

メンタル(心)を病むということ



関東中央病院 メンタルヘルス科 秋久 長夫

メンタルの病気と聞いて、皆様にはどのようなイメージが思い浮かぶでしょうか。自分が、または身近な人がメンタル不調を経験されたことがある場合は、その際の状態が思い出されるかもしれません。しかし、実際には良く分からないという方が多いのではないのでしょうか。今回はメンタル不調全般について、私が普段、診察室でお話させて頂いている内容のエッセンスをお伝えします。

まず、どのようなメンタル不調があるのか3つに分類してお話します。

①外因性: 脳の実質的变化(脳腫瘍、脳卒中、神経変性疾患など)や、身体の病気(バセドウ病、肝臓病、膠原病など)に伴うメンタル不調があります。もちろん、この場合は身体の治療が優先されます。また、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症もここに含まれます。

②心因性: 悩み、ストレス状況など心理的葛藤から様々な症状が生じるもので、神経症(ノイローゼ: 独語)と呼ばれています。強迫性障害(強迫神経症)、不安障害(不安神経症)、身体表現性障害(心気症も含む)、解離性障害(ヒステリー)などが含まれます。これらは、それぞれに特徴的な症状により診断されますが、1つの症状のみが出現することは、むしろまれで、複数の症状がオーバーラップすることの方が多いです。また、比較的の原因が明らかな重度ストレス反応、適応障害もここに含まれます。

③内因性: ①、②にも当てはまらず、脳に何らかの病的変化(①のような実質的变化ではない)が起きているであろうと考えられるメンタル不調があります。そして、われわれは伝統的に、これらを(狭い意味での)精神病と呼んでいます。典型的なうつ病や双極性感情障害(躁うつ病)、統合失調症などがここに含まれます。

診療場面において、①を見逃してはならないことは当然なのですが、実際に問題となることが多いのは②と③の見極めです。例えば、うつ病(③)と抑うつ神経症(②)の区別が重要となります。なぜなら、うつ病であれば薬や電気けいれん療法が非常に有効ですが、抑うつ神経症においては薬のみ(通常、電気けいれん療法の適応とはなりません)で回復する可能性は低く、他の治療的工夫が求められるという違いがあるからです。

しかし、実際にはどちらとも言い切れない方が少なくないことも事実です。

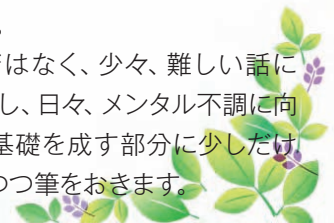
そのことから、国際的な診断基準においてもうつ病(③)は「科学的にみるといくぶん疑問が残るもの」とされ、この区別を止めましょうという考えが台頭してきています。

しかし、われわれは、現在もこの違いを重要視しています。抑うつ神経症であるのに事実上、抗うつ薬などの薬物療法に終始していたり、うつ病であるのにきちんと抗うつ薬が調整されていなかったりといった状況がしばしば見受けられ、この区別を意識した方が、治療的メ

リットが大きいと感じられるからです。また、この区別を止めたために、多くの抑うつ神経症がうつ病ということにされ、昨今の「うつ病」が著しく増えたといわれる事態を招く一因ともなっています。ここで誤解の無い様に注意頂きたいのですが、この2つの診断は重症、軽症の区別ではないということです。

少し視点が変わりますが、②と③の区別ですら、時に困難であることから、同じ②に含まれる、重度ストレス反応や適応障害と抑うつ神経症の区別が更に曖昧であることは想像に難くないと思います。心理的な葛藤が元になっている場合(②)、環境の問題と、個人の問題とを同時に見据え、対策を講じる必要があります。今回は紙幅の関係で取り上げることが出来なかった、パーソナリティの偏りや発達障害などが個人的要因として関わってくることも少なくありません。

メンタルの病気は一色ではなく、少々、難しい話になったかもしれません。しかし、日々、メンタル不調に向き合う、われわれの考えの基礎を成す部分に少しだけでも触れて頂ければと願いつつ筆をおきます。



職場の健康づくり支援事業

支援の内容

費用助成： 所属所等・・・30,000円を限度
※実施日の1か月前までに申請

講師派遣： 講習会等の内容に応じて講師を派遣
※実施日の2か月前までに申請

講習会のテーマ例

- ・メンタルヘルスケア ～セルフケアを学ぼう～
- ・教職員のストレスの特徴と対処法
- ・健康診断と生活習慣病予防
- ・職場でできる簡単な運動
- ・よりよい食生活を目指そう
- ・免疫力アップの食事 など



所属所等が開催する講習会等は
年度内何回申請してもOK!



