

2. 更年期医療カウンセリングの目的

更年期医療カウンセリングの目的は、更年期医療に人間的な要素をいれて更年期医療の質の向上をはかることにあります。更年期医療が効果的にスムーズに展開できるためであることはもちろんです。疾患だけでなく病人をも診ていこうという立場をとります。医療カウンセリングは、全人的医療を展開するうえでの一つの基本的にして重要な分野です。ヘルス・カウンセリング、更年期に適應することを援助するためのカウンセリング、医療的カウンセリング（看護カウンセリングを含む）、人格的・社会的成長を促すためのカウンセリング、患者や家族、関係者への教育を目的としたカウンセリング、などがなされます。

3. 更年期医療カウンセリングの実際

更年期医療カウンセリングでは、カウンセリングを受ける対象者は患者が中心ですが、夫や家族、勤め先の関係者、ときには、患者の医療に携わっている医療職なども、カウンセリングを受ける対象になります。

具体的には、以下のような方向づけをして、カウンセリングをします。

- (1) 適応モデル — 適応への援助
- (2) 医療モデル — 癒しとケアへの援助
- (3) 成長モデル — 成長への援助
- (4) 教育モデル — 教育的援助

4. 更年期医療カウンセリングで留意すべき点

更年期医療カウンセリングで留意すべき点の第一は、チーム医療のなかの一役割であることを忘れないこと、第二は患者の人生をぶまえた援助をするという視点を忘れないこと、第三はカウンセリングをする側のカウンセラーとしての力量を、行ったカウンセリングでセルフ・チェックおよび他者のチェックをすること、第四は最新の医療技術にも目配りしてよいものは積極的に応用活用していく姿勢を忘れないこと、です。

V. 更年期の年代の女性のための保健・医療・福祉 これらの更年期医療

これからの更年期医療は、やがて来る老年期をみすえて、保健・医療が一体となった全人的医療でなければならないと考えています。そのための

基本的条件として、医療カウンセリングの充実が求められます。

●女性センターの相談室における更年期女性の相談内容と対応について

〈横浜女性フォーラム

相談グループコーディネーター 橋本黎子〉

今日は、我々が実践している相談システムの中で人をどのように受け入れているかということ。もう一つは更年期の女性たちに対してどのように対応しているかというお話をしたいと思っています。

まず、‘女性フォーラムの総合相談事業’という資料をご覧ください。女性たちのために様々な支援をしていくことを目的として設立した施設で、“女が変わる、男が変わる、社会が変わる”ということ意識して起こされた事業です。これまで歴史の中で様々な形で生み出されたいろいろな問題がある、その現況を踏まえて、『そこから起こってくる心やからだや生き方に係わる諸問題を包括的に受け、問題の解決への道筋を掴むため、クライアント（相談者、来訪者）の自発性と主体的努力とを効果的に発展させることができるように支援します。決して私たちが解決するのではなく、ご本人たちが自分たちの主体的な努力で解決していただきたい、そのためにサポートしますよ』と強く押し出しています。フォーラムが出来て6年目に入りましたが、我々のやってきたことがある程度根付いてきたなというふうに考えられるようになりました。

どの様に実践してきたかということをお話しします。実はこの相談室をつくるために、基礎調査をしました。これが相談室の基礎的なものになったと思っています。市民からのニーズをヒアリングやアンケートなどで拾い上げました。そのリポートによると「こんな事を相談していいんでしょうか」という相談ニーズが非常に高い。「こんな事」以外というのは医療、福祉、行政、教育などの相談で対応できていない事柄です。例えばお金がなかったら福祉事務所、具合が悪かったら病院にとか分野別の相談というのは既に揃っている訳です。そういう中で、もれている相談というのは、生活者である女性にとって、実は夫婦の問題や家

族の問題、あるいは自分自身の生き方であったりするわけです。例えば、横浜には児童相談所はあるのですが夫婦相談所とか家族相談所はないのです。更に民間でなら多少はあるでしょうけれど、女性の視点に立って、というのはいないんですね。

結果として我々のところにどのような相談がくるかという、複雑で法の枠組みや制度で解決できないもの、幾つもの問題が絡み合っているもの、どこに相談に行くか分からないもの、などです。女性フォーラムではそのところを受けましょうということで相談事業が開設されました。

