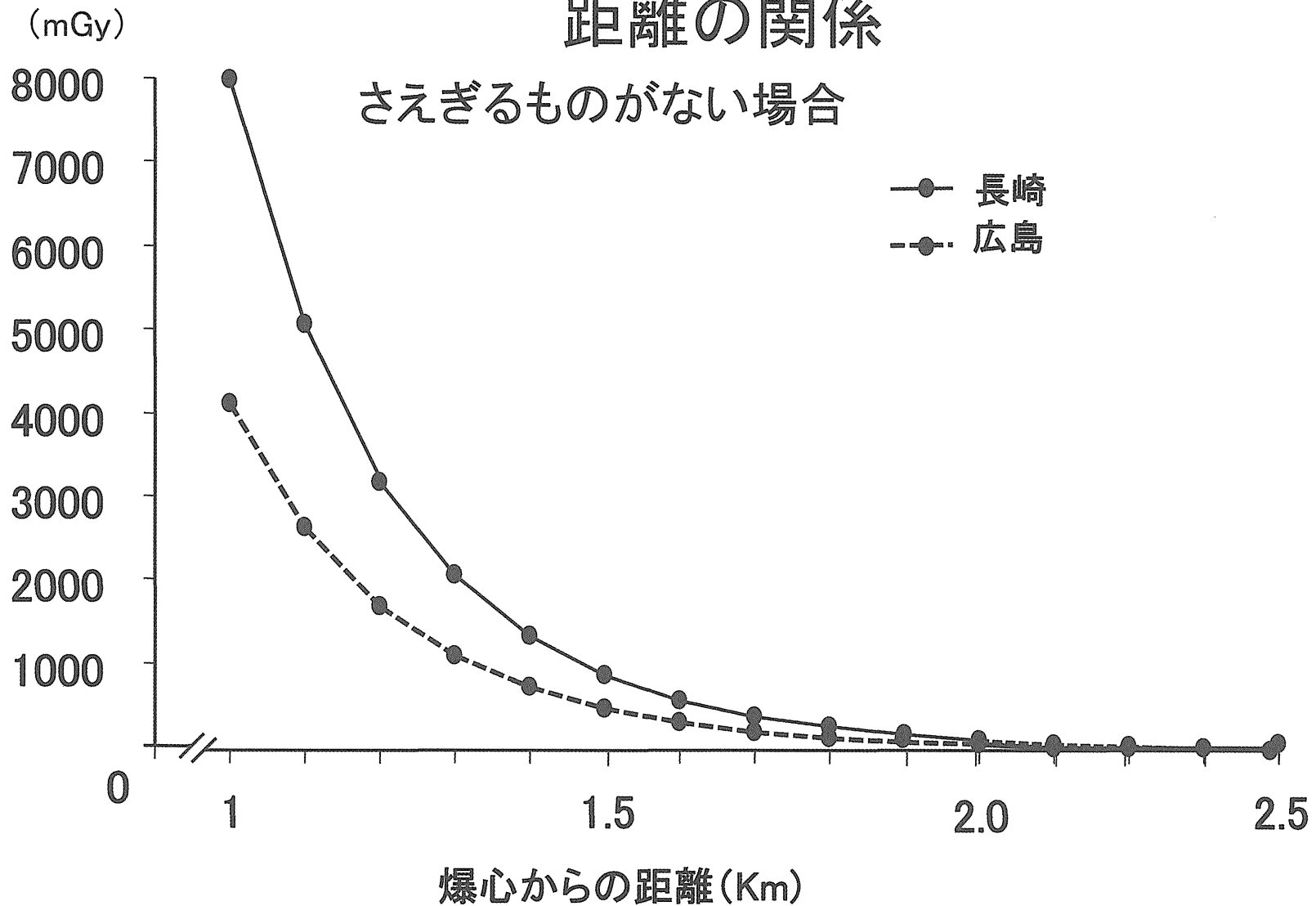


手当の種類と支給要件

手当の種類	支給要件	
<p>医療特別手当 月額136,480円</p>	<p>原子爆弾の放射線が原因で病気やけがの状態にあるという厚生労働大臣の認定を受けた人で、まだその病気やけがの治っていない人</p>	
<p>特別手当 月額 50,400円</p>	<p>原子爆弾の放射線が原因で病気やけがの状態にあるという厚生労働大臣の認定を受けた人で、現在はその病気やけがが治った人</p>	
<p>原子爆弾小頭症手当 月額 46,970円</p>	<p>原子爆弾の放射線が原因で小頭症の状態にある人</p>	
<p>健康管理手当 月額 33,570円</p>	<p>循環器機能障害、運動器機能障害、脳血管障害、造血機能障害、肝臓機能障害等11障害のいずれかを伴う病気にかかっている人</p>	
<p>保健手当 ①月額16,830円 ②月額33,570円</p>	<p>2 km以内で直接被爆した人と当時その人の胎児だった人</p>	<p>①下記以外の人 ②身障手帳1級から3級程度の身体障害、ケロイドのある人または70歳以上の身寄りのない単身居宅生活者</p>
<p>介護手当 重度：月額104,290円以内 中度：月額 69,520円以内</p>	<p>精神上または身体上の障害のために費用を支出して身のまわりの世話をする人を雇った場合（重度：身障手帳1級および2級の一部程度、中度：身障手帳2級の一部および3級程度）</p>	
<p>家族介護手当 月額 21,420円</p>	<p>重度の障害のある人で、費用を出さずに身のまわりの世話を受けている場合（身障手帳1級および2級の一部程度）</p>	
<p>葬祭料 201,000円</p>	<p>被爆者が死亡した場合、葬祭を行う人に支給</p>	

図1. 原子爆弾の放射線量と爆心地からの距離の関係



(原爆放射線の人体影響, 1992)

