こころの健康と精神障害への理解

近年は社会構造が大きく変化する中で、人々の価値観が変化・多様化し、伝統的な地域共同体の崩壊、核家族化の変容、職場においても管理社会、長時間労働、成果主義の浸透などにより心身の不調を訴える人が増えています。そうした中でストレス、うつ病、自殺者数の増加など、こころの病は社会全体の問題として大きく取り上げられています。特にわが国では、自殺者数は平成10年から3万人と増加し、引き続き3万人台を維持しており、自殺の背景に精神疾患が大きく関与していると言われています。

全国で精神疾患のある人の実態については、厚生労働省の患者調査（平成17年）では、その数は全国で約303万人と言われています。我が国の人口が約1億2千7百万人ですので約41人に1人が精神疾患があることになり、精神疾患がいかに私達にとっても身近な病であるかが分かります。

303万人の精神疾患患者のうち、外来通院中の人は268万人で、疾患別でみますと、第1位がうつ病などを含む気分障害で33.3%、神経症性障害・ストレス関連障害21.5%、統合失調症20.7%、てんかん9.9%、脳血管性認知症・アルツハイマー病8.9%、その他5.7%となっております。

こころの病の予防では、こころの病に大きく関与するストレスへの対処法も有効です。

①仕事を抱え込まない　②休養を取る
③睡眠不足を防ぐ
④生活態度を変えてみる（不規則な生活の見直し）
⑤目標の立て方を考え直す（少し目標を下げてみませんか）
⑥完ぺき主義を捨てる
（完ぺき主義者はストレスを感じやすいと言われています）
⑦誰かに悩みを打ち明ける　⑧趣味を持つ
⑨時間の有効活用（リラックス＆リフレッシュ）
⑩アルコールや薬に頼らない
（こころと体を『依存症』に引き込む危険を持っています）等々

うつ病などのこころの病の早期発見には、最近のマスコミの啓発報道等もあり精神科受診の敷居は以前に比して格段に低くなっています。心の不調を感じたら躊躇せず精神科の門をたたきましょう。

一方、入院中の人は現在約35万人おられるとのことです。そのうち快方に向かい症状が安定し、『受け入れ条件が整えば退院可能』な人が7万2千人と言われ、その人達の早期退院、社会復帰の実現を図ることが社会的にも重要な課題となっています。

大阪市では、グループホームなどの施設の整備、市営住宅の単身入居など精神障害者が病院から地域に戻り、自立して社会経済活動に参加できるよう様々な支援を行うとともに、「一人一人の人権が尊重され、すべての人が自己実現をめざして、いきがいのある人生を創造できる自由・平等で公正な社会の実現」という大阪市人権尊重の社会づくり条例の趣旨に基づき、障害者を個人として尊重する「完全参加と平等」の実現に努めています。

私たち一人一人が「こころの病気」を正しく理解し、精神障害者の人格と個性を尊重し受け入れられる社会を実現するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

（大阪市こころの健康センター）

大阪市こころの健康センター

▼こころの悩み電話相談

TEL06－6923－0936

【受付】月～金曜　10:00～15:00、17:00～21:00
（ただし、祝日・年末年始を除く）

おおさか歴史探訪⑨

大阪の史蹟や歴史資料を毎号連続でご紹介します。

諏訪神社の獅子舞

大阪市城東区にある諏訪神社では、秋祭りに獅子舞がおこなわれている。これに用いられる獅子は総毛の毛獅子であることが特徴である。

言い伝えによると、この獅子舞は豊臣秀吉が天正18年（1590）に小田原城攻略の勝利に際し、大阪城鎮護の神として日ごろ崇敬している諏訪神社の霊験を得たとして奉納されたものという。雄・雌一対で雄を「白豊号」、雌を「白雲号」と称していたが、明治18年の淀川大洪水で、雄獅子は流失して現在は雌獅子白雲号のみが残っている。

舞い手には氏子の若者があたり、舞は頭役と胴役のふたりが一組となっておこなう。舞の最中は「センマン（先舞い?）」という介添え役が必ず付く。「センマン」役には獅子舞の経験者があたる。

舞のかたちを正確に伝承するため、かつて撮影された古い記録写真をもとに、先輩の指導のもと稽古がなされている。激しい運動量が求められることから、日々の稽古にも熱が入っている。

毛獅子は兵庫県内に例があるが大阪市内では諏訪神社だけであり、貴重な民俗文化財として平成15年度に大阪市無形民俗文化財に指定されている。

（文:教育委員会文化財保護担当、写真提供:大阪歴史博物館（撮影:伊藤純））

MAP