～講習会等の感想～

【教職員のストレスの特徴】

演習を交えて体験的に学ぶことができた。
仲間のメンタルの変化への気づきにつながる研修
となった。

【コミュニケーションスキル】

グループワークを通して、自分のコミュニケーションのくせやパターンを見直すきっかけとなった。
職場に限らず様々な場面で活用できるので学んだ
ことを活かしていきたい。

【アロマセラピー講座】

アロマセラピーの効果や上手な取り入れ方等の説明は、科学的・具体的で受講者に好評だった。
リラックスや気分転換の方法として、女性だけでなく
男性にも興味を持ってもらえた様子である。

【手軽なストレッチでリラックス】

身体のバランスを整える呼吸とストレッチについて
実施した。ゆっくりとしたストレッチ運動で身体が気
持ちよだけでなく、心も穏やかになり良かった。

【職場でできる簡単な運動】

セルフリンパケアと椅子に座ってできる簡単なスト
レッチをご指導いただいた。ヨガも取り入れてくだ
さり、疲労が解消されリフレッシュすることができた。

【応急手当について】

実技を取り入れた演習を多く取り入れられ、具体的
でとてもわかりやすかった。
アナフィラキシーショック時への対応についても確
認することができ、大変参考になった。

【ストレス解消!ダンスで元気!】

エアロビをすると自然と笑顔になり、楽しく身体を
動かすことができた。
多忙な中でも、このように身体を動かすことができ
ればよいと思った。
心にも身体にも嬉しい時間となった。

【正しい「食」の知識を学ぶ】

食生活指針に沿って、各自の健康状態に当てはめ
ながらどのような食生活にしていってよいかを
フードモデル等を使用しながら分かりやすく説明し
ていただいた。



健康・厚生担当 054-221-3181

ご自宅に届いていませんか？ねんきん定期便・

平成27年10月から被用者年金制度が一元化されたことに伴い、年金制度に対する理解を深めることを目指し「年金払い退職給付」に関する情報をお知らせするため、「年金払い退職給付算定基礎額残高通知書」

【ねんきん定期便】

35歳、45歳及び59歳の方は封書形式で、その他の年齢の方は、はがき形式で届きます。

◎ 年金加入期間

年金制度に加入した時点から、通知作成年月までの加入期間について、記載してあります。

1. これまでの年金加入期間（若齢年金の受け取りには、原則として300月以上の受給資格期間が必要です。）

国民年金 (a) ①				厚生年金保険 (c)	年金加入期間合計 (未納月数を除く) (a + b + c)	合計受給期間 (d)	受給資格期間 (a + b + c + d) ③
第1号被保険者 (扶養1号を除く)	第3号被保険者	国民年金 (未納月数を除く)	0 月				
0 月	0 月	0 月	0 月				
厚生年金保険 (b) ②				厚生年金保険 計	365 月	0 月	365 月
一般厚生年金 期間	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私立学校等厚生年金 (私立学校の教職員)	0 月				
0 月	365 月	0 月	365 月				

①国民年金

学生であったとき等ご自身で国民年金保険料を納付された場合（第1号被保険者）や、配偶者の被扶養者として認定されていた期間（第3号被保険者）などの期間です。

②厚生年金保険

民間の会社や臨時講師等で勤務され、厚生年金に加入していた場合（一般厚生年金）や、地方公務員として勤務している期間（公務員厚生年金）、私立学校に勤務していた期間（私学共済厚生年金）です。

