＜私とメンタルヘルス＞

# メンタルヘルスと物理的距離

南ひだ心の相談センター
田中　崇博

私が相談支援専門員となって働くようになってから常々、感じている事があります。

それは社会的弱者になる程、あらゆるサービス、生活等にアクセスするために必要な移動の困難さ、物理的な距離が長いことです。そして、この距離が長いほど、意欲の減退、無力感などの精神症状が加速しており、メンタルヘルス＝精神保健における課題の一つであると感じています。

メンタルヘルスにおいて『他者へ自分の思いを話す』あるいは『相談事を聞いてもらう』というプロセスがあります。これは基本的なコミュニケーションであり、しかし、誰しもが求めるものであります。

現代においては通信手段の発達により、多様なコミュニケーション方法が確立されましたがそれでも『直接、対面して話をする』ということは廃れません。むしろ、通信手段の発達と利便性の向上に比例するかのように直接の対面は重い意味を持つようになりました。

人は他者と話をする事により、自分の発言、考えを客観的に捕らえる事が出来る生き物です。特に直接の対面における振り返りはこの傾向が強くなります。

しかしながら、現代社会におけるメンタルヘルスが必要とされる背景には他者との感情の交差が極端に少ない、或いは極端に多くなる、或いは社会生活を送る上での必要な要因の多様化による物事への理解の困難さ等から自己を見失うといった様々な要因があります。

その結果、他者、ひいては社会と（心理的にも物理的にも）適切な距離を保つ事が難しくなることが度々あります。ここから脱するためには専門機関等の支援が必要不可欠となるのは（各支援者、当事者の努力により）周知の事実となりましたが、いざ、当事者及びその家族が専門機関に相談をしようとすると物理的距離の遠さに億劫さを感じることは否めません。

最初は未来を見据えて、状況の改善をしようと一生懸命、動こうとしても治療、支援が長期化すれば、中々、変わらない現実に身体的、精神的な疲弊が蓄積します。その結果、支援へ関ること事態が疎かになり、結果として自身の病状、事態が重くなるという悪循環が出来上がってしまいます。

これがメンタルヘルスが適切にすすまない要因、『物理的距離の長さ』という課題だと提案します。

無論、障害福祉サービスによる『移動支援』、各自治体における移動支援、公共交通機関利用のための助成などがありますが、それでも充分とはいえません。

それどころか、場所によっては「収益がみこめない」、「人手の確保が出来ない」等を理由に公共交通機関の存続すら危ぶまれ、そもそも生活の維持に困難さが及ぶ土地がいくつも既に発生している事態です。そして、支援が困難になる要因でありがちな『当事者が自宅以外の居場所を失っている』という状況が出来上がることです。

これらのことから見えてくるのは･･･

・『支援が必要な人が、距離が遠い、移動が困難

を理由に支援に結びつかない』
・『距離が遠い、移動が困難なばかりにどこにも繋がらず、結果として軽微な課題が重篤化する』
というのが地方の課題となっているということです。

**これからの地方における支援**

超高齢社会になり、高齢者の自動車運転、或いは障害者の自動車運転等についての警鐘がメディアでは頻繁に行われています。無論、メディアも闇雲に警鐘しているのではなく、そこには自力で行う以外、移動が困難な土地柄の事情があるということも説明し、安易に何かを規制、厳罰化すればよいものではないことを視聴者へ理解を求めています。

目に見えている範囲以上に多くの人が何らかの生活、身体上の課題があり、公的、私的を問わず他者からの支援を受けている時代が到来しました。

そのことに対する理解も一般教養として社会に認知されつつあります。

しかし、私が提案した『物理的距離の長さ』を解消しようにも町、地域によって課題の要因が違うことも考慮しなければなりません。

このことから、全ての支援を必要とする人が適切に支援を受けるための方法が構築される様、考えていける話し合いの場、或いは検討会を地域ごとに設ける事が出来ると良いと思っています。

その話し合いの場には支援者だけではなく、当事者も一緒になって話をしていく事がとても重要だと思います。