次に、我々が大事にしてきたこと、何を基本にして相談を展開させてきたかについてお話しします。

(1) 相談の総合性の重視

総合性というのは行政レベルから見ると、例えば法律相談、医療相談、教育相談、交通事故相談、行政相談、年金相談など、机を並べてそこに各々の領域の専門の事を答えられる人がいて、それが総合相談と名付けられていることが多いんです。それも相談の窓口の総合性とも言えるかなとも思うのですが、実は私は総合性というのはそうではないと考えています。

①相談の範囲の総合性

総合性のひとつなのですが、先ほど申し上げたように、相談の範囲は問題別、分野別、年齢別、性別では対応するものではなく、また、法律とか制度的な枠組みでは対応するものではないということ。それから既存の諸施設の相談機能からもれている問題を包括的に受け入れて対応するという、受け入れる問題の総合性ということを総合性の一つに入れていきます。

②人を総体としてとらえる総合性

女性をとりまく相談、悩み事の相談はこのことをなくしてはなかなか捉えにくいと私は思うのです。女性が抱える相談事の特徴は自分や自分を取り巻く人間関係の問題が絡み合っていることで、心・からだ・生き方などひとつの側面からではとらえることができない、ここが悪いんです、というような部分的な対応で終わらせることが出来ない、ですからその人の生活ヒストリーをよく汲み取って、ヒストリーを一連の問題としてフォローアップしていく必要があると考えています。

総体として存在する人間を分断しないことが極

めて大切な事です。この事は相談を受けている中で、実感として感じる事なのです。例えば離婚のことで相談したいと電話がはいってきますが、離婚ですから御夫婦の事なんですが、お話を伺うと、離婚といってもいろいろな要素が含まれていることがあります。夫婦の問題はもちろん、嫁・姑の問題、子供の問題などいろいろなことが絡み合っていることが非常に多いのです。そうした時、相談を聞いていますと、決して今起こっている問題の対処療法だけでは解決しないということがよく見えてきます。その中で家族の問題、夫婦がどうやってきたかとか、子供と親の自立の問題であるとかが絡み合っているということがわかってきます。こうした意味で一人の人間の問題を分断しないで考えるということ、これが私は非常に重要だと思えます。

③相談システムの総合性

やはりこれからは社会的な支援システムを考えるとときには、行政・民間・医療・教育などの間で補いあう関係をつくっていかないと、総合的な支援システムは出来ていかないだろうと思っています。それには内部的機能と外部的機能、などと連携できるシステムです。やはり自分達では出来ないこともたくさんあるので、マンパワーも含めて十分に連携するシステムを敷くことは非常に大事ではないかと思うのです。

例えば女性フォーラムでは、ドクター（精神科・産婦人科）や弁護士などの方が相談を受ける専門相談があります。私はドクターや弁護士に依頼するときにはいつも「専門的な知識のある相談員としてここにいらしてください」とお願いするようにしています。専門的な知識をただお話しするというのでは、なかなか解決しにくいことがたくさんあります。まだまだ市民にとってドクターや弁護士は敷居の高い存在のようです。そこで私たちはジョイント相談と名付けていますが、私たち相談員がご一緒します。これは当然クライアント、つまり相談者の方の意向を聞いてから決めますが、ほとんどの方が「一緒にいてください」とおっしゃいます。これはとても有効なシステムだと思っています。

例えば離婚の相談のときに、よい離婚をしたいと相談に来られたとします。弁護士に相談する前に私たちは事前に十分に面接していますから、そのケースを把握しているわけです。そうして弁護

士と一緒に相談に入ります。そうすると弁護士はこのことについてはこうすることができる、ああすることもできる、これが請求できるとおっしゃってくださいます。しかし例えば「これだけのことは夫に請求できるわよ」といったときに、夫と妻の関係性をよく知っていないと、言われても出来ない状況というのがあるんですね。そういったことを相談員が事前に把握していると、「〇〇さん、ご主人にいえる？」と聞くと「そんなことを言ったら暴力で殺されてしまいます。」「怪我をさせていただきます。」という方もいる訳で、その時に「ではそうではなくこういった方法を取ろうよ」と修正でき、相談事がその場で個別性をもってこなれてきます。そういうサービスが出来るという専門相談のシステムがあるのです。

私どもには相談員が8人いますがそれ以上に医師ではなくて保健医学的な専門知識をもつ職員がいます。それから、2時間の相談時間の間、乳幼児を預ってもらうことのできる保育システムがあります。また情報ライブラリーでは女性問題図書が非常に集約されてありますので、例えば離婚の問題、からだの問題についての情報を「読んでみない？」とすすめて、次回にそのことについて話し合うなどができる情報源がたくさんあるのです。また、再就職講座、事業グループが展開する仕事に関する講座やセミナーの開催など、事業と人材とその施設空間があるということで、同じ相談でも非常に広がった相談が出来ます。また、外部機能としての福祉事務所、病院とか保健所とか一時保護施設など公私の機関との連携を積極的に取るということで、多面的・総合的なサービスが図れているのではないかと思います。