③受給資格期間

①と②の合計になります。

◎ 年金見込額（50歳以上の組合員向け）

現在の加入条件で、60歳まで加入していたものと仮定して、見込額を計算しています。

2. 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）

受給開始年齢	65 歳～			65 歳～
	歳～	歳～	歳～	
(1) 国民年金 ①	老齢厚生年金			老齢厚生年金
				734,594 円
(2) 厚生年金保険 ②	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円
一般厚生年金期間	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金
円	円	円	円	円
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金
円	円	円	円	円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金
円	円	円	円	円
(1)と(2)の合計 ③	円	円	円	円
				2,359,006 円

①国民年金

保険料の納付記録がなくても、厚生年金保険の加入している年金制度が保険料を納付しているため、見込額が計算されています。

②厚生年金保険

厚生年金保険納付期間に応じた見込額です。

③(1)と(2)の合計

①と②の合計になります。

年金払い退職給付算定基礎額残高通知書

的とした「ねんきん定期便」を毎年1回、誕生月の25日以後に、また、新たに創設された「退職等年金」を毎年1回、7月下旬に共済組合本部からご自宅へ送付しています。

◎ 保険料納付額（50歳未満の組合員向け）

年金制度に加入した時点から、通知作成年月までの加入実績に応じた年金額及び保険料納付額を記載しています。

2. これまでの加入実績に応じた年金額と

【参考】これまでの保険料納付額（累計額）

	加入実績に応じた年金額（年額）	保険料納付額（累計額）
① 老齢基礎年金	102,836 円	国民年金保険料（第1号被保険者）③ 801,780 円
② 老齢厚生年金	0 円	厚生年金保険料（被保険者負担額）④ 0 円
公務員厚生年金保険被保険者期間（国家公務員・地方公務員）	8,375 円	133,108 円
私立共済厚生年金被保険者期間（私立学校の教職員）	0 円	0 円
①と②の合計	⑤ 111,211 円	⑥ 934,888 円

①及び② 老齢基礎年金・老齢厚生年金

加入時から通知作成年月までの実績を基に計算した年金額（年額）です。

③ 国民年金保険料（第1号被保険者）

納付した保険料額を基に計算した累計額です。

④ 厚生年金保険料（被保険者負担額）

報酬に保険料率（掛金率）を乗じて計算した累計額です。

⑤及び⑥ (1)と(2)の合計

①と②の合計、③と④の合計になります。

【年金払い退職給付算定基礎額残高通知書】

給付算定基礎額残高通知書				
公立 太郎 様 (27年10月～28年3月) 単位円				
(加入) 年月	標準報酬月額	付与率	利息	給付算定基礎額残高
10月	530000	7950	3	7953
11月	530000	7950	6	15909
12月	1590000	23850	15	39774
1月	530000	7950	19	47743
2月	530000	7950	22	55715
3月	530000	7950	25	63690
※ 標準報酬月額欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定額	無期退職年金算定額	
前回通知				
付与額累計	63600			
利息額	90			
今回通知	63690			
給付算定基礎額合計	63690			
年金払い退職給付加入期間	平成27年10月～平成28年3月			0年6月
付与率	平成27年10月～平成28年3月			1.500%
基準利率(年率)	平成27年10月～平成28年3月			0.480%
基礎年金番号	3000000025			作成日 平成28年7月4日

平成27年10月の被用者年金制度の一元化により新たに創設された「退職等年金給付（年金払い退職給付）」の作成日時点における残高通知になります。

この給付は、原則65歳から受給開始となります。

① 標準報酬月額

掛金算出の基礎となった標準報酬の額です。

なお、期末勤勉手当支給月については、その額（期末勤勉手当の合計額に対して、千円未満の端数を切り捨てた額）が含まれます。

② 付与額

①に付与率（平成27年度は1.5%）を掛けた額です。

③ 利息

②（付与額）に対する利息です。

④ 給付算定基礎額残高

②と③の合計になります。

※これは残高通知書となりますので、実際の受給額とは異なります。

年金担当 054-221-3132・3180・3623

結婚をした方・子どもが産まれた方へ

こんな事業があるのをご存知ですか？

事業名	事業内容	提出書類
結婚祝品事業	対象者…組合員 結婚時に結婚祝品を贈ります。 配布品…カタログギフトから選択していただきます。	結婚祝品申込書
出産保育事業	対象者…出産し乳幼児を保育する組合員 配偶者が出産し乳幼児を保育する組合員 ※夫婦とも組合員の場合は出産した組合員 配布品…カタログギフトから選択していただきます。	出産保育用品申込書



