

近畿地区のブロック拠点病院・
国立病院機構大阪医療センターで
心理療法士として働く
森田眞子さんに
突撃インタビュー!



もりた まこ
心理療法士 森田眞子さん

出身は？
MASH大阪(以下、M)：こ
森田(以下、森)：大阪です。
大学で東京に出てそのまます
職、二十五年ぶりに大阪に戻
ってすでに十数年になります。
M：心理職を志したきっかけ
は？
森：小学校四年生くらいから
慢性的な内臓疾患を患って、特
効薬がない中、食事と運動が
制限され、給食を食べられな
いので早退して家で安静にし
る毎日。中学は体育教師が厳
しくて「体育見学の子はいら
ない」と言われ、退学を促され
たこと、強い憤りを感じ
たことも、でもね、直接の
きっかけは高校の倫理社会の
授業なんです。与えられた課
題を調べて発表するという授
業で、課題は確か「人格や性格
類型について」。クレッチマー
の「体型と気質」とか面白くっ
て色々調べて心理学を知りま
した。そのときなぜか「家庭内
離婚の家の話」の話し相手に

なりたい」と思ったのを覚えて
います。大学で何を専攻する
か考え始めた頃、この時のこ
とを思い出した。そうして心
理のカウンセラーをめざせ
よう！そこから臨床心理学を学
べる大学を片っ端から調べて、
結局東京の大学の心理学科に
入学しました。
M：そこからはカウンセラーへ
の道をまっしぐらに進んで
森：はい、臨床心理士の
資格を取るには修士課程修了
が条件だし、結局博士課程ま
で行ったんです。が、終える頃
には、自分はカワラタの病の人
の気持ちのしんどさを支援す
る人になりたいという気持ち
が強くなっていました。当時、
テスターなどのバイトをしつ
つ、ひょんなことで公益財団
法人エイズ予防財団の方と知
り合います。その頃WHOが
ワークショップを開くのだと
して、HIV陽性の告知後フォ
ローではカウンセリングがと
ても重要だと聞いて、エイズ
関連の行政・医療者・NGO
などが動き始めていました。
小さいときに病気のことでイ
ジメられたり、学校から排除
されかけたりした私はHIV
陽性者の状況を他人事とは思
えなくて、HIVに関わる仕
事がしたいと思うようにな
りました。そしてエイズ予防財
団に入職。電話相談、医療者
向けカウンセリング研修会な
どの企画・開催、繁華街でコ

ンドーム配布する啓発活動な
ど色々やりました。同時に
エイズ&HIVの研究会
という特定非営利活動法人
という特定非営利活動法人
と関わり、国内外のエイズ関
連の専門職者、市民団体、ジ
ャーナリストらの方々と
やり取りさせてもらいました。
M：あれ、臨床心理士の仕事
は？
森：そうですね、当時の
私は主に現場のカウンセラー
の後方支援、その後エイズ
予防財団を辞め、神奈川県
HIV派遣カウンセラーとし
て働き始めます。でも大病し
てやっとなり、復職した頃に、大阪
医療センターが心理職を募集
してるところを知り、応募して
無事採用。親からも「いつ太
らなくなるねん」と言われ
ていたので、ホント幸運でし
た。
M：ブロック拠点病院で心理
職として働くというのはど
んな感じ？
森：興味がたつては申し分ない
私が入ったときは主に会計対
応の臨床心理室ができて、
HIVに限らずアクセスしや
すい環境が整っていたし、
HIV対応のスタッフも医師、
コーディネーター、MSなど
ちろん、薬剤師、MSなどは
のスタッフが揃っていて、専
門性の高い人たちがチーム
で治療を実践してる。逆にい
と心理職は心理職しかでき
ないって感じだったので

が求められており、私はひた
すら学ぶ日々でした。十数年
経てきて、カウンセリング
はなんともかやっていると
思いますが、長期にわたって
改善・回復をめざす心理療法
の領域では自分の力不足を痛
感しています。
M：エイズ予防財団時代の電
話相談から数えると三十年以
上HIV感染症と向き合って
こられたわけですが、相談内
容は変わってきてますか？
森：昔はまず、自殺予防、治
療の進捗、以前は患者さん
がどう死を迎えるのかを支
援していたのが、人生設計をど
う考えるか、がんや生活習慣
病をどう対峙するか、親の介
護をどうするか、今は言
えれば「生きていくことの幸
さ」をどう支えるか、ですね。
M：内面化されたセルフケアを
聞く機会もまだ多いです。逆
にこれは医療者側の変化です
が、LGBTQという言葉が広ま
ったおかげで、カミングアウ
トがなくても性的少数者への
配慮が少し進んできた感
があります。
M：最後に、心理職として働
くうえで肝に銘じていること
があれば？
森：うーん、「他人様のこと
は分かった努力になるな」「分
かるための努力は惜しむな」こ
のふたつかな…
M：興味深いお話、どうもあ
りがたうございました。



