第１回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会・あさかホスピタル50周年記念講演会

ポジティブに生きるためのサイエンス ～福島の未来に、今、必要なこと

第１回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会・あさかホスピタル50周年記念講演会は11月27日、郡山市で「ポジティブに生きるためのサイエンス～福島の未来に、今、必要なこと」をテーマに開かれました。同医学会は、心身の健康維持や疾病予防につなげようと精神科医師らが中心となって設立しました。

学術集会では同医学会の理事を含む６人の「こころのエキスパート」が講演。最後に五輪女子マラソンメダリストの有森裕子氏が「よろこびを力に…」と題して講演しました。

会場には約300人の市民らが訪れ、こころが元気になるためのスキルを学びました。

【第１部】 基調講演

Happy People Live Longer ～ごきげんな人は10年長生きする

慶應義塾大学医学部、SFC研究所ヘルサイエンス・ラボ代表　坪田一男氏

人生を楽しむことが大切

「ごきげんな人は長生きする」。このテーマでは、今までサイエンスになりませんでした。それはごげん（幸せ）を測ることが客観的に難しかったからです。しかし、ポジティブな思考が健康に影響することが科学的に分かってきました。

昨年、興味深い論文が発表されました。人生を楽しんでいる人は病気になりにくく、死亡率も低いというのです。動物実験でも、遊んでいるマウスは、アルツハイマーになりにくいことが分かっています。

ここからは眼科医の視点から、ごきげんなサイエンスを考えてみます。科学誌サイエンスに発表された論文で、夜間、ブルーライトを浴びると「学ぶ力が下がる」（ミスが多くなる）というのです。2005年に第３の視細胞が見つかりました。この視細胞は、睡眠リズムをコントロールするためだけにあります。ブルーライトを浴びると、脳が夜でも昼だと錯覚するメカニズムが分かってきました。

概日リズムが崩れると、脳内物質のメラトニンが出にくくなります。このことがごきげんとも関係しているのかもしれません。また、うつ病や肥満、高血圧、糖尿病、がん、特に乳がんと前立腺がんにもなりやすくなります。

私たちは眼科医の現場から「ごきげんとは何か」を継続的に研究していきたいと思います。

【第２部】 シンポジウム「今、そしてこれからをどう生きるか ～メンタルヘルスのエキスパート達からのアドバイス」

あさかホスピタル院長　佐久間啓氏

あいさつ

東日本大震災後の福島県は、現実的な被害はもちろんですが、目に見えない恐怖や言葉に表せないさまざまな心理的、精神的なストレスが人々に大変大きな影響を与えています。この状況をどう捉え、どう生きるか。考え方や生き方に プラスを選択することによって、同じ困難な状況をどう前向きに生きることができるのか。そのような視点から、今回、第１回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会を福島県で開催することができることは、大変意義のあることだと考えます。

私自身もどのような話が聞けるか、大変楽しみにしています。一緒に心の復興を考える機会となればと思います。

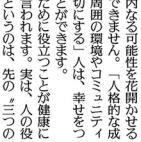
郡山市で開かれた第１回学術集会。専門医をはじめ一般市民ら300人が参加した

【第１部】 基調講演

こころの病の予防と明るい社会

東邦大学医学部精神神経医学講座教授　水野雅文氏

市民が支えるこころの病



こころの病、精神疾患も体の病気と同じように早期発見、早期治療が大切です。早期受診が精神疾患を予防し、長期予後も改善することが明らかになっています。こころの病を抱えた人を「地域で守る」取り組みが必要になっています。

ドイツで統合失調症の人が、いつから調子が悪くなったかを調べた研究があります。それによると5年前からも、眠れない、イライラする、仕事へ、学校に行けなくなるなどの症状があったとされています。国内では、明らかな精神疾患になってから、精神科で治療を受けるようになるまでの、未治療の期間が、平均で17カ月もあります。誰が見ても調子の悪い状態が1年半以上続き、その間、患者は受診することもなく、さまざまなトラブルを家族に抱えていることになります。非常にショッキングだったのが、その間に一割の方が自殺未遂をしていたことです。

精神疾患にとって前の、人格的な不安や不眠、抑うつなどの症状が出ている段階で、発見して治療にかかわれるようなアプローチが求められています。

予防や初期症状の患者と出会うには、精神保健に携わる患者がもっと地域の中に出ていって、ケアに関わることです。地域の方が、よりかかわりやすい精神科医療の在り方が、これからのテーマだと考えています。

脳を活性化して難問を克服

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室教授　三村將氏

前頭葉の活用がポイント

脳と認知行動療法の関係をみていきます。従来、認知行動療法などの精神療法と脳科学とは、相いれないとされていましたが、精神療法で心が変わると、脳の中で変化が起きることが分かってきました。

例えば、うつ病の場合、薬と認知行動療法の効果を見ると、脳内では、同じ場所で同じように効くケースもあれば、それぞれ別の場所に効くケースもあります。前頭葉の内側に情動的な価値観や自己評価を判断する領域があります が、ここは薬が効きにくく認知行動療法が有効とされています。