例えば、福祉事務所とかは日常的に連携があるので比較的スムーズですが、病院とか保健所とのネットワークはなかなか図りにくいこともあります。民間の情報を伝えることを由としない傾向がありますが、難しいけれどもやっています。財団である女性フォーラムは、行政ではできにくい、ある程度膨らみのある運営をしていくことも考慮しています。この点、病院などは直接的にドクターとお目に掛ったり、事前に話し合いをしながら連携を取るという方法をとっています。そして紹介するときも複数紹介して、行ってみてあなたが納得できる場所を選んでくださいとインフォメーションするようにしています。

それから婦人相談員や保健所のケースワーカーの方など、ネットワーク会議も実施しています。保健所の業務も非常に忙しいのでなかなか調整しにくいのですが、行政など転動してしまうと関係が切れてしまうことがありますので、この点はなるべく日常的に連携する関係をつくっていくという事に努めています。「ネットワークというのは、よく機関と機関が出来るようにともいいますけれども、現実的にはそうではなく人と人だと思っています。」

(2) 処遇への具体的配慮

①クライアントの自由性の保持、秘密の保持

秘密の保持は当然のことですが、自由性の保持については、例えば名前や住所を明確にするかどうかクライアントの意思を尊重すること、また、相談員の変更が可能であることなどです。行政の相談窓口では多くの場合、相談申込書などが用意されています。機関によっては、名前・住所はもちろん家族名や年齢、収入も記入しなければならないこともあります。私たちの相談は、それらの事がはじめから必ずしも必要では無いことが多く、相談をすすめる上での双方の信頼関係の中で自ずと明確になってくることが多いのです。

もう一つの相談員の変更が可能であるということについては、実際に変更を申し出る方は非常に少ないのですが、「変更できますよ」ということを伝えることで、クライアントを安心させるという意味もあるんです。我々の相談室はとにかく安心できる場、解放できる場、羽を休める場としての相談室でありたいと考えて開設しましたので、これらのことも、その要件を満たすための重要なシステムの一つだと思います。

②平等な人間関係の保持

これも大変大切なことで、我々の相談室はお金が無くてもお金を差し上げられない、熱があっても薬を差し上げることが出来ないなど、一切の具体的な措置や権限を持たない相談機関です。そういう意味では互いに利害関係を持たず、人と人という平等な人間関係が成立する相談の場で、クライアントが負い目を感じたり防衛する必要がないわけです。また、一定の理論や療法に縛られることなく、あくまでも双方の独自性・独立性を尊重しつつけるという主体的関係を持ち続けながら相談を進めていきたいと考えています。相談員たち

が理論や療法を学んできた者たちでも、そのことを先行させない、縛られないで人の心を開いていく姿勢を貫いていきたいと考えています。また相談員の価値観や一般常識を指し示すというような独断的關係でもありません。私たちのところでは、“その後相談室”と呼ぶにふさわしく、‘医療のその後’‘教育のその後’‘福祉のその後’‘結婚のその後’などあちこち転々と歩いてきた方が、たどり着いてきた相談の場となっています。他のところでは、相談員の価値観とか一般常識で「そんなこと当たり前でしょう」とか「そんなこと出来なくてどうするんですか」と言われ傷つきながらいらっしゃる方もいます。結果的に問題即決型ではなくて自発性と主体的努力を効果的に、息長くサポートしていく相談の場であって、言葉を変えると、心のホームドクターという関係なんでしょうか。

③自己解放が可能な物理的条件を満たすこと。

とにかく来た方がホッとできる、解放できる場を大切にしていこうと考えています。相談の時間については1回2時間を用意していますが、この時間を確保する理由として、まず1回の来所で情報の獲得、問題の整理、方向性を掴む、相談内容の理解が必要であり、さらに重要なのは、生き方など、葛藤やゆらぎの問題を一緒に考えていくときに、相談員とクライアントの間に、双方の波長が流れ合うという関係が必要であって、この2時間というのは重要な要件であると思います。

