

ストレスに対応するには

日常生活で、ストレスをゼロにすることは不可能です。

大切なことはストレスに適切に対応することです。

ストレス状況、ストレス反応、人間関係等に上手に対応することができれば、ストレスと上手く付き合っていくことができます。

1. ストレスの原因が明確に分かっている場合は その原因を取り除くあるいは軽減してみよう
 - たとえば、学校の勉強が大きな負担になっている場合は、一時的に授業数を減らす、一学期休みを考えるなど
自分の心の健康管理に必要な相談や決断をして、ストレスを軽減するようにしてみよう
2. ストレスの原因や状況の解釈・見方を変えてみましょう
 - テストの点数が悪かった→「自分はダメな人間だ。」と解釈したり、結論づけずに、「失敗は成功の元。間違いをレビューして次は同じ間違いをしないようにしよう」と見方を変えてみましょう
3. ストレスの反応を軽減してみましょう
 - 「3R」の実行してみましょう！
 - レスト (Rest・休養) : 脳と身体を休める
 - リラクゼーション (Relaxation・癒やし) : 運動、瞑想、マインドフルネス等や、
 - レクリエーション (Recreation・活性化) : 趣味、社交、自分が楽しめることを探し、実践しましょう

この3Rを含んだ生活スタイルの管理はストレス軽減に大きな役割を果たします。

こうした生活スタイルを心がけることにより、ストレスに対応する心と身体のエネルギーを蓄えることができますし、

心の病の予防や管理には健康な生活習慣、スタイルを実践することはとても大切です。

ストレスに対応する生活スタイルを確立、実践するために、以下のことを心がけてみましょう

1. 食生活を整える

- ストレスが溜まると、精神的に落ち込み、過食あるいは食欲減退をまねくこともあります。
けれど、身体は栄養を必要としています。
- 規則だたく食事をする。三食、決まった時間に食べることを心がける。
- 調理しやすいものにする。作り置きしておく。余分に作る。
- 栄養価の高いもの、栄養のバランス良く食べる。
- 糖分、炭水化物の取りすぎに注意する。(お腹が空いた時食べるなどはやめる)

2. 適度に運動をする

- 運動を続けることは精神的、肉体的健康を維持します。
- あらゆる研究結果により、規則正しい運動をしている人はしていない人に比べ、ストレス対応が上手にでき、うつ病の発症率も低いことが証明されています。
- 規則正しい運動は投薬治療と同じくらいうつ病および不安症に対する治療効果があります。
- 有酸素運動をすると、エンドルフィンが分泌され、気分が良くなります。
- 規則正しく運動を続けると、約3週間目に気分の改善がみられます。
- 体力レベルが上がり、疲れなくなります。
- 運動により、身体の緊張がとれる。心身がリラックスします。

3. 睡眠を整える

- ストレスが溜まると不眠症になることもあります。
- 眠れないとさらにストレスをうみ、悪循環になります。
- 逆に、通常以上に眠り続けることもあります。
- 必要な睡眠がとれているかどうかは睡眠時間で判断するのではなく、起きた時疲れが取れたかどうか、日中疲れを感じるか感じないかで判断します。
- 決まった時間にベッドに入る、ベッドから出るようにします。
- 寝室で必ず寝るようにし、カウチのあどで寝入ったりしないようにします。
- 寝室を適度な温度保ち、適度に暗くようにします。
- お昼寝を避け、お昼寝をした場合は30分以内にします。
- 寝る前は刺激を少なくします。(テレビ、コンピュータ、飲食、運動等は就寝時間1時間前まで)
- 寝入る前に考え事をしないよう、リラクゼーション等をする。寝る前にはあまり食べないようにします。

4 カフェインの摂取を制限する

- カフェインはストレスを増加させることもあります。また、カフェインには中毒性があり、禁断症状としていら立ち、緊張感、頭痛、下痢、胃痛等を引き起こすこともあります。
- カフェイン摂取は一日平均450MGくらいを目安にしましょう。
 - コーヒー 一杯(小さいカップ)のカフェイン量 約210MG
 - 紅茶 一杯(小さいカップ) カフェイン量 約55~95MG

5. アルコール等の摂取を制限する

- アルコール等は一時的に気分が良くなるため、ストレスの多いとき飲んでしまいがちです。
- 摂取量に気を付け、過去に依存症になったり、あるいは家族に依存症の人がいる場合は摂取を控えます。
- リラックスの限度を超えない程度の摂取に抑えます。

6. 社会との繋がりを保ち、楽しみを持つ

- 趣味、コミュニティとの繋がり等楽しめることを探し、それを続けます。
- 人との繋がりにより脳は活性化し、ストレスの解消にもつながります。
- 人間関係でストレスを増加させないように、健康的なバウンダリーのある関係を築きます。

