特定非営利活動法人ＳＴＡＮＤ　ＡＬＩＶＥ

『精神保健に関する地域保健人材の育成及び
地域住民に対する啓発活動の支援事業』

# 各村のレポートサマリー

2023 年 6 月～9 月にかけて、計 16 村、670 人に対して啓発活動が行われた。基本的な事項（*次項参照）はすべての村共通で議論されたが、各村において特に活発に行われた議論や、挙げられた質問および写真について、本書の通りにまとめる。

作成日：2023 年 10 月 15 日
作成者：清水　奈々子

＜基本的事項＞

・メンタルヘルスや心の病に関する基礎知識や定義

・メンタルヘルスに悪影響を及ぼすリスク因子

・心の病の兆候

・メンタルヘルスに関して問題がある家族や友人がいた場合にどのように対応すべきか（医療機関の相談先など）

1）

| 実施日 | 2023/6/14 | 村 | Wachara | 参加者数 | 37 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・家庭内のメンバーのアルコール依存が、家族のメンタルヘルスに悪影響を及ぼしているとして議論が行われた。
・財政的な問題（家族が病気になった時に病院に連れていくお金がない、子供の教育費を支払えない）も、心に負荷を与える大きな原因の一つとして挙げられた。
・メンタルヘルスを健康に保つため、周りに相談すること、若者にドラッグの危険性について啓発を行うこと、周囲で治療が必要な人がいたらカウンセラーや医療機関に付託することなどが予防策として議論された。

2）

| 実施日 | 2023/6/19 | 村 | Bandani B | 参加者数 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・コミュニティにおける自殺件数の多さについてあげられ、個々が周りに相談できることが自殺を防ぐことにつながるのではという協議がされた。

・男性参加者からは、家庭内や配偶者からかけられるプレッシャーなどによってドラッグの使用に走ってしまうことがあると告白する声が上がった。

・メンタルヘルスに大きく関わる課題として、財政的問題、不倫や浮気、ジェンダーに基づく暴力などがあげられ、講師と共にそれぞれどのように対処すればよいか議論がなされた。

3）

| 実施日 | 2023/6/20 | 村 | Bandani A | 参加者数 | 64 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・メンタルヘルスに関する基礎知識や、悪影響を与えるリスク因子について講師から説明があり、参加者がそれぞれ個人の状況に照らし合わせながら個別のケースについて質問をする姿が見られた。<br>・参加者から上がった質問について、参加者同士で解決策を考える姿が見られた。<br>・信仰の理由により、メンタルヘルスに関する適切な治療が得られないケースがあると議論され、心の病は治療可能なものであるということが再度強調された。 | | | | | |
| | | | | | |

4）

| 実施日 | 2023/6/30 | 村 | Lwala | 参加者数 | 42 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・メンタルヘルスに悪影響を与えるものとして、ジェンダーに基づく暴力、家族の無関心、不倫や浮気、財政的困難が挙げられた。<br>・男女双方の参加者から、それぞれが抱える課題がシェアされ、お互いに解決策を提示する姿が見られた。<br>・講師からは、今回協議された内容をコミュニティ内で広めてお互いに支えあう環境を構築することで、昨今よく見られる自殺の事例も減らすことができると強調された。 | | | | | |
| | | | | | |

5）

| 実施日 | 2023/7/5 | 村 | Kombedu | 参加者数 | 80 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・男性からは、家庭が抱える財政的困難に関して配偶者から与えられるプレッシャーが大きなストレスになっているとの声が上がった。女性側に対して、必要以上に男性にストレスをかけず、他者の生活と自身の生活を比較することを避けることで家庭内の緊張を和らげることができるとの意見が上がった。<br>・養育者が子供のメンタルヘルスに悪影響を与えるケースとして、子供への体罰や暴力の事例が挙がり、子供への接し方について議論がなされた。 | | | | | |
| | | | | | |

6）

| 実施日 | 2023/7/14 | 村 | Kanyamony | 参加者数 | 48 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・家庭が抱える大きな課題として、経済的困難、家庭内暴力、ドラッグの使用、食料不足について長い時間かけて議論がされた。女性たちは、家庭の財政的状況について必要以上に男性にプレッシャーをかけないようにしようと話し合われた。

・子供に対して、必要な世話をきちんと行う事や、暴力を振るわないことが男女双方で合意された。また、参加者たちの間で、若者たちについてドラッグの危険性について啓発し、既に中毒になっている子供については適切なケアに付託しようと合意された。

・その他の予防策として、家庭菜園を行って家族の食料不安を軽減することや、心配事などがあるときは信頼できる人に相談することなどが協議された。

7）

| 実施日 | 2023/7/18 | 村 | Pundo/Kotur | 参加者 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・経済的困難について、家庭の経済状況を考えずに自身の要求だけをパートナーに伝えることは、主に男性のメンタルヘルスに悪影響を与えて、ドラッグの使用や家に帰らないなどの行動につながってしまう事があると男性側から声が上がった。さらに、若者のドラッグ使用について、大人がロールモデルになるべきだと参加者同士で協議された。

・コミュニティの中では、心の病や精神疾患は魔術によるものだという迷信もあり、周りにサポートを求めることを難しくしていると挙げられた。講師からは、心の病は治療可能なものであり、コミュニティ内でお互いに知識を広めていくことが大切だと強調された。