- ・結婚祝品及び出産保育用品のカタログは静岡支部HPの様式ダウンロードからご覧いただけます。
- ・品物が届くまでに2か月ほどかかることがありますので、ご留意願います。

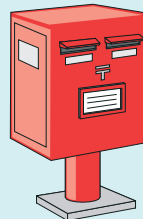


健康・厚生担当 054-221-3181

読者からの投稿募集！

「わたしの健康法」「職場の健康法」「健康レシピ」「紀行」など皆様からの投稿を募集しています。ストレス解消法や健康のためのレシピ、旅の思い出などを教えてください。

- 原稿 250字～400字程度
写真・イラストの添付が可能です。デジタル写真がある場合、後日、別途提出を依頼する場合があります。
- 応募先・方法・期限
郵便番号、住所、学校名、氏名を明記のうえ、封書により送付先あてにお送りください。福利課のメールでも受け付けています。インターネットサイトの読者アンケートフォームからも投稿できます。



応募期限：平成29年2月28日（火）

- 応募資格 教職員ならどなたでも
- 作品は、未発表のものをお願いします。
- 掲載された方には、「図書カード3,000円分」をプレゼントします。
- 文書は添削することがあります。
- 本誌掲載に関するトラブルに関しては、一切責任を負いません。
- いただいた個人情報は、この記事の目的のみに使用します。

アンケートを募集します！

誌面をよりよくするためのアンケートにご協力ください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で10名様に「有機野菜詰め合わせ」をプレゼントします。



応募期限 平成29年2月28日（火）まで
(はがきは当日消印有効)

- ※1 当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ※2 アンケートへの参加は、組合員又はその被扶養者に限らせていただきます。

はがき等による郵送の場合

投稿・アンケート等送付先
〒420-8601
静岡市葵区追手町9-6
静岡県庁 西館8階
公立学校共済組合静岡支部
「福利しずおか」編集担当

- ①所属名
- ②住所・氏名
- ③良かったもの3つ
- ④新しくとりあげて
もらいたいコーナー
- ⑤その他感想

インターネットサイトからの回答の場合



新着情報の「読者アンケート」をクリックしてお答えください。

わたしの健康法

フラワーアレンジメント

東部特別支援学校伊豆下田分校 長崎 良夫

〇十の手習いという言葉があります。何か新しいことに挑戦してみようと思いました。定年までの時間を考えるようになったことも影響していると思います。

尊敬する先輩方は、必ず仕事の他にも輝く世界をもっています。遅ればせながら、そんな世界をもとうと探していると教養講座の案内が目にとまりました。だれでもできる「フラワーアレンジメント」という講座の教室です。

写真で見る作品は小さいけれどもとてもかわいいものでした。自分にもできるかな、男性でもよいのかなと躊躇しましたが、講座に申し込みました。

プリザーブドフラワー、プライダルブーケ、リースガーランドなど少々手こずることもありますが、出来上がった作品を見るとなんとなくうれしくなります。また、あっという間に時間が過ぎてしまうことにびっくりすることもあります。週一回のフラワーアレンジメントは、私にとって楽しい時間・ルーティンとなりました。

人間関係の調整や仕事の調整など仕事は年々むずかしく

なるような気がします。けれども、生活の中に夢中になって一人で取り組めることや時間があることは大切です。一生懸命作りながら実は、だんだん上手になってきているのではないかと自己満足もしています。

自分にとって大切な時間をもつことによって心に余裕が生まれるようにも思います。きっと先輩方もこのように仕事と生活のバランスを取りながら働いていたのではないかと考えるようになりました。

