2.2時間、女性9.1±2.1時間

起床

起床の様子について、**「いつも定時に起床する」**者は男性で74.8%と女性61.2%

喫煙・飲酒

喫煙習慣について、「吸う」者は女性では0.8%と低率であったのに対し、男性では5.6%存在。アルコール類を「現在飲んでいる」者は、男性で21.9%、女性では5.9%であった。

※引用 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「百寿者調査結果報告 日本の百寿者の暮らし」
http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/h12_hyakujyusya/index.html

③ 老化のスピードを緩める～今大切にして生活できること

● 生活習慣病を予防する行動

(規則正しい食生活、喫煙・飲酒、体を動かす習慣)

● 歯や口の健康にも関心を

(1本でも多く歯を残す、噛む力や回数、美味しく食べる)

● 寝ることを(睡眠)大切に

(規則正しい起床時間、休養感を得る睡眠、専門家の力を活用)

● 運動機能の維持・向上を意識

(転倒や骨折を予防、無理のないウォーキングや運動)

※ただし自己判断で過剰に身体への負担をかけたり、事故の可能性が高くなる場合もあるので、体の動きを専門家に見てもらい指導も必要

● 日々の体調管理を大切に

(休息を十分にとる、外出時の着衣、風邪予防、定期的な受診)

● 正しい知識をもつ、増やす

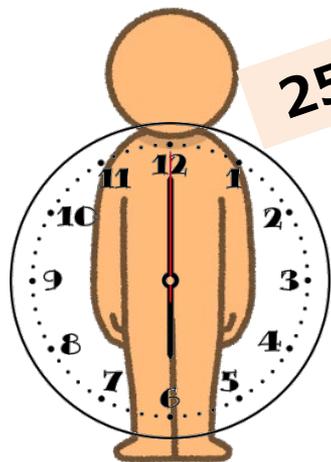
③ 睡眠は人間の活動においてとても大事です

どんな動物も睡眠を放棄したり克服することはできない

地球の自転の24時間に近いほど、寿命は長くなるとされる

しかし、加齢によって生体リズムが大きく変化

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。意識しなくても日中の活動と夜間の睡眠が繰り返されます。



25時間

**睡眠の適否が質の高い生活を左右
「よりよく生きる」=「よりよく眠る」**



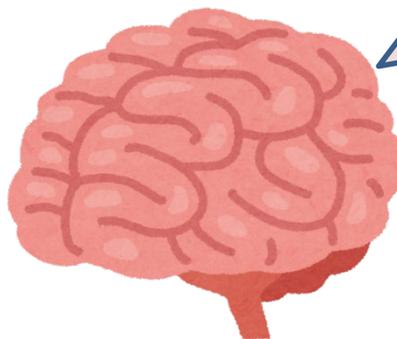
睡眠は単なる活動の停止時間ではありません。心身を守る機能がある。

睡眠不足

「不愉快な気分」「意欲のなさ」



身体が
SOSを出し
ているので
はなく



脳そのものが疲れ、
「休ませてくれ～」
と休息を要求していると
考えてください。

3 健康づくりのための睡眠ガイド2023

《全体の方向性》

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

《睡眠の機能と健康との関係》

- ◎ 睡眠は、子ども、成人、高齢者の**健康増進・維持に不可欠な休養活動**です。
良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要。
- ◎ **睡眠が悪化**することで、これに関連した様々な**疾患の発症リスクが増加**し、**寿命短縮リスク**が高まる。
- ◎ 睡眠は日中の活動で生じた**心身の疲労を回復**する機能とともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など**環境への適応能力を向上させる**機能を備えている。
- ◎ 睡眠時間が睡眠の量を反映する指標
- ◎ **睡眠休養感**（睡眠で休養がとれている感覚）は、**睡眠の質を反映**する指標
- ◎ **良い睡眠**は、**睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）**が十分に確保されていることで担保

3 健康づくりのための睡眠ガイド2023

《睡眠の基本的な特徴》

- ◎ 一晩に**眠ることができる時間には限り**があります。
- ◎ 身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすと、「寝つくまでに長く時間がかかる」、「途中で目が覚める時間（回数）が増える」、「熟眠感が減る」など、眠りの質が低下する。
- ◎ 夜間に実際に眠ることのできる時間は、**加齢により徐々に短くなる。65歳では約6時間**。成人後は20年ごとに30分程度の割合で**夜間の睡眠時間が次第に減少**。
- ◎ 夜間の床上時間は、20～30歳代では7時間程度ですが、45歳以上では徐々に増加し、**75歳では7.5時間**を超える。
- ◎ 若い世代は床上時間の不足に伴い睡眠不足になりやすく、**高齢世代では逆に必要な睡眠時間に比べ床上時間が過剰**になりやすい。
- ◎ 加齢が進むと徐々に**早寝早起きの傾向が強まり朝型化**する。この傾向は特に**男性で強く**、適切な睡眠習慣を考える上で年代別・性別の配慮が必要。
- ◎ 睡眠時間は季節によっても変動し、**夏季に比べて冬季に10～40分程度、睡眠時間が長くなる**。
- ◎ **夏季**には、睡眠時間は他の季節に比べて短く、**寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなる**。
- ◎ 睡眠には少なからず**個人差**があり、持病等によっても睡眠の状態が変化する可能性がある。一定数存在する10時間を超える長い睡眠を必要とする人（ロングスリーパー）の場合、ガイドに沿って睡眠時間を8時間に短くすることはかえって睡眠不足を招く可能性がある。