図2. 原爆放射線に関連する死亡数の
時間的経過

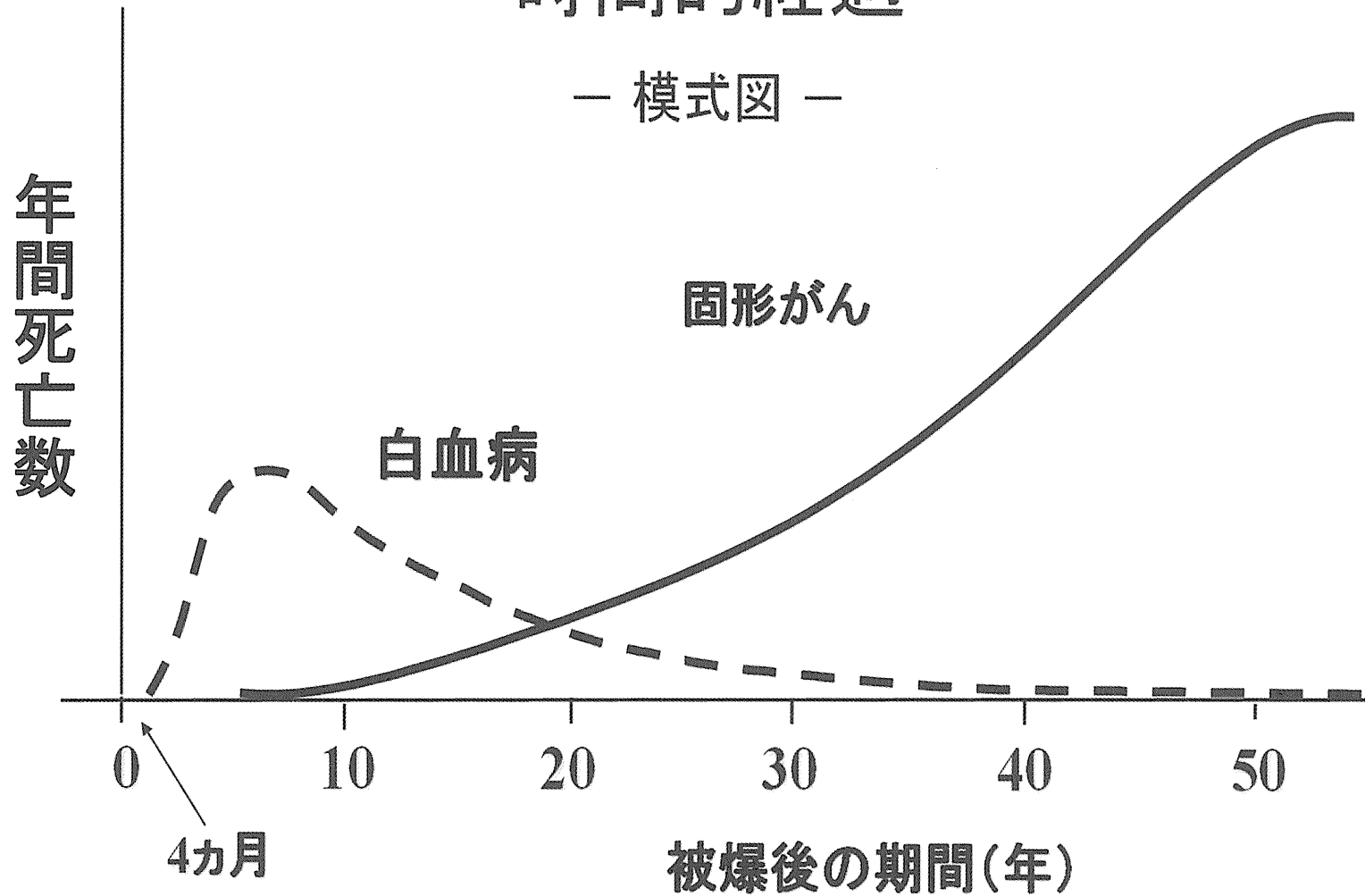


図3. 白血病死亡の中で放射線によると推計される死亡数と割合 1950年から2000年

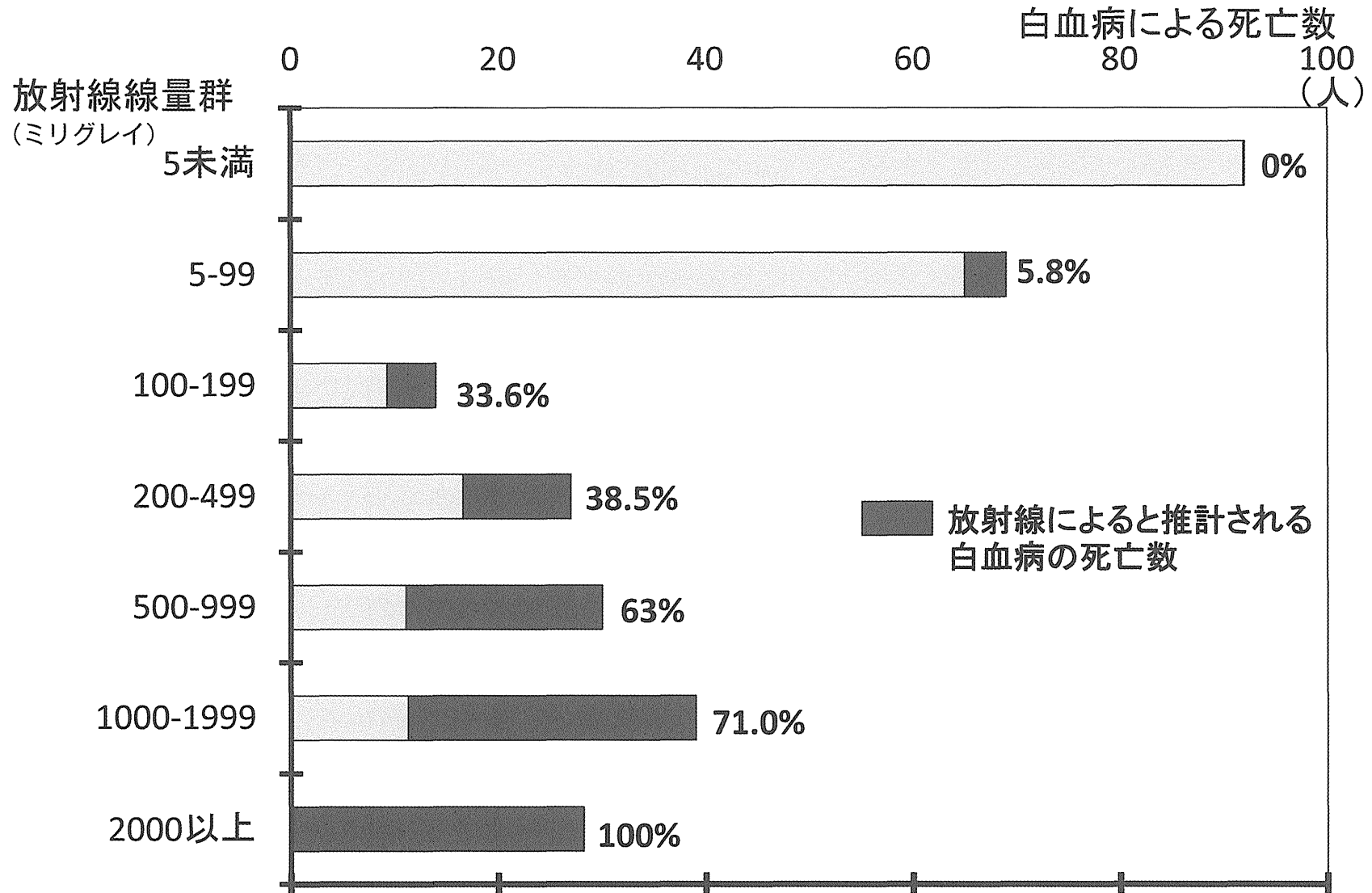


