



家族や周囲が、心の病かなと気付いたら、早めに病院にかかると良いでしょう。以前は社会の誤った風潮から、精神科に負のイメージを持つ人もいました。しかし病院環境は大きく変わっています。病気そのものも、通院し、社会生活を送りながら、寛解(※2)に向けていくというケアがなされています。早めに病院に行くことで、病気ではなかつたと安心できるケースもあります。

をほぐすことが有効です。自分に合った方法を日頃から知り、実践していくことが病気の予防につながります。

※2 寛解…病気の症状が、一時的あるいは継続的に軽減した状

**自分を知ることが大事  
気付いたら早めに治療**

スを溜めやすいか、どんな時にストレスを受けてしまうのかを知つておくことで、自身の心を常に意識でき、対処に結びつけることが可能なのです。

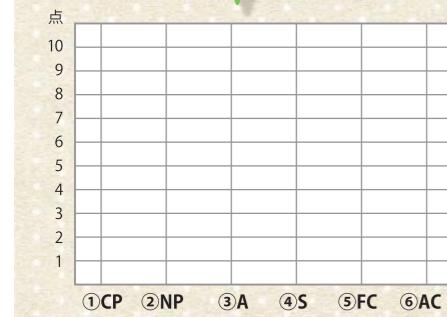


# 自分の性格傾向を 知るための ひとつの方法

# エゴグラム 性格診断

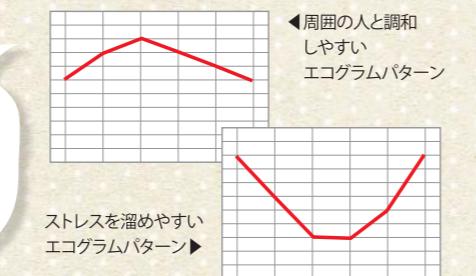
性格をみるために数多くの心理テストが開発されていますが、そのなかで心療内科医や精神科医、カウンセラーがよく用いるものに「エゴグラム」があります。人の性格を①競合性／CP、②寛容性／NP、③合理性／A、④自立性／S、⑤自由性／FC、⑥従順性／ACの6つの性格に分けて分析します。右のチェックリストから導き出した点数により自分の性格傾向が分かります。

1. まず性格傾向をチェック
2. 得点からグラフを作成



## グラフから性格傾向 分析しましょう

完成したグラフの中心が高くなっているほど周囲と調和しやすく、逆に中心が両端が高くなっているほどストレスためやすい傾向にあるといえます。この性格診断などをを利用して、まずは自分の性格傾向をすることから始めましょう。



【参考文献】自分も会社も元気にするメンタルヘルスマネジメント(著者:山本晴義・小西喜朗)

# 重要な課題である 労働者の心の健康保持

より、心の病にかかり、休業や離職を余儀なくされる人は数多くいます。また年間3万人近い自殺者のうち、過労自殺と認定されるケースも増加の傾向にあり、労働者のメンタルヘルスケア（心の健康保持）は重要な課題になっています。

誰もがかりうる病  
その原因は様々

不調に早めに気付き、心の病気になるのを防ぐためには、何よりも病気自体に対する正しい認識がなくてはなりません。

## 誰もがかかりうる病 その原因は様々

ストレスを感じる要因は、職場環境や家庭環境、また個人的な性格によっても違いがあります。しかしどんな要因であれ、ストレスを感じない人はいません。対処法次第では誰もが心のバランスを崩し、心の病気にかかるということがあります。では、心の病気にサインはあるのでしょうか。心の不調を自分で

ても難しいもの。人間は、体の不調にはすぐに気付きますが、心の健康は後回しにしがち。そんな中でも特に現れやすいのは、睡眠や食欲です。夜眠れない日が続いたりで飯がずっと食べられなかつたり、それに加えいつもと違つて言動が続いたらしく、何かおかしいと感じたほうが良いかもしません。

また、自分の性格傾向を知つておくことも大切です。その方法の一つとして知られているのが、ト

※1 ストレスチェック制度…50名以上の全事業所において、  
 心理的な負担の程度を把握するための検査と、その結果  
 に基づく面接指導の実施等を義務化

後回しにしがちな心の健康。  
自分を知り、ストレスとうまく  
付き合っていくことが  
予防につながります。

藤戸病院所属  
なか むら もも よ  
**中村百代 医師**

産業医科大学卒業後、横浜労災病院心療内科に勤務。東京都で企業の専属産業医として約9年勤務したのち、高知県総合保健協会を経て現職。

職場や仕事に関して、ストレスや悩みを感じている人は少なくありません。近年は心の病を発病し、労災認定されるケースも増えています。今回は精神科の専門医である中村医師に、後回しになりがちな心の病気について その予防や早期発見についてお話を伺いました。

聊十

# 戦場のメンタリティレス

藤戸病院所属 中村百代医師

anko Smile

協会スタッフ厳選!