※ロングスリーパー：一般的には毎日9時間以上の睡眠を取らなければ睡眠不足を感じてしまう人

③ 健康づくりのための睡眠ガイド2023

健康づくりのための睡眠ガイド2023

RECOMMENDATION 3

高齢者版

推奨事項

- 長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

高齢世代においては、むしろ長時間睡眠による健康リスクの方がより強く表れる

◎ アルツハイマー病の発症リスクを増加

◎ 寿命短縮リスク、死亡リスク

◎ 高齢世代では睡眠時間の長短よりも、床上時間が長すぎると不良な健康状態をもたらすうる長い昼寝、頻回の昼寝は、夜間の睡眠の質の低下と関連し、認知機能低下のリスク

3 健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

第1条	良い睡眠で、からだもこころも健康に。	「良い睡眠で、からだの健康づくり」「良い睡眠で、こころの健康づくり」「良い睡眠で、事故防止」
第2条	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。	「定期的な運動」「規則正しい食生活」「朝食はからだとこころのめざめに重要」「睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする」「夕方以降の喫煙やカフェイン摂取を控える」
第3条	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。	「睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める」「睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる 肥満は睡眠時無呼吸のもとの原因になる」「肥満は睡眠時無呼吸のもと」
第4条	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。	「眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり」「睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も」
第5条	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。	「必要な睡眠時間は人それぞれ」「睡眠時間は加齢で徐々に短縮」「年をとると朝型化～男性でより顕著」「日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番」
第6条	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。	「自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる」「自分の睡眠に適した環境づくり」
第7条	若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。	「子どもには規則正しい生活を」「休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進」「朝目が覚めたら日光を取り入れる」「夜更かしは睡眠を悪くする」
第8条	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。	「日中の眠気が睡眠不足のサイン」「睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる」「睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる」「午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善」
第9条	熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。	「寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る」「年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を」「適度な運動は睡眠を促進」
第10条	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。	「眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない」「眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする」「眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに」
第11条	いつもと違う睡眠には、要注意。	「睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意」「眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談」
第12条	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。	「専門家に相談することが第一歩」「薬剤は専門家の指示で使用」

は 日野原重明先生、100歳を前にした時の言葉

聖路加国際病院
名誉院長
100歳の医師

日野原重明先生
の名言

挑戦する限り老いない

年を取ったから引退するのではなく、それまでやったことのない未知のものに挑戦してほしい。やったことがないのでできないというのは、能力がないのではなく、ただ単にそれまで能力を発揮する機会がなかっただけなんです。

※引用 朝日新聞2011年3月3日掲載記事からの言葉

「人間は、頭も体も使えば使うほどよくなるということが第一です。人間は億の単位での遺伝子を持って生まれてきても、使うのはごく一部です。いままでにやったことがないことに挑戦することです」

は 始める～いつか「するする」、思いを行動にしてみましよう

● **新しいことを実際にしてみる、触れてみる**

(趣味やスポーツ、勉強、旅行、アルバイト、音楽鑑賞、映画、美術)

● **人との絆ができそうな活動に参加する**

(ボランティア活動、サークル活動、町内会の活動、イベント、勉強会)

※広報誌などに掲載されている公的な情報はかなりあります。高齢者をターゲットにした勧誘もありますので、情報の出所は気をつけてください。

● **ストレスが溜まっていると自覚したら、我慢をせずに発散する**

(気分転換する行動をとる、友達または家族に話を聞いてもらう、専門の相談窓口を利用する、**は**なす)

● **解決できない問題は放置せず、援助を求める行動を**

(高齢期に生じる問題は解決しないと、他に根が伸びて2重3重の問題を生じさせることにもなります)

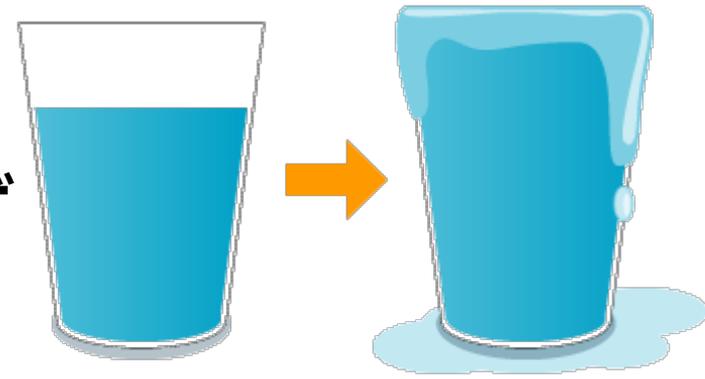
● **生活の中で感情を穏やかに保てるような習慣や行動を**

(友人と電話で楽しむ、外食をして幸せを感じる、孫のメールを楽しむ、**わっはっはあ～～と笑うこと**を始めましょう！)

は 吐き出せることで、こころの健康を保つ力になります

- 愚痴やぼやきを吐き出す
 - 「助けて」を吐き出す
 - 「ありがとう」を吐き出す
- } この2つはセット

- 怒りを吐き出す
- 悲しみを吐き出す
- 弱音を吐き出す
- 心に秘めている夢や目標をためらわずに吐き出す



- 言葉を吐き出す
(上記を言葉で表現できると良いですね)
- 「ギャハハ〜」と笑いを吐き出す
- 溜息ではなく、寝息を吐き出す
- 大切な人の小さな異変に「大丈夫？」を吐き出す