図4. がん死亡の中で放射線によると推計される死亡数と割合 1950年から2003年

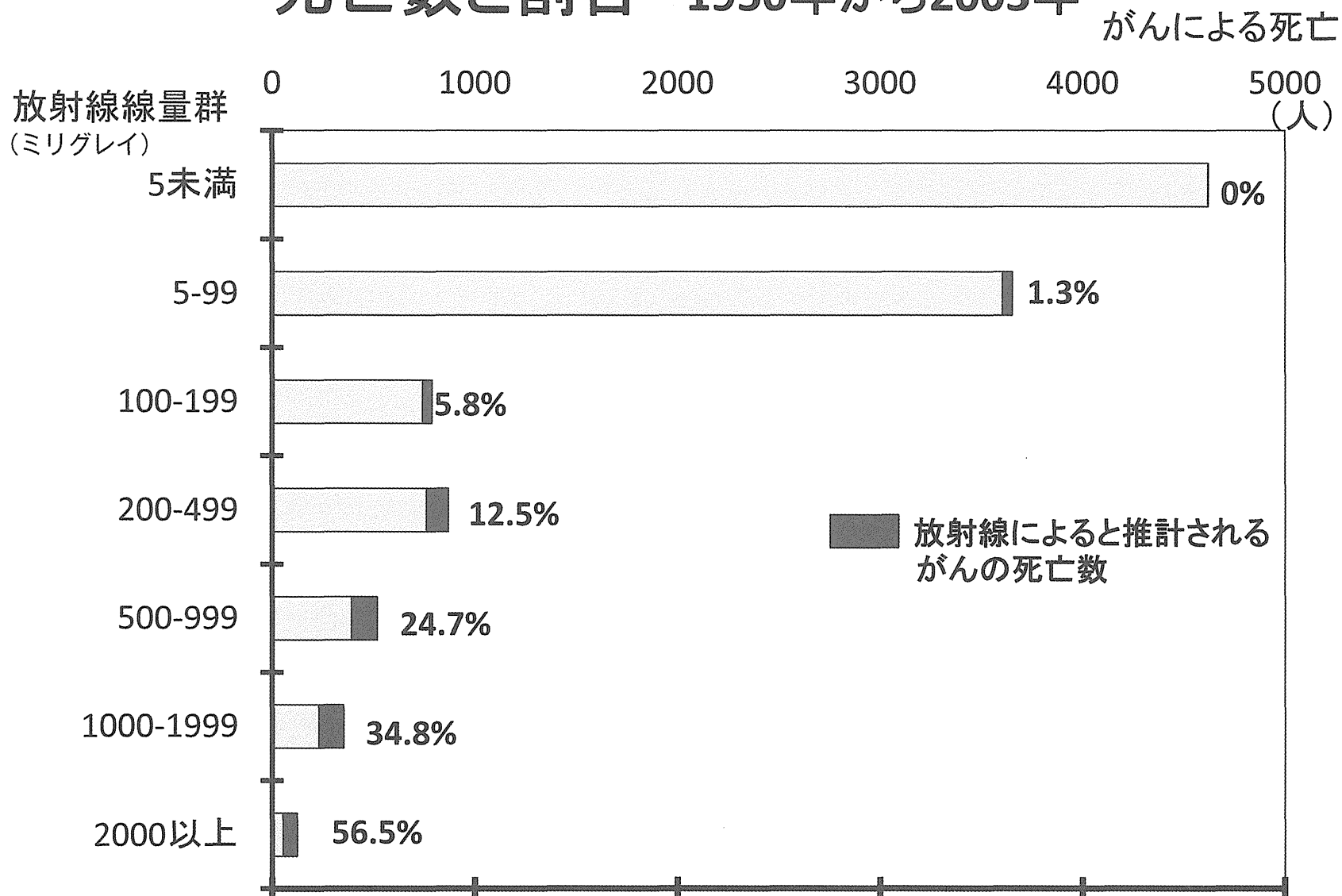


図5. 原爆放射線被ばくによるがんのリスク

30歳で被ばくした人が70歳になったとき、被ばくしていない人に比べがんが何倍になっているかを示します

(倍)