心・精神の問題を抱えていると思ったら

心の病気や精神病は消して珍しい病気ではありません。

統合失調症は100人に1人の発症しており生涯発症率は0.8%から1%とされています。

うつ病の生涯発症率は7%、不安症は5%という統計がでています。

WHO 基準による糖尿病の発症率が8%と考えると、

精神病は珍しい病気ではないのです。精神病は他の身体疾患と同じように早期発見、早期治療し、上手に管理していけば、仕事や学校などをはじめ日常生活に全く支障なく生活できます。放っておけば、治療に時間がかかり、日常生活にも支障がでてもとの生活に戻るにも時間を要するようになります。自己診断、自己治療せず医師のもとで相談しながら治療を始めることが大切です。

次のようなサインがあるかチェックしてみましょう。

- 感情が不安定になる
- 不機嫌になり、些細なことで怒りやイライラを覚える
- 深刻な絶望感に襲われる
- 性格が急に変わったように見える・指摘される
- 投げやりな態度が目立つ
- 身なりに構わなくなる
- これまでに興味があったことに対しても興味がなくなる
- 重要な人間関係を失う
- 注意が集中できなくなる
- 人との交流を避け引きこもりがちになる
- 攻撃的・衝動的な行動が認められる
- 過度に危険な行為に及ぶ
- 極端に食欲がなくなる
- 不眠がちになる
- さまざまな身体的不調を訴える
- アルコールや薬物を乱用する
- 無謀なギャンブルや株式投資をする
- 性欲が減退、あるいは、時に過度の性行為に走る
- これまでの抑うつ的な態度と違って、不自然なほどに明るく振舞う
- 生きていることに希望がなくなり、自殺願望がある

このようなサインが複数ある場合は、

- 信頼できる周囲の人と話しをしましょう。
- ファミリードクターに話してみましょう。
- Distress Line に電話してみましょう。
- 住んでいる地域のメンタルヘルス センターに相談してみましょう。

- 最寄りの ER に行きましょう。主な病院には精神科医やメンタルヘルスのプロフェッショナルが常駐しています。

その他の緊急対応電話番号 <http://www.vch.ca/about-us/contact-us/emergency-numbers>

Vancouver Coastal Health メンタルヘルス及び依存症サービス連絡先 (下記をクリック)

<http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/accessing-mental-health-substance-use-service>

Fraser Health メンタルヘルス及び依存症サービス連絡先 (下記をクリック)

<http://www.fraserhealth.ca/health-info/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-centres/>

心の問題が抱えきれなくなり自殺を考えてしまったら、心の問題が抱えきれなくなり、生きる気力を失い、自殺願望が出てきてしまうこともあります。自殺したいという気持ちがコントロールできないほど強くなり、自殺の計画や手段を用意するなどの行動するようなことがあれば、迷わず 911 に電話し、助けを求めましょう。「Japanese please」と言えば、日本語のオペレーターがでてきます。あるいは、24 時間の Distress Line や Vancouver Coastal Health の 24 時間メンタルヘルスラインに電話してみましょう。こちらでも日本語サービスが受けられます。または、最寄りの病院の Emergency Room に行きましょう。ER で ER 専門医及び精神科医による診察を受けることもできます。

Distress Line <https://crisiscentre.bc.ca/about-us/>

電話番号 1-800-784-2433

ユースクライシスセンター

電話番号 1-800-784-2433

Fraser Health Crisis Line

電話番号 604-951-8855 or toll-free 1-877-820-7444

Vancouver Coastal Health Crisis Line

電話番号 (604) 675-3700 - available 24/7, 365 days a year

Vancouver Coastal Health 24 hour Mental Health Walk In Clinic

Joseph & Rosalie Segal & Family Health Centre

Level 1 East Entrance

803 West 12th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1M9

BC 州におけるメンタルヘルス及び依存症に関するケアシステム

①病院

重篤な精神病により日常生活に重度の支障がおきたり、その人あるいは他人の安全性が危ぶまれた場合は各地域の病院の精神科に入院することがあります。多くの場合は病院の Emergency Room に行き、診察を受け、その上で入院が必要かどうかを医師が決定します。

- Vancouver Coastal Health の病院 <http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/accessing-mental-health-substance-use-services>
- Providence Healthcare の病院 <http://www.providencehealthcare.org/hospitals-residences>
- Fraser Health の病院 <http://www.fraserhealth.ca/find-us/hospitals/>
- Provincial Health 小児病院 <http://www.bcchildrens.ca/our-services>

入院の必要のない人は自宅で生活し、その病状に応じて地域のメンタルヘルスセンターやファミリードクター、精神科医あるいは心理カウンセラーのもとで治療を受けることになります。

②ファミリードクター

心の問題があり、どうしたらいいかわからない場合は、ファミリードクターに相談することが重要です。その診断、病状、病歴、その人の希望等によりファミリードクターが治療や適切なプロフェッショナルに紹介してくれます。たとえば、ファミリードクターが薬を処方し、さらに心理カウンセラーにいくことを進められるかもしれません。あるいは、病状は重篤で病気の治療、管理が綿密に必要と判断された場合は、メンタルヘルスセンターに紹介されることもあります。

③精神科医 (Psychiatrist)

