

聴く

新潟いのちの電話だより

2012.9

No.114



相談電話

(025) 288-4343

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

食事とこころの健康

新潟いのちの電話 後援会会長 及川紀久雄

筆者が2009年まで在職していた大学での学生たちのランチはインスタントラーメン、食パン、カレーライス、ハンバーグなど糖質や脂質に偏り、野菜等はほとんど無しの食事が多く見られました。またランチ配膳会社の弁当も揚げ物中心で、野菜らしきものとするならば、僅かな漬物です。朝食抜きで出てくる学生もいます。タンパク質と野菜が少なく栄養バランスが取れていないのです。タンパク質や野菜が少ないこのような食事で講義や実験・研究で頭脳を使う学生の脳は栄養不足になり、脳のエネルギーであるバッテリー切れが起こり、いわゆる脳に疲労が起こらないだろうかと心配しておりました。

脳のバッテリー、いわゆる脳内神経伝達物質は主としてタンパク質が分解されて出来るL-グルタミン、L-フェニールアラニンそしてL-トリプトファンなどのアミノ酸から合成されて出来るのです。L-グルタミンからは平穏・安定に作用するGABA(γ-アミノ酪酸)が作られ、L-フェニールアラニンからは快感、陶酔感、情緒・認識、創造性などの作用するドーパミンが、さらにドーパミンからノルアドレナリンが作られ、集中力・目覚め、積極性、不安、興奮・攻撃などの作用に関係します。L-トリプトファンからは幸せ感・やる気を起こすセロトニンが作られ、さらに睡眠に影響するメラトニンが作られます。そしてこれらの脳内神経伝達物質が合成される過程にはナイアシン、ビタミンC、ビタミンB₁、葉酸などのビタミン類、鉄、銅、マグネシウムなどのミネラル類が必要です。それには野菜・果物類や魚などのタンパク質を十分に摂取していなければならないのです。それが不十分なのです。

やる気が起こらない、ぼんやりしているようになる、これはセロトニンの不足が、また抑制系や興奮系の神経伝達物質のバランスが取れないと不安や恐怖を感じたりします。精神状態が不安になり、大学の保健室に行き、そして精神科や心療内科のある病院を紹介され、うつ気味であると診断され、抗精神薬や睡眠導入剤の処方投薬を受けます。もちろん薬での治療は大事です。

しかし、薬だけでなく、自分の日常の食事のあり方、栄養バランスを考え、特に脳の栄養素となる、魚などのタンパク質や野菜・果物を十分に摂取し脳内のバッテリー不足を補わなければならないのです。

現状の食事の内容を見直し、食事を変えることです。それが“こころの健康”のための何よりの“薬”です。

(新潟薬科大学名誉教授 薬剤師)

ある日の相談室より

早朝の電話。か細く泣いているような若い女性の声です。

「私ってつくづくダメな人間だなあって思って、いやになってしまって…。昨日、面接があって、ちゃんと答えられなくて…。今年が最後のチャンスだったのに…。一晩中、眠れなかった。あまりに情けなくて…」

しばらくの間、自責と後悔の言葉が続きます。お話を聴いていると、相談者は大学卒業後、これまで数年にわたり、ある職種の採用試験に挑戦していること、仕事上の年齢制限から今年が最後の受験機会であったこと、受験のためパートの仕事を辞め、昨年からは受験生活をしてきたことなどがわかってきました。その甲斐があって、今年は学科試験に合格し、昨日はその面接試験だったといえます。

「面接は何もかもダメでした。相手の望む答えがうまく返せませんでした…」

「…相手が望む答えって、どんな答えだったのでしょうかね」

「えっ？…うーん？模範解答とか良い答え？でも考えてみるとそれは自分の答えじゃないです。就活本の中の模範解答は、私ではありません。私は、中学の頃から人の役に立ち、一生の仕事にできる職業に就きたいと思ってきました。私は口下手で、気のきいたことは言えません。取り柄といえば、真面目なことだけです。…今まで何年もやってきたことは無駄だったのかなあ…。でも無駄だったとは思いたくないです」