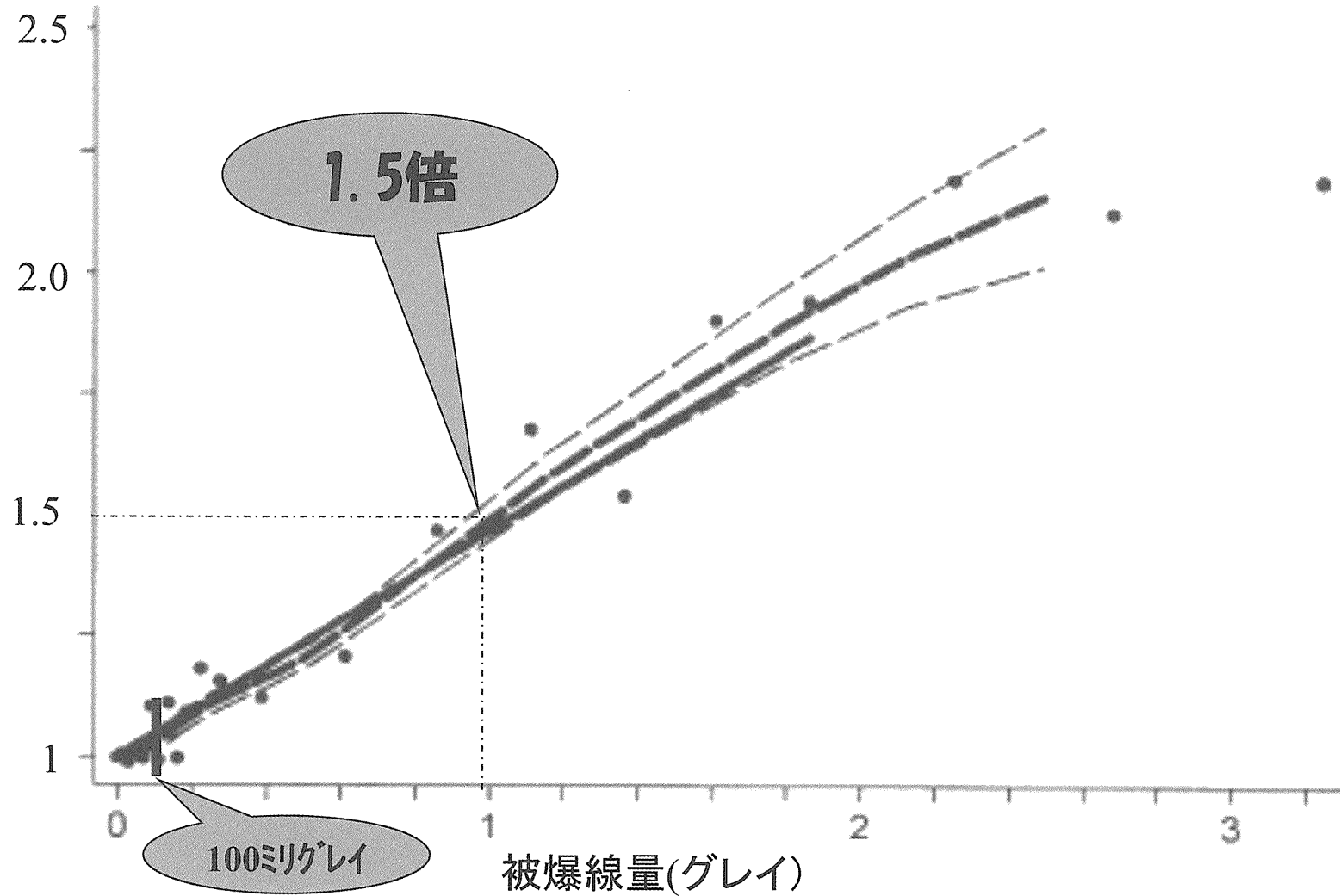


図6. 原爆被ばく時年齢群別のがんの相対リスク
1000ミリグレイ被ばくしている人は、被ばくしていない人に比べ
がんが何倍になっているかを示します

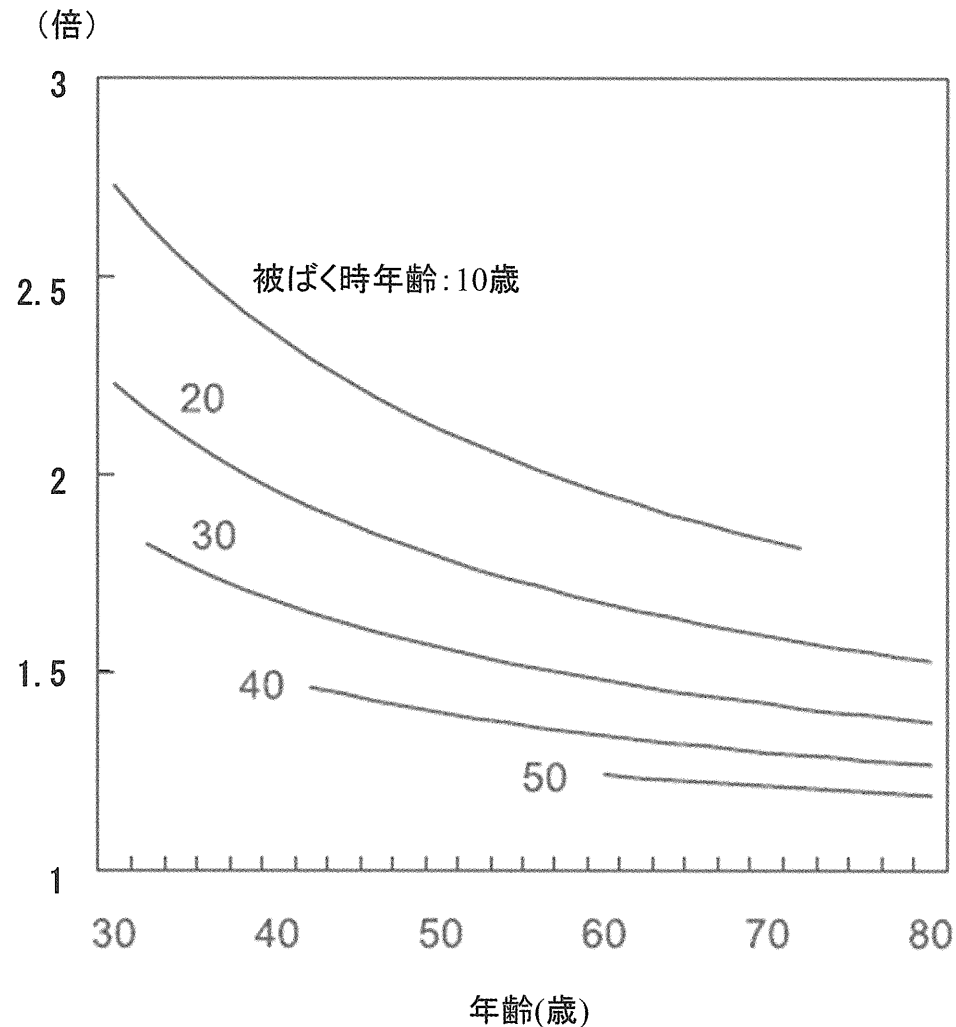


図7. がん以外の疾患による死亡の中で放射線によると推計される死亡数と割合 1950年から2003年

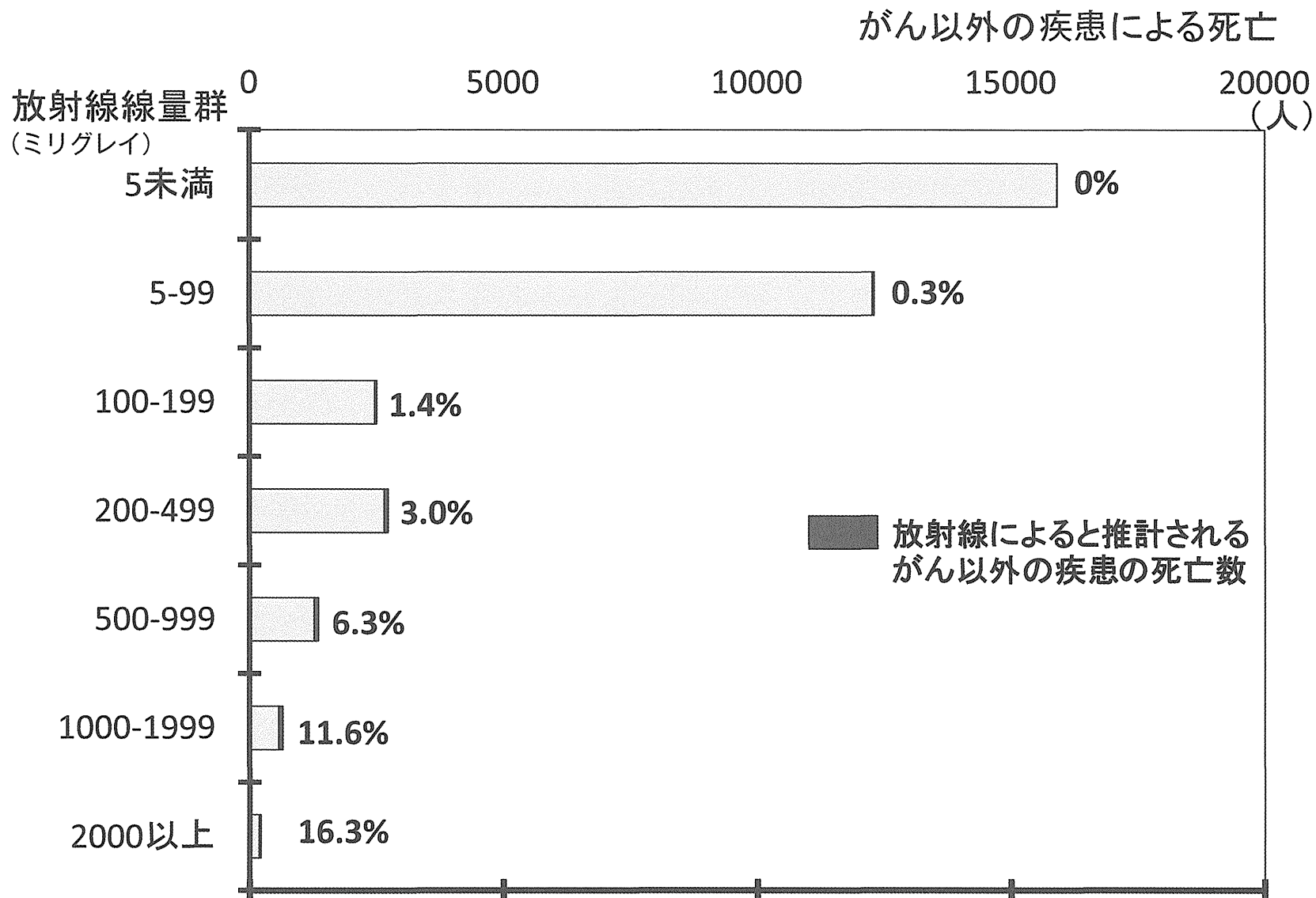


図1 ストレス脆弱性モデル

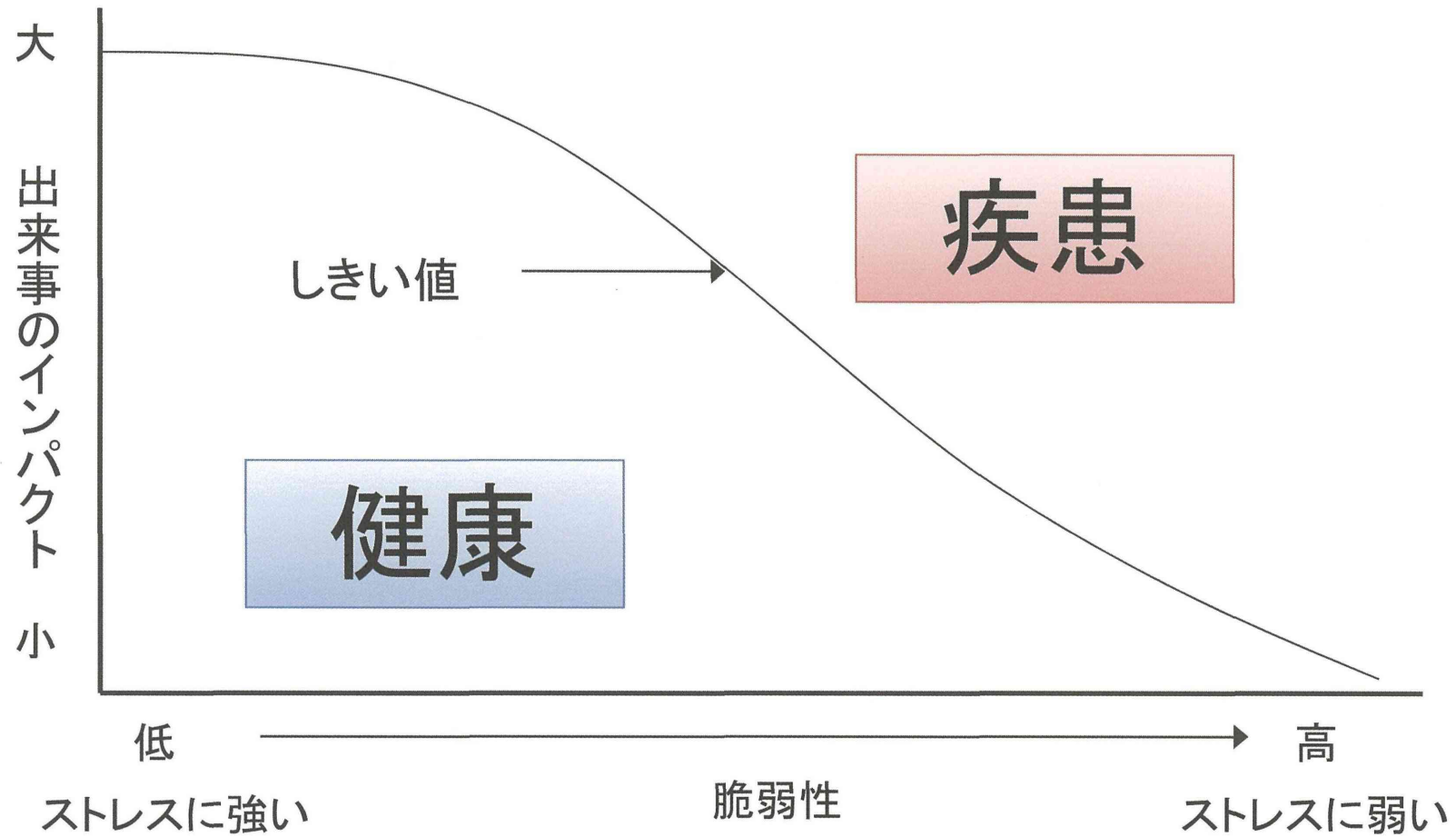


表 1 被ばく者の心の負担 (鎌田、2005)

① 後悔と罪の意識

助けを求める生徒や肉親を置き去りにして自分だけが生き残ったという罪の意識、助ければよかったという後悔 (実際にはそのようなことは不可能であったにもかかわらず)、被ばく者ではないと偽りつついまの生活を得ているという罪の意識 (実際には被ばく者と名のつたら就職や結婚が不可能)。この気持ちが“おわび”と“償い”の気持ちに変わり、たとえば、当時水を与えられなかったことに対して学徒動員の慰霊碑に水を供ける行為などとなります。

② かぎりない不安

原爆症で死んでいく親類、知人を見て、いずれは自分も同じ結末が来るという不安、結婚しても子どもに放射線の影響が出るかもしれないという不安、このような不安は 1975 年 (昭和 50 年) 頃まで続いた被ばく者の自殺にも結びついていると考えられます。

③ あの場面からの逃避

あのような悲惨な地獄絵を見た人は二度と同じような場面に遭遇したくないという気持ち、心の壁を作ってしまう。この壁をまもろうとして雷や強い光に対する異常な恐怖感、拒否感、あるいはケロイドをもつ被ばく者をさける行動、当時のことを思い出し他人に話すことへの拒否行動へと働いていきます。