発行：MASH大阪
〒530-0027 大阪市北区堂山町11-2 堂山よしビル4F
☎06-6361-9300
https://www.dista.osaka/

この資料は、大阪市のMSM向け
HIV予防啓発伝達作成事業で制作されました。

夏号の紙面VIEW

- 2期 時事ネタWATCH
- 4期 男朋友
- 6期 知られざる偉人伝「橋本 治(その3)」
- 7期 海外男道街「フランス」

こちらのHIV検査場はすべて無料・匿名です 大阪府版(2026年4月20日現在)

エイズの知識を深め、HIV検査に行ってみませんか? 以下の検査施設では、無料・匿名でHIV検査を受ける事ができます。

検査場	検査時間	備考
【大阪市】		
北区役所 保健福祉センター	月・金曜日 9時30分～11時 水曜日 14時～15時30分 第5金曜日 18時～19時30分 (定員100名)	
中央区役所 保健福祉センター	火・水・木曜日 9時30分～11時 第1金曜日★(HIVのみ) 14時～15時	
淀川区役所 保健福祉センター	月曜日 14時～15時30分 火曜日 9時30分～11時	
chotCAST 大阪検査相談・啓発・支援センター	火曜日 18時～19時50分 (先着50名) HIV・梅毒・B型肝炎 木曜日 18時～19時30分 (先着50名) (予約制) HIV・梅毒・B型肝炎 土・日曜日 14時～15時30分 (先着50名) (予約制) HIV・梅毒・B型肝炎	※下記ホームページで、必ず検査実施状況をご確認ください。 http://www.smartlifeclinic.com/
【堺市】		
堺保健センター(堺市役所敷地内)	第4水曜日 9時15分～10時45分	
中保健センター	第3月曜日 9時15分～10時45分	
東保健センター	第4火曜日 9時30分～11時	
西保健センター	第1火曜日 9時15分～10時45分	
南保健センター	第3水曜日 9時30分～11時	
北保健センター	第2火曜日 9時15分～10時45分	
美原保健センター	第4木曜日 9時30分～11時	
サンスクエア堺	奇数月・第3水曜日 18時30分～20時 (先着25名) HIV・梅毒	
堺市保健医療センター1階★	偶数月・第3木曜日(10時～11時) ※HIV即日検査はR6年度で終了となりました。	
【東大阪市】		
東保健センター	第1金曜日 9時30分～11時	
中保健センター	第2・4水曜日 9時30分～11時	
西保健センター	第2・4月曜日 9時30分～11時	
【高槻市】		
高槻市保健所	毎週木曜日 9時30分～10時30分	
【豊中市】		
豊中市保健所★	第1火曜日・第3木曜日 / 13時～14時 HIV・梅毒	
【枚方市】		
枚方市保健所	毎週火曜日 / 10時～11時30分	
【八尾市】		
八尾市保健所	原則 毎月2回(木曜日) 9時30分～11時 (予約制・定員12名)	
【寝屋川市】		
寝屋川市保健所	第1・3水曜日 9時30分～10時30分 ※6月1日以降、寝屋川市池田西町28-22へ移転	
【吹田市】		
吹田市保健所	第1・3金曜日 9時30分～11時	
【大府市】		
池田保健所	第1・2火曜日 / 13時30分～14時30分	
茨木保健所★	第1・2・4水曜日 / 9時30分～10時30分 ※ただし、12・25及び1・11は実施なし。 HIV・梅毒	
守口保健所	第2・4月曜日 / 10時～11時	
四條畷保健所★	第1・3月曜日 9時30分～10時15分 HIV・梅毒	
藤井寺保健所★	第2・3水曜日 9時30分～10時30分 HIV・梅毒	
富田林保健所	第1・3水曜日 / 13時30分～14時30分	
和泉保健所	第2・4水曜日 9時30分～11時 ※ただし、12・24及び2・11は実施なし	
岸和田保健所	第1・3火曜日 / 13時30分～14時30分	
泉佐野保健所★	第1・3月曜日 / 13時～14時 HIV・梅毒	

6月1日～7日はHIV検査普及週間です!! HIVには予防・早期発見・早期治療が有効です。

エイズ、性感染症について、気軽にご相談ください!