これは、後輩の方にも伝えたい大切なことです。みなさん、大切な時間づくりを考えてみませんか。

※小さいプリザーブドフラワーは、とてもよいのですが数が多くなってきて置き場所に困っています。



わたしの健康法

きっかけは、なんとなく！

磐田市立南部中学校 村松 祐輔

なんとなく始めたランニングがわたしの健康法であり、趣味の1つとなっています。

きっかけが特にあるわけではないのですが、健康のためになんとかランニングを始めました。始めた頃は短い時間走っただけでも息があがって、週に1～2回30分程度走るだけでやっとでした。それが約1年半後の今は週に3～4回最低1時間程度走る体力がつかえました。段々走れるようになると、体幹の鍛え方や栄養を考えた食事など、走るために必要な要素について興味を抱くようになり、図書館や本屋さんを訪れたときはランニングやマラソンに関する雑誌に自ずと目がいくようになってしまいました(笑)

今までマラソンを走りたいなんて思うことはなかったのですが、先日視覚障害者の伴走者養成研修会に参加する機

会に恵まれ、フルマラソン経験者との交流からなんとなくフルマラソンにもエントリーしてみました。「なんとなく」はよい意味で聞こえないかもしれませんが、「目標を特に定めず、まずはやってみる」ことで私はランニングのモチベーションを維持しています。深く考えず「なんとなく」やってみる気持ちをこれからも持続させていきたいと思っています。



公立学校共済組合静岡支部ホームページ

<http://www.kouritu.go.jp/shizuoka/>編集
後記

ロダンウィーク中の11月6日、静岡県立美術館前広場では「丘の上のロダンマルシェ」が開かれ、約5,300人の来場者で賑わいました。このイベントは毎年開かれています。浜松オーガニックマーケットでは有機農家の方にお話をうかがいました。生活している環境で育った作物が体にあっていないかなあという言葉が印象的でした。葉付きのにんじんを買い、レシピを聞き、屋外でコーヒーを飲んでのんびりした午前を過ごしました。あなたのおすすめスポットもぜひ！組合員のひろばへの投稿でご紹介ください。(う)

教職員のみなさん

あむりんの共済に入りましょう！

教職員
共済
とは

- 厚生労働省の認可を受けた生活協同組合（生協）です。
- 共済事業を行う全国組織の生協です。
- 教職員を組合員とする、教職員と家族を守るための生協です。
- 教職員・教育関係者だけが加入できる生協です。

教職員共済のトータルライフサポート

総合共済 トリプルガード レスキューズリー
(団体生命共済・医療共済) (交通災害共済)

新・終身共済 年金共済 火災共済
(終身生命共済) (年金共済・適格年金共済) (住宅災害等給付金付火災共済)

自動車共済 車両共済 自然災害共済
(車両保険)



「あむりん」は教職員共済のイメージキャラクターです。

厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 静岡県事業所

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-12 静岡県教育会館3F
TEL: 0120-46-9431

一般社団法人 静岡市静岡医師会 医師会健診センター MEDIO



静岡県内初導入の
検査室内環境システムと
最新のMRI機器の充実で
脳ドックがさらに進化しました。

照明・映像・音楽で、リラックスして受診いただけます。

組合員が受診する場合、公立学校共済組合より費用の一部補助を受けられる場合があります。

脳ドック 検査項目
 ● 脳MRI検査
 ● 脳MRA検査
 ● 頸部MRA検査
※東草深での受診となります。

*公立学校共済組合契約コース及び項目です。

一般社団法人 静岡市静岡医師会
医師会健診センター MEDIO MEDIOは快適・最新・安全の
健康診断・人間ドック専門施設です。

お問合せ・ご予約
フリーダイヤル

0120-931-520

(電話受付時間 / 平日8:30~17:00・土曜日8:30~12:00)

● 静岡医師会健診センター東草深 / 〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-27

動画(MRI検査の様子)やパンフレットをご覧いただけます。

詳しくはホームページで! MEDIO 静岡 検索 <http://medio.or.jp/>