ファミリードクターが専門医である精神科医に紹介する場合もあります。精神科医は他の専門医と同様にファミリードクターのリファレンスを必要とします。精神科医は医師であり、心理カウンセラーとはちがいます。精神科医の重要な役割は病気の診断、病名の確定及び治療であり、主な治療は薬物治療です。処方箋以外はすべて MSP でカバーされます。

④心理カウンセラー (Counsellor/psychologist/social workers 等)

心理カウンセラーは心理学・カウンセリング・ソーシャルワーク等の博士号や修士号を取得し、BC 州におけるライセンスを持ったプロフェッショナルです。主な資格としては RCC (Registered Clinical Counsellor), R. Psych (Registered Psychologist), RSW (Registered Social Worker), CCC (Certified Canadian Counsellor) 等があり、その教育、トレーニングはそれぞれ異なります。心理カウンセラーは薬の処方をすることはできません。そのカウンセラーが得意とする分野および手法により治療が進められます。ファミリードクターや知り合い等の紹介によりで自分の

症状、病状の治療に適切でかつ資格をもったカウンセラーを選ぶことが大切です。カウンセラーは個人で開業していることが多く、治療費はMSPではカバーされません。治療費の設定もそのカウンセラーにより異なります。Extended Healthcare Planや海外保険でカバーされることもありますので、加入している保険会社との確認が必要です。

⑤メンタルヘルスセンター (Mental Health Services)

各保健局が各地域にメンタルヘルスセンターを設置しています。こうしたメンタルヘルスセンターにはケースマネージャー・セラピスト（看護師、ソーシャルワーカー、カウンセラー等）、精神科医、心理学博士、作業療法士、レクリエーション・セラピスト、職業カウンセラー等のチーム構成で患者さんの薬物療法、非薬物療法（患者さんの必要に応じ生活習慣の見直しと指導、カウンセリング、処方箋の管理、精神病に関する教育、家族へのサポート、社会復帰へのサポート、グループセラピー等）の両観点から治療を行なっています。メンタルヘルスセンターへの紹介はファミリードクターのみならず、自分自身あるいはみじかな人が紹介することができます。センターに電話し事情を話し、その後、センターが患者さんとして適切かと判断し、連絡をくれます。センターの患者さんとして適切でない場合は他の団体に紹介してくれます。各地地域のセンターは下記の通りです。サービスはMSPでカバーされます。

- Fraser Health 管轄のメンタルヘルスセンター

<http://www.fraserhealth.ca/health-info/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-centres/>

- Vancouver Coastal Health 管轄のメンタルヘルスセンター

<http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/community-mental-health-services>

⑥依存症センター (Substance Use Services)

メンタルヘルスセンターと同様に、保険局が各地域に依存センターを設置しています。ニーズに応じ、デिटックスセンター、依存症施設、あるいはカウンセリング等を紹介されます。自分自身でセンターに連絡する必要があります。あるいは、家族や知人の相談に乗ります。自分の住んでいる地域の依存センターに連絡してみましょう。精神病と依存症は平行して起こることが多々あります。どちらのセンターに連絡したらいいのかわからない時は躊躇せず、どちらのセンターでもいいので相談してみましょう。適切にどのようにしたらいいのかが相談にのってもらえます。サービスはMSPでカバーされます。

- Vancouver Coastal Health 管轄の依存症センター

<http://www.vch.ca/your-care/mental-health-substance-use/accessing-mental-health-substance-use-services>

- Fraser Health 管轄の依存症センター

<http://www.fraserhealth.ca/health-info/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-centres/#SubstanceUse>

⑦精神病患者向けグループホーム及び依存症者向けリカバリーハウス

精神病や依存症により自宅での生活は困難になった場合は、短期あるいは長期にわたりグループホームやリカバリーハウスと呼ばれるリハビリテーションセンターに住み治療およびリハビリテーションを受けることもできます。リハビリテーションセンターには政府が運営するのと私営のものとあります。いずれにしろ、メンタルヘルスあるいは依存症センターや医師からの紹介が必要になるので、上記の最寄りのメンタルヘルスあるいは依存症センターに相談してみましょう。

⑧児童およびユースメンタルヘルスクリニック

0歳から18歳までの児童及びユースが病院以外で治療を受けたい場合には、Ministry of Children and Family Development が運営しているメンタルヘルスクリニックにファミリードクターや家族、知人、学校等が電話し、アセスメントや治療のリクエストをすることができます。最寄りのクリニックに連絡してみましょう。その他に役に立つリソースの紹介などもしてくれます。大人のメンタルヘルスセンターと同じく、精神科医、ケアマネジャー、看護師、ソーシャルワーカー、作業療法士等のチームが治療にあたります。サービスはMSPでカバーされます。

クリニック所在地リンク

- <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/mental-health-intake-clinics>

メンタルヘルスクリニックの業務内容のリンク

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/what_to_expect_child_youth_mental_health_services.pdf

その他の児童及びユースのメンタルヘルスのサポート情報

- https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/child_and_youth_mental_health_tool_kit.pdf
- https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/what_to_expect_school.pdf