この時間の問題については、とにかく「効率が悪いのではないか」とか、「時間と無料性について」は議論を呼ぶところです。確かに、2時間というのは相談者の数を多く受け入れることを是とすると非常に効率が悪いように思えますが、自分ヒストリーを語ってもらいながら全体を捉えていくにはどうしても必要な時間ですね。ですから他の機関では聴いてもらえない夫婦のことや暮らし方のことなど、からだのことだけではなくていろいろな問題が絡み合っている方については、最近では医師や弁護士、行政や他の相談機関から紹介を受けたという方が増えてきています。

十分な時間を使って対応することによって、1回の来室で終わるケースも多いのです。ですから、先程‘その後相談室’の話をしましたけど、ときには有料の相談室に、一年とか数カ月とかカウンセリングを受けて、私どもの相談室を訪れた人達の

お話を伺ってみますと、時間と有料性に縛られて自己解放できなくて、かえって状況悪くしてきている人達を見ることもあります。公で保障されている中で、他の機関が実現しにくいサービスを私どもが補うという意味を考えますと、この相談室の独自の存在の意味があるかと思っています。

五年間の相談事業の経過のなかで見えてきますのは、いま女性の意識が大分変わってきています。夫婦の問題・離婚などに対する意識が変わり、相談者の年代も若い層が増えてきたと思います。

更年期の問題についていいますと、その相談の内容はやはり夫婦の問題ががぜん多いですね。健康サロンの性とからだの相談の窓口には月経異常、部位の痛み、不眠やのぼせ、腰痛などからだの症状を切り口にして相談が入りますが、我々のところには心の問題から入ってきますが、神経過敏・イライラ・興奮・不安感・抑鬱など伴いながら、夫婦の問題と絡み合っただけの問題が重層的になり、更に詳しく聴いてみますと、家族との関係の中で自分自身の生き方に及んでいく事が多いのです。

このような時、夫婦間の葛藤や生き方についての葛藤がその人のこれからの生き方にとって非常に大きな問題になってきますね。ここをおろそかにすると離婚することになったり、仕事を捨てることになったりすることもあるわけで、重要なポイントになります。そんな時自分にとって、今、一番不安な状態、安らぐ状態、解放される状態とは何だろうかという事や、夫とそういう関係を創れるのかどうかなどをまさぐっていくことをサポートすることが私たちの役目かなと思っています。あと30年、もしかしたら40年も女性たちは生きていくことを考える時代です。そうしてみると50歳はターニングポイントです。残された30年40年「夫とどう向き合うか」か、「自分とどう向き合うか」を立ち止まって考える時期です。向き合うことの誠実さであると思うんです。避けることがいいことではなくて、きちんと自分の気持ちを伝えるとか相手の気持ちを聴くといった誠実さが非常に大事なことはないかと思っています。そういうことを大切にしながら私たちは相談をすすめます。

この年代ですと、老いた父母の病弱、老化、死亡なども大きなストレスになります。また財産問題などで兄弟が恨み合い、対立する関係になるという問題も多いのです。これも葛藤となります。

そうしたことがいろいろ重なりあって中年期・初老期の鬱病の発症にもなりかねないということになります。

私たちは医者ではありませんから、病気の診断はしませんが、更年期のいろいろな問題を背負った方でうつ症とか神経症とか診断を受けて相談に見える方もかなりいます。私たちはそうした方々には‘鬱的な状況にある人’という表現をしていますが、そうした方に先程話しましたようなアプローチをしていきますと、好転してくる人も多く、薬がなくても問題を切り開いていくという方もたくさんいます。心とからだが重なり合いながら様々に変化を起こした時、私どものような相談の援助システムの中でそれを回復していくものだという事を実感の中で捉えています。そしてこうした相談のプロセスの中で、相談員やクライアントの話を専門的立場でいろいろと聴いてくれたり、そのことについて具体的な情報や処遇をしてくれるドクターがいたりということが相談機能をパワーアップするために必要なことだと思っています。

最近私自身、外からのストレス・からだ・ホルモンバランスなどの揺れを自分で受け止めて、何とかバランスをとろうと必死に反応している自分が、結構いじらしいな、頑張ってるな、と素直に認められるようになり、生きることが楽になったなと感じています。特に相談にいらした方とそんなことを話しながら相談をすすめることもあります。それらのこともその人の生き方にプラスワン、プラスツーになり、その方が元気になっていくことを見るにつけ、もう一度相談室の役割を確認し、皆様方からのご意見をいただきながら今後も社会支援システムの中の一機関としての方向づけをしていきたいと考えています。

●更年期からの体の変化

〈東京大学医学部産婦人科学教室文部教官助手
相良洋子〉

私がいただいたテーマは「更年期からの体の変化」ということで、大変に教科書的なこととお話しすることになります。資料（当日はスライド使用）にそってお話を進めていきます。