・若者が失恋などの苦しみから自殺念慮を抱えることがあり、家庭内で相談しやすい環境を整えることが大切だと話し合われた。

8）

| 実施日 | 2023/7/24 | 村 | Kanyamedha B | 参加者数 | 44 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・特に若者の間で顕著なドラッグ使用について、メンタルヘルスに悪影響を与えるだけでなく、一度中毒になると私物や家財を売ることでドラッグを買おうとするため財政的困難も助長することがあると挙げられた。

・ジェンダーに基づく暴力について、一般的には男性から女性に対する暴力だと理解されがちだが、男性側からはその逆のパターンもあるとの告白があった。男性が被害者の場合には、女性に暴力を振るわれているなんて信じてもらえないのではという懸念から相談する勇気が出ない、そこから感じる孤独感もメンタルヘルスに悪影響を与えるという声が上がった。

・嫁と夫側の両親との間の不仲もよくある問題として挙げられた。そこから村に流れる噂なども、メンタルヘルスの悪化やスティグマの助長につながるという声が上がった。

9）

| 実施日 | 2023/7/25 | 村 | Kanyamedha A | 参加者数 | 37 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・嫁と夫側の両親との間の関係性について協議され、よい家庭環境を保つために大切なことが話し合われた。<br>・参加者からは多くの質問が出て、活発な議論が行われた。講師からはこのセッションで学んだ内容についてコミュニティの中に広め、啓発活動を続けていくよう強調された。 | | | | | |
| | | | | | |

１０）

| 実施日 | 2023/8/2 | 村 | Public Works | 参加者数 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・若者のドラッグ使用を減らす策として、コミュニティ内でドラッグ使用に関する禁止令を作るのはどうかという案が挙げられた。他の参加者からは、禁止令を作るよりも、両親と子供の間で良好な関係を築くことや、子供を受け入れて質問にも丁寧に答えることで子供がよりオープンになれるようにすることが大切なのではないかという意見が出された。

・子供が問題行動を起こした時には、ただ叱るのではなくその根本原因を考えて適切な指導をすることの重要性も議論された。

・自分の子供だけでなく、他の子供たちについてもサポートが必要と気づいた場合には素早く対応すべきだと協議された。

１１）

| 実施日 | 2023/8/4 | 村 | Olando C | 参加者数 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・家庭内の問題が、メンタルヘルスに悪影響を与えるものとして協議された。例えば、夫が不倫している状況は、妻にとってストレスフルであり最悪の場合自殺念慮にもつながるという意見が上がった。

・メンタルヘルスの悪化の予防策として、友達や周りの人に相談して助けてもらう、必要に応じて地域行政の適切なサービスとつなぐことなどがあげられた。特に周りに相談することで、相談者の心の負担を軽くすることができるという声も上がった。

１２）

| 実施日 | 2023/8/9 | 村 | Usoma A/B | 参加者数 | 47 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・産後うつについて、妊娠期間中に家族と相談して Birth Plan（陣痛が始まったらどの病院に行くか、誰に連絡するか、などのプラン）を決めたり、男性パートナーの協力を十分に得ることが重要であると議論された。また、子供を妊娠する前に家族計画について話し合ったり医療機関のカウンセリングを受けたりすることの大切さも挙げられた。<br>・マラリアによくかかってしまうことも一部の人々にとってメンタルヘルスに影響を与えているとして、原因や予防策について話し合われた。 | | | | | |
| | | | | | |

１３）

| 実施日 | 2023/8/15 | 村 | Olando A/B | 参加者数 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・若者のメンタルヘルスについて、大人から十分な注意が払われていない子供や、特にメンタルヘルスに課題を抱えている子供へのケアにギャップあることが挙げられた。
・そのような子供たちは、友達と一緒にドラッグなどを使用するようになってしまい、子供とその両親双方のメンタルヘルスに悪影響を与えているとの意見が上がった。
・メンタルヘルスの問題は、特定の人やグループだけの問題ではなく、誰にでも起こりうる問題であることがリマインドされた。

１４）

| 実施日 | 2023/8/18 | 村 | Usoma C | 参加者数 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・メンタルヘルスのリスク因子として、家庭内暴力の問題が協議された。また、家族計画についても、パートナーと相談せずに女性が避妊（インプラントなど）を始めてしまうことが家庭内でのケンカにつながるとの声も上がった。

・メンタルヘルスを健康に保つための策として、友達に相談することや、運動して体を動かすことなどが挙げられた。また、カウンセラーの助けを得ることも予防策としてリマインドされた。

１５）

| 実施日 | 2023/8/23 | 村 | Kirembe A/B | 参加者数 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|
| 特筆事項 | | | | | |
| ・ドラッグ使用について、一回のみの使用でも脳に影響を与えてメンタルヘルスにも悪影響を及ぼす可能性があることがリマインドされた。<br>・過去に自殺行為を行ったことがある人などについては、特に注意してうつ症状などがみられる場合にはカウンセラーなどにサポートを求めることが大切であると喚起された。 | | | | | |
| | | | | | |

１６）

| 実施日 | 2023/9/4 | 村 | Nawa A/B/C | 参加者数 | 35 |
|---|---|---|---|---|---|

**特筆事項**

・メンタルヘルスに悪影響を与えるリスク因子として、経済的困難がまず挙げられた。例えば教育費を払えないことは、親と子供双方にストレスを与えるという声が上がった。
・子供のドラッグの使用について、家族全体のメンタルヘルスに悪影響を与えるという声も上がった。
・その他、身体的、精神的疾患などについて参加者から質問が上がり、講師によって適切に回答された。

STAND
ALIVE