④ 死者への尊敬と畏敬の念

被ばく者は絶えず自分自身の行動や生存者達の行動を、それが死者に対してどの程度の尊敬と畏敬の念をもって行っているかの尺度をもって裁いています。たとえば「原爆を売りものにする行為」「死者を侮辱する行為」などにはきびしい非難を行います。死者を手厚くとむらうのが、せめてもの罪ほろぼしであり、死者に礼を尽くす気持ちとなっているのです。

表2 うつ病の簡便な構造化面接法（廣、2004）

※ 「はい」 または 「いいえ」 で回答を求める。

- ① この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？
- ② この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

- ① または ② のどちらかが「はい」であるである場合
→ 下記の質問にすすむ
- ① または ② のどちらも「いいえ」であるである場合
→ 面接終了（うつ病を疑わない）

- ③ この2週間以上、憂うつであったり、ほとんどのことに興味がなくなっていた場合、あなたは：
 - a 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？
 - b 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？
 - c 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

- ①～③（a～c）の合計5つの質問に、少なくとも①と②のどちらかを含んで、3つ以上「はい」がある
→ 大うつ病エピソード（うつ病）の疑い
- それ以外
→ 面接終了（うつ病を疑わない）

元気な生活を送るヒント
【元気の出るお品書きづくり】

指導者用ガイド



平成25年2月

厚労科研費特別研究
「原爆体験者の健康不安への対応研究」
相談担当者のためのマニュアル
「心身の不調を改善するための健康教育」

【元気の出るお品書きづくり】 第1回「元気のしくみ」の概要

●第1回のねらい

1. 初回なので、関係作りに重点を置き、プログラムの全体像を知ってもらう。
2. 認知行動療法の大前提となる「こころの仕組み（行動モデル）」について理解してもらう。
3. 行動活性化のやり方を理解してもらい、一緒にホームワークを作成する。

●第1回の概略

段階	時間	概略
冒頭の 確認事項	2分	<input type="checkbox"/> 挨拶
	5分	<input type="checkbox"/> 自己紹介 <input type="checkbox"/> プログラム概要の説明 <input type="checkbox"/> 守秘義務 <input type="checkbox"/> 今日の目標
セッション 内容	20分	<input type="checkbox"/> 1. 心理教育：元気のしくみ <input type="checkbox"/> 2. 心理教育：気持ちと行動の関係 <input type="checkbox"/> 3. 実習：行動のリストアップと計画の立案
締め くくり	3分	<input type="checkbox"/> ホームワークの確認 <input type="checkbox"/> 質疑応答 <input type="checkbox"/> 次回の日程調整
事後作業	分	<input type="checkbox"/> 報告レポート作成