# 土佐市周辺見てニニのスポット

土佐市高岡周辺おすすめ  
スポット&グルメを発見!

四国八十八箇所霊場のひとつ「清滝寺」と  
地元で愛される老舗和菓子店をご紹介

## 第35番札所 清滝寺

土佐市の北部。高岡の町を望む山の中腹にある。清滝寺の名前は、弘法大師が杖で地面をつくと、清水がわき出て滝となつたという伝説に由来する。



寺のシンボルである高さ15mの薬師如来像。像の内部は八十八段「戒壇めぐり」になっており、厄除けのご利益があるとされる。



風情ある山門をくぐり石段を上っていくと本堂に辿り着く

特産の小夏を使った地元で愛されるお菓子たち

### 小夏羊羹 小夏もなか

「のしや本家」は創業江戸時代の嘉永年間で老舗の和菓子店。土佐市の名産を使用したオリジナルのお菓子をはじめ、季節の上生菓子など伝統的な和菓子も人気。地元はもとより市外にもファンの多い名店です。



土佐市名産の小夏を使った小夏羊羹(上)は定番のロングセラー。小夏もなか(下)は見た目もかわいくて人気の商品です。



当日はあいにくの雨でしたが、建物の軒下などを利用して無事健診を実施することができました。

での実施でしたが、伊野工場に勤務される方々や夜勤を終えた社員様も、早朝から順次、受診に訪れていました。実は松村様ご自身も、2年ほど前に健康診断でポリープが見つかったとのこと。すぐに病院に行つたところ良性だったため問題がなかつたそうで、定期的な健康診断だけではなく事後対応の大切さも実感しておられます。

今回は伊野紙様のみならず、同社のご配慮で、健診車が伺えない土佐市内の別の製紙会社の社員様も受診をされました。健診車2台は駐車場に停め、問診や心電図検査等は

事務所建物や別棟を利用して効率的に実施。長年にわたって健診においておりしておりますが、今回も地元の産業を支える皆様の健康づくりに尽力でき、我々としてもやりがいを感じることができました。今後も地域の皆様がより受診しやすい環境を整え、多くの方々の健康維持に貢献していきたいと思います。



必ず全員受診を!  
そして事後対応の  
大切さも伝えています

伊野紙 健康管理担当 松村様



# それゆけ 健診車

土佐市高岡 伊野紙 株式会社篇

伊野紙様を訪問しました  
衛生材料用原紙を作る  
製紙業の町、土佐市

土佐市は、清流仁淀川の恩恵を受け、隣接するいの町とともに高知県を代表する伝統産業・土佐和紙の里として発展してきました。その歴史は今も受け継がれ、多くの製紙会社や製紙工場が軒を連ねています。今回お伺いした伊野紙株式会社様も、そうした会社のうちの一社です。

1947年創業の同社は、衛生材料会社様も、そうした会社のうちの一社です。



### 今回の健診内容

伊野紙様の事務所建物と別棟、駐車場をお借りして生活習慣病予防健診・定期健診を実施いたしました。

**定期的な健診で  
社員の健康を維持**  
**全員受診を徹底  
健康診断だけでなく  
事後対応も重視**

同社では、交代制勤務の社員様に年2回の健康診断を実施しています。管理を担当されているのは松村様。「全員受診を徹底指導しており、その意識が社員にも浸透してきました」と話されます。今回は高岡工場

は、110名を超える社員の方々。社長の正木様は「我々は長い時間仕事を費やします。病気で仕事をできなくなるのは、本当にづらうこと。定期的に健康診断を行つづくりを意識的に行い、早めに病気に気付くことが大切だと思います」と、健康維持の重要性を認識しておられました。



今回はこの2台が  
お邪魔しました!

シールII号  
胸部X線  
検査をしました



### 今回の検診車



伊野紙 株式会社

1947年創業。衛生材料用原紙を製造する伊野紙 株式会社。土佐市といの町に工場があり、当日はいの工場からも社員の方が訪れていました。

### 取材ご協力先 募集しています

健康スマイル制作委員会では「それゆけ健診車」の取材先企業や団体を募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会  
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

## がんの基礎知識を学び がんから守れるように

の定期的な検診の重要性にふれる  
内容となつておる、早期にがんを発  
見することができれば、様々なが  
ん治療があるという情報につい  
て紹介されました。がん治療の三大  
柱は手術・放射線・抗がん剤治療で  
あり、現代では患者自身が治療法  
を選ぶ時代であることを述べら  
れ、もしがんになつても、様々な方  
法で戦うことができるということ  
を教えてくださいました。