(資料1)

更年期からの体の変化には色々ありますが、更年期だから起こる変化と、更年期から老年期にかけてずっと起こってくる変化に大きく分けられます。主にホルモン＝エストロゲンの欠乏という面を中心に、出現頻度の多い病気のお話をしたいと思います。

(資料2)

更年期の定義です。日本産婦人科学会の定義によりますと更年期とは生殖期から生殖不能期への移行期、性腺機能すなわち卵巣機能が衰退してやがて低下・安定するまでの期間と定義されています。この定義を見てお分かりのように、更年期という言葉は生殖能力や卵巣機能といった面からの言葉で、社会的に幼児期・小児期・少年期・青年期・中年期・壮年期と分けられますが、それとは異なる概念です。更年期に対応する言葉としては卵巣機能が始まってくる思春期という言葉がありますが、それに対応する言葉というわけです。一応日本では、45歳から55歳位までが更年期に相当すると、(これは自然の閉経の場合ですが) 言われております。

(資料3)

まず、更年期にはいると卵巣の働きはどう変わってくるのかを復習しておきたいと思います。月経が大体28日周期で繰り返されているのですが、卵巣ではその間に卵胞が発育し、排卵し、その排卵したあとの組織から黄体が形成され黄体ホルモンが分泌されます。やはり何といたっても卵巣のメインの働きは生殖で、ひとつの周期のなかで卵巣ホルモンや黄体ホルモンといったホルモンが分泌されて、そのホルモンは主に最も大きな標的である子宮に作用して、子宮の内膜を厚くし、妊娠が成立しやすいようにしています。

(資料4)

これは卵巣のなかで起こっている出来事とそれに伴って起こるホルモンの分泌や子宮の内膜の変化を図示したものです。大体月経周期28日の中で、14日目頃に排卵が起こりますが、その前の段階は卵胞が発育していて、その間はエストロゲンすなわち卵胞ホルモンが分泌されています。子宮の内膜が、それに伴って増殖を繰り返してだんだん厚くなっていくので増殖期と呼ばれます。卵胞が十分に発育して、エストロゲン、卵胞ホルモンがたくさん分泌されると、後でお話しますけれど



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



今日は、我々が実践している相談システムの中で人をどのように受け入れているかということ。もう一つは更年期の女性たちに対してどのように対応しているかというお話をしたと思っています。

まず、‘女性フォーラムの総合相談事業’という資料をご覧ください。女性たちのために様々な支援をしていくことを目的として設立した施設で、“女が変わる、男が変わる、社会が変わる”ということ意識して起こされた事業です。これまで歴史的な中で様々な形で生み出されたいろいろな問題がある、その現況を踏まえて、『そこから起こってくる心やからだや生き方に係わる諸問題を包括的に受け、問題の解決への道筋を掴むため、クライアント(相談者、来訪者)の自発性と主体的努力とを効果的に発展させることができるように支援します。決して私たちが解決するのではなく、ご本人たちが自分たちの主体的な努力で解決していただきたい、そのためにサポートしますよ』と強く押し出しています。フォーラムが出来て6年目に入りましたが、我々のやってきたことがある程度根付いてきたなというふうに見えるようになりました。

どの様に実践してきたかということをお話しします。実はこの相談室をつくるために、基礎調査をしました。これが相談室の基礎的なものになったと思っています。市民からのニーズをヒアリングやアンケートなどで拾い上げました。そのレポートによると「こんな事を相談していいんでしょうか」という相談ニーズが非常に高い。「こんな事」以外というのは医療、福祉、行政、教育などの相談で対応できていない事柄です。例えばお金がなかったら福祉事務所、具合が悪かったら病院にとか分野別の相談というのは既に揃っている訳です。そういう中で、もれている相談というのは、生活者である女性にとって、実は夫婦の問題や家族の問題、あるいは自分自身の生き方であったりするわけです。例えば、横浜には児童相談所はあるのですが夫婦相談所とか家族相談所はないのです。更に民間でなら多少はあるでしょうけれど、女性の視点に立って、というのはないんですね。

結果として我々のところにどのような相談がくるかというと、複雑で法の枠組みや制度で解決できにくいもの、幾つもの問題が絡み合っているもの、どこに相談に行くか分からないもの、などです。女性フォーラムではそのところを受けましょうということで相談事業が開設されました。

次に、我々が大事にしてきたこと、何を基本にして相談を展開させてきたかについてお話しします。