

第26回 いろいろセミナー「学びナイト」報告

日 時：平成26年5月14日（水）

テーマ：「うつ病のピアカウンセリングの場」

講 師：仙台こころの杜 産業カウンセラー 中塩 純子 氏

参加者：6名

薬剤師向けに、ピアカウンセリングの必要性を話していただき、互いの活動交流を深めていくきっかけにもなる貴重な時間を過ごしました。中塩カウンセラーも1時間という短い時間ではなかなか伝えきれない事がたくさんあったようですが、皆さん興味をもって聴かれたと思います。

「仙台こころの杜」は、東日本大震災の心のケアがきっかけとなり、「カウンセリングスペース・こころの杜」を立ち上げ、被害者への「傾聴活動」「支援物資の運搬」などの被災者への支援をおこなったことに始まり、2013年8月から、うつ・躁鬱の方へのピアカウンセリングの場を創設し、「仙台こころの杜」と改名し、産業カウンセラーの資格を持つメンバーで運営しているそうです。

中塩さんから各地のピアカウンセリングの活動例を聞き、うつ病に対するカウンセリングの必要性と仲間づくり、傾聴の大切さを認識しました。

うつ病の方も含め、カウンセリング業界では、薬をよく思っていない方は多く、「薬を飲むのは絶対よくない」と言う人もいるようですが、薬の効き方などは人によって違うので、薬そのものより、今のうつ病の治療がまだ進んでいないことも原因ではないかとの指摘もありました。薬と心のケアは両方とも必要なのですが、そのバランスを考慮した医療はまだ進んでいないとのことでした。

「仙台こころの杜」では、人との交流を通じて自身が「うつ病に逃げない」という気持ちを持ち、どのようにうつ病と向き合っていくか、当事者同士の意見を聞きながら学んでいくしか方法はないということで、グループカウンセリングなどを通して活動しているそうです。

今後は ①当事者同士の交流を深める。
②野外活動や講師を招いての学習や体験会。
③個別カウンセリング ④地域との連携
などを中心に活動を考えているようです。

薬剤師としては、抗うつ薬の使い方や知識が正しく伝わっていないことを強く感じました。薬については、多くの方が興味をもっているテーマとのことですので、交流会など進めていきたいと思いました。