今回のいのちの授業は、民放テ  
レビなどでわかりやすくがんの知  
識について教えている、東京大学医  
学部附属病院放射線科准教授中  
川恵一氏よりご講義頂きました。  
はじめに、「がんは日本人の二人に  
一人がかかる病。しかし、早期発見  
ができた早期がんは治る可能性が  
非常に高いので、がんの知識を正  
しく知つてほしい」というメッセー  
ジを述べた上で、公益財団法人日  
本対がん協会と共同で制作したア  
ニメーションを用いて、高校生も興  
味を持ちやすい方法でがんの基礎  
知識についてわかりやすく伝えて  
くださいました。

アニメーションは、「がんにかか  
りやすい生活習慣」や、「がんは二  
人に一人がかかる」「がんは早期の  
発見が大切」ほか、早期発見のため

を教えてくださいました。

がんは基本的には、40歳を過ぎて  
からかかることが多い病気ですが、  
20代から30代の若い女性の罹患率が  
増えているがんとして子宮頸がん  
があります。第2部では23歳の時に  
子宮頸がんを経験された、特定非営  
利活動法人日本がん・生殖医療研究  
会患者ネットワーク担当 阿南里恵  
氏を迎えて特別講演を行いました。  
「大切なあなたへ」と題して、子  
宮頸がんを克服した体験をもと  
に、高校生という若い世代への思い  
を込めて、命の尊さについてのお  
話をしてくださいました。

「規則正しい生活習慣」と「がん  
検診で、がんになりにくい体、ま  
だがんを早期発見することの大切  
さをお話ください、学習した知識  
を生徒たちの家族にも伝えてもら  
うことを願いました。

## 子宮頸がん克服の体験と 命の尊さについて

# 「がんを学ぼう！」 いのちの授業 in 安芸高校

第4回



や再発への恐怖、後遺症のこと。また、「キャンサーギフト」と呼ばれる、がんになったからこそ気付く日常の出来事への感謝や幸福感というポジティブな気持ちを教えてもらつたこと、そして、毎日を丁寧に生きること、辛いときには周りにSOSを出すことなど、幸せとは自分の価値観で自ら気付くものである、と締めくくりました。参加した生徒たちは、阿南さんの講演を真剣な眼差しで聞き入っていました。

がんの知識など全くなかつた23歳でがんを宣告されてから手術を受けけるまでの経過や心境、治療の辛さ。回復後の社会復帰の難しさ



阿南里恵氏

## 学んだ知識で、家族をがんから守ろう !!

講演の終了後、今回の「いのちの授業」で、がんの基礎知識を学び、がんの予防となる生活習慣や、検診の重要性、命の大切さに気付き、自分だけでなく大切なひとや家族をがんから守ろうと、チームに分かれてグループディスカッションが行われました。

「がんについて、誤解していたこと」「がん教育は必要か?」「家族をがんから守るには?」という3つのテーマの中から一つ選び、グループごとにまとめた内容が発表されました。生徒の発表の中には、身近な教員の生活習慣を取り上げ、「喫煙回数を減らして貰う」や、「お酒を控えて貰う」、「家族で検診へ行くように話をしたい」等の具体的なものが多く見られ、がんについての知識を自分のものにしているように見受けられました。

最後に、講義をされた中川氏より、「今日学んだ知識を活かして、がんから、お父さんやお母さんを守ってほしい」という言葉で締めくくり挨拶を受け、生徒代表より、「がんの予防の仕方や治療の仕方など、沢山知ることができました」とお礼の言葉が述べられ、がんについて、身近な病気の一つとしての意識を高めることのできる「いのちの授業」を終了致しました。



## いのちの授業を終えて

高知県立安芸高等学校  
養護教諭 酒井 美紀さん

今回、『いのちの授業』を通して、「がん」という身近な病気への「怖い」という固定観念を取り払い、正しい知識を得ることで、十分予防できる病気であることが分かりやすくなつりました。10代の今から関心を持つておくことや自分だけでなく家族など身近な人たちの健康にも気を配りたいといった意識の変化も生徒の感想文を見て感じられました。保健室から伝え続けている「生活習慣の大切さ」については、この機会に改めて感じたという意見もありました。今後、これらの健康意識高揚を実際の行動に移していくよう、学校での啓発を続けていくとともに、命の大切さや思いやりの心についてもより深く考えていくような取り組みも進めていきたいと思います。この日は、本校に来ていただいた地域の方々とも一緒に学ぶことができました。大変貴重な機会を有難うございました。