第1回「元気のしくみ」の進め方

段階	時間	ポイントと具体例
簡単な挨拶	1分	<p>●簡単に自己紹介と歓迎の言葉</p> <p>「それでは、一緒に『元気の出るお品書きプログラム』をやってゆきましょう。よろしくお願いします」</p>
自己紹介 スクリーニング プログラム概要の説明	5分	<p>●冒頭の説明の内容を簡略に伝達</p> <p>「今日は最初に、このプログラム全体の目標や進め方について説明します。5分ほどかかりますので、何か質問等ありましたら途中でも遠慮なくお尋ねください」</p> <p>●テキストの確認</p> <p>「このプログラムではお渡しした冊子を使っています」</p> <p>●プログラムの概要の説明</p> <p>「このプログラムでは、不調を和らげて、気持ちを元気にするコツをお伝えします。体感的に習得していただくために、〇〇さんに合わせたおうちで試していただくプランづくりも含めたプログラムとなっています」</p> <p>「全2回の構成です。第1回では元気のしくみを知って、元気を増やす行動の工夫を、一緒に始めてみましょう。第2回では、〇〇さんのこれからの生活に役立つような工夫を一緒にまとめたいと思っています」</p> <p>●守秘義務について</p> <p>「やってゆく中でこんなプライベートなことを話してもいいのかと不安になられるかもしれませんが、私たちには守秘義務がありますので、お話しいただいた内容が外に漏れることはありません。安心してください」</p>
ステージ設定	1分	<p>●目標の説明</p> <p>「今回は、まず、元気のしくみを知って、気持ちを元気にする行動の工夫を一緒に見ていきます。そして、〇〇さんの気持ちを元気にするのに役立った行動を振り返ってみましょう」</p>

セッション
内容

20分

● P 1. 元気のしくみ

「普段、『元気にしてる?』と聞いたりしますが、元気っていったい何でしょう? 元気がなくなったり、増えたり、どんな仕組みになっているんでしょう」

「何か出来事があったときに人は、からだ、気持ち、行動の3つで反応します(3つに影響をうけます)」

⇒元気のしくみ図に書かれている事例2つを紹介

「この3つはお互いに影響し合っています。体調が良くないと前向きな気持ちや行動にはなれませんし、ずっと消極的な行動を取りつづけていると、身体のだるさが続いたりやる気が出ないままです。落ち込んだり悲しい気持ちでいるときは、行動も気持ちと合ったおとなしいものになりやすく身体も重い感じがしてきます」

「こんなふうには3つが影響し合って、元気がどんどんなくなっていったり、逆に元気がどんどん出てきたりします」

● P 2. にわとりが先? たまごが先? (気持ちと行動の関係)

「よく『にわとりが先? たまごが先?』なんて言いますが、実は、これは『気持ち』と『行動』にも言えることです。さて、気持ちと行動、どちらが先でしょう?」

「私たちがよく使うのは、『気持ち→行動』の流れです。なんとなく気力がわかなくて家にずっといた、おっくうな気持ちだったから布団で寝ていた、などです」

「けれど、逆の流れもあります。久しぶりに遠くのスーパーに出かけてみたら、珍しい商品もあって思いのほか楽しかった、久しぶりに花を活けてみたら家の中でもわくわくした気持ちでいられた、などです」

「元気のしくみ図でも説明したように、気持ちと行動は影響し合っているので、どちらの流れも正しいのです。ただ、自分で変えようと思って変えやすいのは、行動だと言われています。『行動→気持ち』の流れをうまく使って、いい気分で過ごせる時間を増やしてみませんか?」

ワンポイント

「行動が変えやすい」という例の説明には、洗濯の例を使うと分かりやすいでしょう。洗濯が好きではなく、めんどくさい気持ちでいるとき、よく人は「やる気になったら洗濯する」と言ったりします。けれど、気持ちが変わるのを待っているのは、洗濯物は溜まる一方です。そんなとき、めんどくさい気持ちは変わらずにそのままだけれど、えいっと洗濯機のスイッチを押すことはできます。

	<p>● P 3. 「いい気分」になれる行動計画</p> <p>「これまでにやって楽しかったことや、『やって良かったなあ』と感じたことをリストアップして、次回までの間に試す行動計画をつくりましょう」</p> <p>*ワンポイント* 行動をリストアップするときには、実際にできそうかなどの判断はいったん保留にして、ブレインストーミングの原理を利用して挙げていくとよい。なかなか浮かばない場合には、小さい頃にした遊びや、趣味だったこと、対象者の好きなものをヒントにふくらませていくとよいでしょう。</p> <p>「やってみて、本当に元気が出てくるかは分かりません。2つの計画を試してみて、気分よく過ごせる時間が増えるかどうか、見てみましょう。そうです、これは、いわば実験です！」 ⇒行動を一緒にリストアップしていく。</p> <p>*ワンポイント* 実行可能性を高めるためには、計画を具体的にすることが役立ちます。次回までにできそうにもない大きな計画は、いくつかの段階に分けて、第1段階だけを計画に取り入れるとよいでしょう。</p> <p>「書き出した中から、次回までに試したいものを2つ選んで、具体的な計画にしましょう。いつ、どこでやりましょう。また、準備は必要そうですか？」</p>
締めくくり	<p>2分</p> <p>●ホームワークの確認</p> <p>「それでは、次回までに△△と××の計画を試してみてくださいね」</p> <p>●質疑応答</p> <p>「これで今日の内容はすべて終わりになりますが、わかりづらかったところや疑問点などございませんか？」</p> <p>●次回の日程調整</p> <p>「最後に、次回の日程を決めましょう」</p> <p>●励ましのメッセージ</p> <p>「今日はお付き合い下さって、ありがとうございました」 「また次回、ご様子うかがえるのを楽しみにしていますね」</p>
事後作業	・記録の作成

第2回「お品書きづくり」の概要

●第2回のねらい

1. 行動活性化の技法の結果を共有し、理解の確認をする。
2. 対象者ごとに合わせた行動の特徴を書き出し、お品書きとして個別の行動をリスト化する。
3. 第2回後、2週間ほどの間に試す新しい行動計画を立てる。

