

働きざかりの精神衛生

—— ストレスをのりこえる ——

監修 国立精神衛生研究所所長 加藤 正 明
中央鉄道病院精神神経科主任医長 春 原 千 秋
協力 日本精神衛生会
全国精神衛生協議会

16mmカラー 30分
190,000円
VTR 50,000円

■ストレス社会と心の健康／監修の言葉

国立精神衛生研究所所長 加藤正明

私たちの毎日の生活は交通難、騒音、情報過多などのストレスの連続です。ことに人間関係によるストレスは、私たちの心やからだに大きな影響を及ぼしています。

この映画はこれらのストレスがどのようにして心身の健康に影響するか、それに対する対策はどうしたらよいかということ、科学的にわかりやすく説明する意図で作られました。つまり、ノイローゼや心身症にならぬように、平素からストレスの解消法を実行していかなければならないのです。

その方法は私たちめいめいの創意工夫によるのですが、その処方箋を示唆し、共に考えていくために、具体的な事例も折りこんであります。

この映画が家庭や職場の精神健康の推進に役立つことができれば幸いです。

■すいせんの言葉

日本精神病院協会会長 斉藤茂太

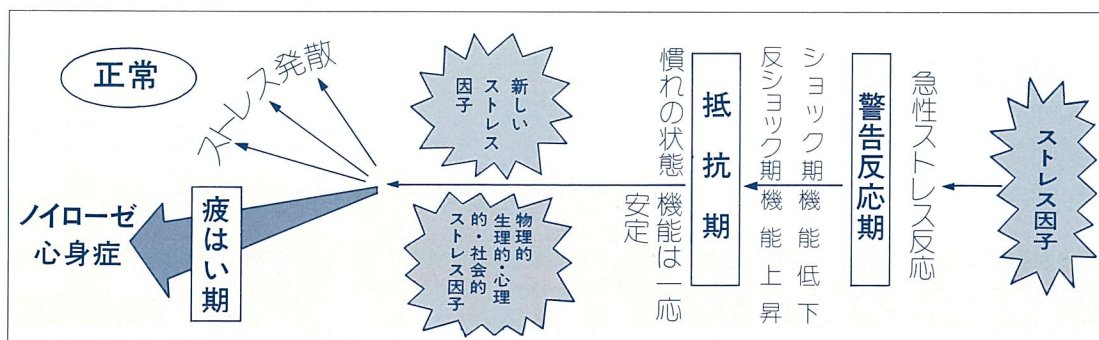
わが国の精神科病院のベッドの利用率はいま全国平均約101パーセントで、かつてのように「押すな押すな」の状況はほぼ解消され、病院の今後のありかたはリハビリテーションを中心とした方向へ進むことになろうし、すでにその動きは始まっている。

その反面、近頃の目立った傾向は外来通院患者の激増である。治療の進歩で、入院を要する患者が減ったことと、ノイローゼ（神経症）の増加が大きな理由である。

そのノイローゼは不安やうつ感情を中心としたものと、心の不安定が身体面に表現される心身症に大別される。まさに現代病といっていいものがこれである。それは幼児から高齢者に至るあらゆる年齢層に発生するが、自分では何が原因でこうなったのか、医師にかかるなら、いったい何科を訪れたらいいのか判らぬ人が多い。

この映画はそういう人びとに対する美事な指針になっていて、しかも症例（ケーススタディ）を扱っているからたいへんに判り易い構成になっている。従来のいわば「近寄り難い」映画に比べ、極めて「身近な」映画という感を深くする。ひろく世の人びとや企業関係に推奨したい。





■解説

複雑に錯そうする現代社会の中で、私達の心はたえず過剰なストレスにおびやかされ続けています。

こうしたストレスに耐えきれなくなって、ノイローゼや心身症に陥る例が増えてきているといわれています。

この映画では、中年の人の二つの症例を紹介し、ストレスとのかかわりあいから精神の健康を考えていく構成をとっています。現在問題となっている、中高年の精神衛生に焦点をあてた、成人病の予防シリーズ第6弾の作品です。

■あらすじ

人間でも動物でも、強い刺激をうけると、体の中に急激な反応と変化を生じます。この反応を急性ストレス反応といい、反応のもとになった刺激のことをストレス因子といいます。

急激な寒さや暑さ、心理的ショックをうけた時など、血圧や脈拍があがったりするのもこの例です。この時期を「警告反応期」といい、ショック期と反ショック期にわたることができます。

刺激を与え続けるとやがて慣れて急性ストレス反応は消えていき元の状態にもどります。つまりストレスに対する抵抗力が生じたわけです。この時期を「抵抗期」といいます。しかし反応が消えたようにみえてもストレス因子が継続していると永い間には体の中に様々な障害を生じてきます。

ねずみを温水につけると急性ストレス反応をおこしますが、やがて機能は正常にもどります。ところが、7、8時間経過すると胃壁が充血してついに出血がはじまります。疲労困ぱいとなり「疲れはけ期」に陥ったのです。この時期に陥いるとノイローゼや心身症つまり心の原因でおこる体の病気が起きてきます。

38才の川島さんは、ある大会社の中堅社員で、地方から本社の営業課長に栄転して半年たちます。最近頭痛や目まいがひどくなり気になるので医務室でみてもらったところ精神神経科を紹介されました。その結果うつ状態のノイローゼという診断でした。新しい職場での緊張と孤立感、家庭内でのゴタゴタなどが心理的抑圧となっていたのです。

46才の前原夫人はジジマ疹に悩まされていました。子供達も結婚したり就職したりして手が離れ、多忙な夫

と心の交流が不足し、その手持ちぶさがたが欲求不満となり、ストレスとなってジジマ疹になってあらわれていたのです。このような心身症も最近ふえてきているようです。

ノイローゼや心身症の治療では、まず本人がその原因を自覚することが先決ですが、家族や職場の理解と協力も大切です。

現代社会ではストレス因子をすべてさけるわけにはいきません。「疲れはけ期」に陥らないために、気分転換や気晴しでストレスを発散させ、心のバランスを保つようにすることが大切です。そのためには、人間関係、中でも家庭での「相互の信頼感」をつくりだすこと、また管理社会で失いがちな自発性や創造性をとりもどす努力—「創造と自己表現」—も積極的にしたいものです。その中で自分自身をふりかえる事は「自己の再発見」につながります。

また時には、苦手に挑戦することでストレスに対する抵抗力を高める「自己訓練」も必要です。

きびしい現実の心の健康管理に気をつけ、ストレスをのりこえていきたいものです。



■企画＋製作 桜映画社

■協賛 中外製薬株式会社

■スタッフ

脚本	田中 徹	照明	本橋俊男
演出		音楽	岡田恒紀
製作	福岡順子	録音	朝日録音
撮影	北川英雄	解説	伊藤惣一

製作

株式会社 桜映画社

東京都新宿区西新宿1-22-1
スタンダードビル ☎03(342)5768

配給