バブル経済の崩壊以降、若者が社会に出ることや、特に正規雇用で職を得ることが難しい時代が続いています。電話の向こうから、そんな時代を生きる若者の声が、ため息とともに聞こえてくるようでした。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

聴く力を育むために

中村 協子

テレビ番組の司会や対談、エッセイに童話と多方面の活躍で有名な阿川佐和子氏の「聞く力―心をひらく35のヒント―」（文春新書）を大変面白く読んだ。週刊誌の対談やインタビューの豊富な経験に裏打ちされた言葉は、平易な中に深みと味わいを感じられ、更にクスッと笑える。対談と我々カウンセラーが行っている面接相談では土俵が異なるとはいえ“相手の話に耳を傾け関心を持って聴く”という姿勢は同じであると思う。「時代背景・家庭環境・経済状況。自分と違うからこそ疑問は湧き、しかし自分と違うからこそ、自分のスケールだけで判断してはいけない。（中略）違う思考や行動を経験した他人の気持ちの一部だけでも、自分の何かの経験を重ね合わせることができたとき、相手に対するより深い理解と興味生まれるのだと思う」これが正に“共感”ということであろう。同じようなことを臨床哲学者の鷲田清一氏は、「相手のことをわかるということは、相手と同じ気持ちになることだと思っている人が多い。しかしそれは理解ではなく合唱みたいなものであって、相手との違いを思い知らされることが、本当の意味での理解ではないか」と著書の中で述べている。安易に理解や共感という言葉を使うことは慎みたいと思う。

（臨床心理士）



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-738-556

お知らせ

新潟いのちの電話～心の健康セミナー (新潟いのちの電話・後援会主催)

一昨年から好評をいただいている「心の健康セミナー」を今年も開催します。

どの会場も入場無料です。たくさんのご参加をお待ちしております。

内容

- ・高橋竹育、小林史佳親子の
津軽三味線演奏とトーク
「小林史佳を「うつ」から立ち直らせた
母の支えと津軽三味線の響き」
- ・及川紀久雄後援会長の健康トーク
「こころと薬の話」

〈阿賀野市〉

日時 9月23日(日) 14:00～16:00

会場 水原保健センター

〈南魚沼市〉

日時 10月13日(土) 14:00～16:00

会場 コミュニティホール「さわらび」
(事前の申し込みが必要です)

〈糸魚川市〉

日時 11月23日(金) 14:00～16:00

会場 のう楽習館
(能生生涯学習センター)

〈佐渡市〉

日時 11月25日(日) 13:00～15:00

会場 両津文化会館

会費納入 ありがとうございます

活動を支えてくださっている大勢の会員、団体、企業の皆様の温かいお気持ちを感じています。みなさまに支えられ、電話相談を続けることができています。会費は大切に使用させていただきます。

チャリティーバザー(後援会主催)

日時 9月30日(日) 11:00～14:00

会場 新潟市総合福祉会館

2階 多目的ホール

当日販売用の日用品、雑貨、手作品などのご寄付が届いています。ありがとうございます。

みなさまに喜んでいただけるバザーになるように後援会の方々が中心になり、準備を進めています。みなさまのご来場をお待ちしています。

31期電話相談員養成講座

募集要項が出来ました。ご希望の方は事務局にお問い合わせ下さい。

申し込み期間 2012年12月1日

～翌年2月15日

研修期間 2013年4月～翌年3月まで
1年間

2012年9月7日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

あやまちや弱さも身のうち

人間とは不思議なもの
あえて何かをしようとすれば
さまざまな傷を身に負ってしまう
考えに考えた、よいと思うことも
いつの間にか、あやまちにおちいつている

よくありたいと思いながらも
なぜか、自分でもわからない
不出来をしてしまうのだ

なぜなのだろう

ひとは所詮、神でもスーパーマンでもない
長い人生という旅路をたどる
ちっぽけな巡礼者にすぎない

疲れ、打ちのめされることも、しばしば
あやまったからといって、動揺することもないし
それを言いつくろう必要もない

みずから経験する、あやまちや弱さ
これがあるからこそ
わたしたちは、他のひとの弱さやあやまちも
理解をもって
受けとめることができるのではないか