HIV陽性とわかった時、またエイズや性感染症について相談したり、情報が欲しい時、大阪には相談できるサービスや支援があります。気軽にお問い合わせください。

HIV検査や性感染症などに不安がある方

性感染症について知り、相談できる場所がある。そんな方にお知らせします。お話をとお聞きし、一緒に考えるお手伝いをします。電話相談と対面相談を行っています。相談員にはゲイのいびいさんがいます。気軽にご相談ください。

相談がしたいHIV陽性の方

www.charmjapan.com/charmsoudan/

50・50・50 総合相談窓口

www.charmjapan.com/charmsoudan/

HIV陽性のゲイ・バイセクシャル男性

HIV陽性のゲイ・バイセクシャル男性がらっと立ち寄れる場所。毎月第二日曜日14時～18時に開催しています。注：月曜日祭日の場合は第三日曜日

詳細はこちら <http://www.v60.atwiki.jp/opportunity/>

カフェイベント「あんおほ」

詳細はこちら <http://www.v60.atwiki.jp/opportunity/>

エイズに関する様々な相談をしたい方

エイズ予防財団 ☎0120-177-812 (無料)

※携帯電話から ☎03-5259-1815まで(有料)
月曜～金曜/10:00～13:00、14:00～17:00(相談は無料)

[南界堂通信第55号 編集後記]

南界堂通信のX(旧Twitter)をフォローして最新情報をチェック!

@namkaido

●ChatGPTの○○○プロンプトなので、そのまま生成AIによってはしやないです。モデルによって、などから始まる提案。受け入れると無難な画像になることも多々。生成AIの配慮を感じます。(泰平)

●二月から家計簿をつけ始めました。週ごとに支出だけを記録していく、簡単なものですが、年間で贈っているのは家賃と食費のみだとわかり、さで…(哲)

薬食男源

healthy Food, healthy Body for gay

新年度が始まりました。環境が変わった方は、新しい生活リズムに慣れてきましたでしょうか。一方で、この時期は心身の疲れが現れやすい時期でもあります。長時間労働や夜型生活による睡眠不足、不規則な生活リズムなどの睡眠障害、意欲低下や記憶力減退など、精神機能が低下してしまいます。また、糖尿病や高血圧といった生活習慣病のリスクを高めることも分かっています。今回は、私たちにとって大切な「睡眠」と「食事」の関係についてお話したいと思います。

睡眠と食事の関係って？

1. 食欲の増大

睡眠不足が数日続くと、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌は減少し、食欲を高めるホルモン「グレリン」の分泌が増加します。アメリカの研究では、睡眠時間が5時間の人は、8時間眠った人と比べて平均300～500kcal多く摂取していたと報告されています。また、インスリンの働きが低下し、同じ食事でも血糖値が上がりやすくなることも明らかになっています。

2. 睡眠リズムを整えよう

温かい食事は体を温め、眠りにつきやすくします。また、朝食をしっかり摂ることで体内時計が整い、睡眠リズムの安定につながります。朝食をめぐると体内時計が乱れ、生活リズムが乱れてしまいます。さらに、朝に日光にあびることで体内時計がリセットされます。夕食は就寝の4時間前までに済ませるのが理想的です。遅い時間の食事は消化活動を活発にし、深い睡眠を妨げてしまいます。

3. 睡眠の質を高める食事

メラトニンは、「睡眠ホルモン」と呼ばれ、起床後に光を浴びてから14～16時間後に分泌され、自然な眠りを促します。メラトニン生成に必要な栄養は、たんぱく質(トリプトファン)、ビタミンB6、鉄分です。これらは、赤身の魚や肉、乳製品、卵、大豆製品などに多く含まれています。トリプトファンは、メラトニンの材料となる必須アミノ酸で、炭水化物と一緒に摂ることで吸収率が高まります。



プロフィール ● 藤垣風木
株式会社フィロソフィア
都府センター薬局の管理栄養士
薬局では患者さまの栄養指導を
随時受け付けております。個人
的に栄養指導を希望される方は、
いつでもご相談ください。

牛肉とたけのこを使った料理を紹介したいと思います。 【たけのこ絹さやの甘辛炒め(2人前)】

- ①たけのこ水煮(200g)は、さつと水洗いして薄切り、絹さや(15枚)は筋を取ります。
 - ②牛肉小間切れ(100g)に【下味:塩(少々)、酒(小さじ1)、片栗粉(小さじ1)】を揉み込みます。
 - ③フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて火にかけ、牛肉を炒めます。
 - ④牛肉の色が変わってきたら、たけのこを加えてさらに炒めます。
 - ⑤④に顆粒だし(小さじ1/2)、砂糖(小さじ1)、みりん(小さじ2)、酒(大さじ1)、醤油(大さじ1)を加え、汁気が少なくなってきたら絹さやを加えさつと炒めて、出来上がり。
- ※たけのこは、水煮ではないものはあく抜きが必要になります。



ぐっすり
質の良い眠りを

- 日常生活では以下の点にも気を付けましょう。
- 就寝前のスマートフォンやPCの使用を控える。
- 午後以降はカフェインを避ける。
- 日中に軽い運動を取り入れる。
- アルコールは睡眠の質を低下させるため適量にする。
- 寝起きがよく、寝つきもよい生活のために、朝・昼・夕の規則正しい食事と生活リズムを心がけましょう!