最近では、トラウマ体験後に生じる心的外傷ストレス障害（PTSD）の回復を支える脳のメカニズムも分かってきました。心の傷を癒やすとは、ネガティブなイメージを消すことではなく、むしろポジティブな新しい記憶で置き換えていくことがポイントです。ポジティブに切り替えることは難しいですが、ちょっとした工夫で脳、特に前頭葉を働かせることで、前向きになることができます。前頭葉を働かせるには、普段と違ったことをしてみることが効果的です。錯視絵などを見ることも前頭葉を働かせることになります。

これは認知行動療法など、いろいろな精神的アプローチとともに、日常生活の中でできることの一つではないかと思います。

「病気が治る」と「幸せに生きる」

北里大学医学部精神科教授　宮岡等氏

地域社会へ活動を広げる

「病気の予防」―「病気の治療」―「社会復帰」。この流れは一般に体の病気のことで言われていますが、精神疾患、精神的に具合が悪い状態の人でも同じことが当てはまります。

これまでの精神医療は、入院や外来と、診察に訪れた人を主な対象としていて、地域社会との関わりをあまり持つことはありませんでした。しかし、これからは悩みのある人が気軽に相談できる社会的な仕組みをつくっていく必要があります。北里大学精神科では、家庭、職場、学校など、地域社会との関わりを持つ取り組みを始めています。

例えば、若い教員の精神疾患が増えていることから、治療に当たるだけではなく、予防を目的に、学校を訪問して、校長や教頭などと具体的な対策を考えています。学校と精神科医が一体となった取り組みをしています。

また、一般企業でもうつ病による長期休職が問題となっています。同じように精神科医がメッセージを発信しています。

精神科医は「精神疾患を治療するだけ」から、「予防や社会復帰のための活動をする」ようになっています。何があれば気軽に精神科医を利用してみてください。

こうした活動も精神科医の一領域として、私たちは積極的に取り組んでいかなくてはなりません。

こころのエキスパートトークセッション

基調講演

こころを元気にするヒント：こころのスキルアップトレーニング

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターセンター長　大野裕氏

「いま」を大切に生きよう

こころの元気がなくなったとき、私たちは体を動かしたり、友達とおしゃべりをしたりして気持ちを切り替えます。問題を解決したり、自分の気持ちを相手の人に伝えたりすることで、こころの元気が戻ってくることもあります。そうしたこころの力を取り戻す生活の知恵をまとめたものが、私が専門にする認知行動療法です。

例えば、物事が、上手くいかない時は、「どうしても「上手くいかない」というところにこのみ目を向けていて、自分は駄目だと考えています。このような時、もう一度全体を見直して、どこが上手くいっていないのか、どこが上手くいっているのかをじっっくり見極め、自分の力を上手に発揮できるようにすることです。

落ち込んでいるときは、過去を振り返っています。しかし、過去は変えることができません。でも、いまから変えることはできます。ですから、過去を悔やめているときに、「いまから何ができるか」と、考え方が切り替わると楽になります。

また、不安なときは将来を心配しています。将来に何が起きるかはわかりません。しかし、将来に備えていまから準備することはできます。つまり「いま」が大事です。「いま」を大切にすることが、そのことがこころを切り替える一つになります。

基調講演

困難に直面した時に幸福をみつける ～ 自己決定理論の研究と臨床の展望

ロチェスター大学教授　リチャード・ライアン氏

内面の成長が幸福への鍵

私たちの人生のゴール、幸福とは何でしょう。自分の内なる可能性を花開かせ、生命の喜びを得ることではないでしょうか。

木々の花を咲かせるのにも栄養が必要なように、私たちにもそうした栄養が必要となります。それは三つあります。「オートノミー（自分で決めたことを実践する）」「リレイティドネス（周囲の人とつながっていること）」「コンピテンス（決めたことを実践する）」「リッチになる」「見た目を良くしたい」「名誉欲」などがあります。

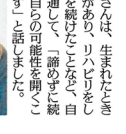
人は、内なる可能性を花開かせることはできません。「人格的成長」「周囲の環境やコミュニティーを大切にする」人は、幸せをつかむことができます。

人のために役立つことが健康にいいと言われます。実は、人の役に立つというのは、先の「三つの栄養」を同時に満たすことが分かっています。

誰かに助けてもらったとき、助けてもらった人が気持ちよくなるのではなく、助けられる人が満足する、という研究データも出ています。

幸福になるために大事なことは、周囲のんとのつながりを持ちながら、自分の心の成長、内面の充足を大切にすることです。決して財産や名誉など、自己の外側に幸福を求めることではありません。

招待講演



よろこびを力に…

五輪女子マラソンメダリスト　有森裕子氏

有森裕子さんは、生まれたときに足に障害があり、リハビリをしながら陸上を続けたことなど、自らの経験を通じて、「諦めずに続けることが自らの可能性を開くことになります」と話しました。