●第2回の概略

段階	時間	概略
事前作業		<input type="checkbox"/> 前回の記録を確認
冒頭の 確認事項	2分	<input type="checkbox"/> 挨拶、教材の確認
	5分	<input type="checkbox"/> 今日の目標 <input type="checkbox"/> その他の相談確認 <input type="checkbox"/> 前回のおさらい
セッション 内容	20分	<input type="checkbox"/> 4. 行動計画の振り返り <input type="checkbox"/> 5-1. 役立つ行動の特徴 <input type="checkbox"/> 5-2. 実習：新しい行動計画 <input type="checkbox"/> 6. 実習：お品書きづくり
締め くり	3分	<input type="checkbox"/> ホームワークの確認 <input type="checkbox"/> 質疑応答 <input type="checkbox"/> プログラム全体のまとめ
事後作業		<input type="checkbox"/> 報告レポート作成

第2回「お品書きづくり」の進め方

段階	時間	ポイントと具体例
事前作業		・ 前回の記録等の確認
簡単な挨拶	1分	<p>●挨拶と教材の確認</p> <p>「こんにちは。それでは、今日も始めていきます。前回お渡ししたテキストはお持ちですか？」</p>
ステージ設定	3分	<p>●目標の説明</p> <p>「前は、元気のしくみを学んで、気分よく過ごす時間を増やす行動計画を一緒にたてました」</p> <p>「2回目の今回は、前回の行動計画の振り返りをして、〇〇さんに役立つ気分がよくなることリストをつくりましょう」</p> <p>●プログラム以外の相談事項の確認</p> <p>「プログラムとは別のことで相談されたい特別なことはありますか？」</p> <p>●前回のおさらいと導入</p> <p>「前回どんなことを話したか覚えているところがありますか？ どのところが印象に残っていますか？」</p> <p>「セッション2のところを開いて見たりされましたか？」</p> <p>⇒基本的には予習はなしであるため、事前に読んだかどうかは軽く聞く。もし読んでいれば、どこを読んだか、疑問や興味を持った点がないか、どんな感想をもったかなどを聞いていく。そして、きちんと褒めて労う。</p> <p>「(読んできた) お目通しいただき、ありがとうございます。よりスムーズに進めていけると思います」</p> <p>「予習をしてみて、わかりづらかった点や疑問点などはありましたか？ 逆に、ここは面白いと思った点や、ここはピンときたという部分はありましたか？」</p> <p>⇒読んできた場合は、対象者の理解状況を確認しつつ、対象者の個別の話を重点的に聴くなど、柔軟に進め方を調整してもよい。</p> <p>「(読んでいない) それでは一緒にテキストを読み進めていきましょう」</p>

セッション
内容

20分

● P 4. 計画の振り返り

「まず、前回一緒にたてた行動計画を振り返りましょう。試された計画はありますか？」

⇒ (試した計画がある) 「素晴らしいですね！ 実行したときのご様子を教えてください。実行しているとき、どんな気持ちでしたか？ 実行した後はどうでしょう？」 「何か、気づかれたことはありますか？ また、次の計画に活かすとしたら、どんなところが活かそうですか？」

* 実行されていたら、まずは褒めて労う。そして、実行したときの気持ちの変化を丁寧に聴く。次の計画につながるよう、気づきやアイデアも聞いてみる。

⇒ (試さなかった) 「実行しなかったからと言って、うまくいかなかった、失敗というわけではありません。どんなところが実行しにくかったのか、もっと〇〇さんに合った行動があるのか、何か邪魔してくる障害があったのかを振り返ることで、次の計画につながる大事な指針となります」

* 実行していなかった場合も、その中から得た気づきが次の行動計画につながる大事な指針となることを伝えて、振り返りをする。

● P5-1. 行動計画のまとめ

「〇〇さんには、どんなタイプの行動が合っているのでしょうか？ 身体を動かす系なのかのんびりする系なのか、昔やっていた趣味のアレンジなのか、どんなものがよさそうですか？」

「次に試してみたい行動にはどのようなものがありますか？ 前回のよう、一緒にリストアップしてみましょう。」

「また、前回の行動計画を踏まえて、実行に移すためにできそうな工夫には、どんなものがありますか？」

⇒ 事前に準備をしておく、1人でやる行動の方がよい、誰かに声をかけてもらおうと実行しやすい、など、それぞれの対象者に合わせた実行可能性を上げる工夫を話し合う。

● P5-2. 新しい行動計画

「また、これから1～2週間のうちに試す行動計画を一緒にたてましょう」

⇒前回同様、計画を具体化していく。また、この際、1～2週間の間に1度しかできないような労力のいる行動を2つではなく、少なくとも1つは1週間に2度ほどできそうな継続可能性の高い手軽な行動を取り入れておく。例えば、窓を開けて換気をする、お風呂に入浴剤を入れる、普段使わない食器を使う、など。

● P 6. お品書きづくり

「最後に、一緒に気分のよくなる行動のお品書きを一緒につくりましょう。これまで試したものでもよいですし、これから試してみたいものでもよいです。元気がなくなったなあ、と思ったときに、端から順番に試したら、気づいたら元気になっているような、そんなお品書きにしましょう」

ワンポイント

お品書きには、バリエーション豊かな行動が含まれていることが重要。元気がないときにも、実行できそうな行動も入れておくこと。試したときに、どんな気持ちになりそうかのシミュレーションをして付記しておくことも、利用可能性を高める。

「ポイントは、いろんなタイプの行動が入っていることです。1、2分でできるものもあれば、手の込んだものもあれば、身体を動かすものもあれば、自宅でできるようなものもある…そんなお品書きにしましょう。食べ物のお品書きでも、いろんな種類がある方がわくわくしますよね！」

締めくくり

6分

●ホームワークの確認

「今日でプログラムは終わりになりますが、今回一緒に作ったお品書きを活用していただけたらと思います。ちょっと最近元気が出ないなあ、と思ったとき、ぜひ役立ててください」

●質疑応答

「これで、全2回のプログラムはすべて終わりになりますが、わかりづらかった点や疑問点などございませんか？ どんな些細なことでも結構ですので是非おっしゃっていただければと思います」