プロフィール ● モーブル
絵を描き始めた切っ掛けは、自粛期間に目の前にあったipad!
筋肉と痺が好き!!

X: @m0a0b0u0l

実録!

R40

物語

アラフォーからアラカン世代の皆さん、お待ちました! 「あるある」「ドキッ」「アッアッ!」といった中高年世代に「トキメキ」な内容書き、年齢や個性もバラバラなメンバーが、4コマ漫画でつづるこのコーナー。今回ご紹介するのはモーブルさんの作品です!

三月十四日、大阪医療センターで、「関西HIV臨床カンファレンス」主催で、HIV医療従事者とNGO/NPO活動従事者との交流会が開かれました。また、大阪府健康医療部保健医療室医療・感染症対策課感染症対策グループの西田明子さんから、大阪府のエイズ対策基本方針案についての説明がありました。

※ <https://www.pref.osaka.lg.jp/010030/iryu/osakakansensho/aidstaisaku4.html>



※イメージ

逆行性以外の日常生活における活動で、他者に感染することは通常ないこと。また、U-19の考え方、も記載されています。PREPについては、「一國は、二〇二五年に改正した予防指針において、HIV感染症に対する曝露前予防(以下、「PREP」という)は、HIVの感染予防に有用な手段の一つであり、国内でも対象薬が予防投与の薬事承認を受けたものの他、他感染症の検査や、服薬者の健康状態の観察が重要である」と記載されています。

あり、国は対象薬が適切にPREPを使用できるよう、関係機関と連携しながら研究を推進し、その成果を踏まえて効果的な介入方法について検討していく必要があるとされている。大阪府においては、国における検討状況等を踏まえ、PREPに関する情報提供方法等について検討を行うものとする」と記載されています。

続いて、「昨年、大阪医療センターの隣で開催された「たよんスタークリニック」の現状について、古林敬一医師から紹介されました。大阪医療センターに通院している患者さんにも、症状が安定している、クリニックの方がよい方はこちらに通院しているとのことでした。

逆に、外国人の中高年MSMで、急性症状の人を、大阪医療センターに紹介することもあるとのことでした。

次に、関西HIV臨床カンファレンス会長の宇野健司医師から、所属する南奈良総合医療センターが、エイズ拠点病院になったことの紹介がありました。奈良県南部で他の病院と連携して、拠点病院としての役割を果たしていくとのことでした。

後半は、出席したNGO/NPOからそれぞれその活動の報告がなされました。「厚労科補助金エイズ関連公募で令和五年度の予算配分は、MSMが年間二五〇〇万円(三年間)、セックスワーカーが年間二六〇〇万円(三年間)、PREPが年間二〇〇万円(三年間)であったのが、令和八年度は、MSMとセックスワーカーが「個別施策層」に統合された後、年間八〇〇万円(二年間)に減額、他方、PREPは年間八三〇〇万円(三年間)と増額された」との報告もなされ、厚労省の研究費が個別施策層という当事者コミュニティへの視点が増え、個別施策層という当事者コミュニティという概念が表明されていきました。

今回の集まりは、大阪で活動するいろいろな団体と行政、医療者が一堂に会する貴重な機会です。今後と続けてほしいと思います。

全国の活動団体と研究者が大阪に集まる!

三月七〜八日、大阪で二〇二五年度MSM研究班およびOSW研究班合同会議、MSM ALL JAPANミーティングが開かれました。全国(北海道、仙台、東京、横浜、中四、関西、福岡、沖縄)からHIV・エイズ対策に取り組みNGO/NPOと、研究者などが集まり、二日間にわたって、各地のHIV感染症の動向や予防啓発活動の状況について、報告と意見交換がなされました。

- 大阪地域を対象とした予防啓発活動と評価を報告しました。
- MASH大阪からは、「大抵地域を対象とした予防啓発活動と評価」を報告しました。
- 個人的に面白いと思ったのは、「若年層に向けたセクシュアルヘルス増進のための普及啓発の発と評価(金子典代名古屋市立大学教授)の報告で、新宿二丁目調査イベント求場者のパニラセックス(※)について調査したところ、
- 若い人ほどパニラセックスを実施している。
- パニラセックスをしている人の方が、セックス満足度は高い。
- パニラセックスをしている人の方が、コンドーム常用率も高い。
- という結果が出たとのことですが、へえ! そうなのか、と興味深かったです。(※パニラセックスとは、キス、愛撫、オーラルセックスなどアナル挿入をともなわない行為と定義)

【速報】三月十五日、大阪を含む全国五か所の「結婚の自由をすべての人に(同性婚)」訴訟について、最高裁判所が十五人全員の大判で構成される大法廷で審議することになりました。本年度内には最高裁の判決が出る見込みです。この動きは次号で追いたいと思います。

