

わかやま

No.25

和歌山県精神保健福祉センターだより 2005年10月

「精神保健福祉の「紀州三羽ガラス」時代をめざして」

大通公園メンタルクリニック 山田秀世

生まれ故郷の新宮市を離れて、はや30年もの歳月が流れました。縁あって今年の4月から新宮、那智勝浦で精神保健の勉強会を開かせて頂いております。精神保健や福祉の関係者から御家族やボランティアを中心に毎月60人前後もの方が参加して下さっており、地元の精神医療に対する切実な想いをひしひしと感じています。

精神科リハビリテーション分野では、我が和歌山県は紀北の「麦の郷」、それに紀中の「やおき」という全国に名だたる横綱クラスが存在が輝かしくその威光を放っているながら、紀南とりわけ新宮および那智勝浦近辺では、残念ながらまだまだ発展途上の段階です。番付で喩えても十両はおろか鬨も結えぬ序二段か幕下クラスと言わざるを得ないでしょう。

しかしながら、動機づけが低いように一見外部からは思われがちな組織であっても、その内部や周辺においては、高い志を抱きながらも不本意な想いに喘いでおられる方たちが必ず存在しているものです。不毛で非建設的な批判よりも、今こそ我々に求められるのは新しい芽を育ててゆくことだと思います。情報と変化に厳しく曝される現代にあっては、従来の体制は遅かれ早かれ自ずと駆逐されること必定です。精神医療福祉の分野での文字通り新しい潮流は熊野灘の遙か沖合いにも着実に押し寄せており、既にその兆候は見え始めています。

そもそも、家族の形態や地域社会、地球環境が大きく変貌する今日的な「こころ」の苦悩のありようは、年間3万人を越す自殺者、若者のひきこもり、児童虐待など多岐に及んでいます。こうした状況を踏まえると、旧態依然たる精神病院中心の受身的な医療一本のあり方では、心の問題の複雑で多彩なニーズへの対応は望むべくもありません。

医療機関と福祉施設、そして教育分野や行政から民間の企業体までもが相互に綿密な連携を取り合う必要があると考えます。そして、心悩める当事者と彼らを取り巻く人々に対して、ホットな人間性とクールな科学性に立脚した機動力あるメンタルサービスを提供できるシステム作りが望まれています。

そのためにも、我等（わがら）が故郷、和歌山から精神保健福祉の3人目の横綱を是非、誕生させようではありませんか。まだ見ぬ熊野生まれの「張出横綱」が、いつの日か「麦の郷」、「やおき」という「両横綱」に負けじと、その堂々たる土俵入りを披露する・・・そして、少々誇大妄想(?)めきますが、やがて精神保健福祉の“王国”となりえた和歌山の「紀州三羽ガラス」を見に全国から続々と訪問客が絶えなくなり、ついに「メンタルケアの理想郷・紀州ツアー」を旅行代理店が競って企画する・・・かくして精神保健福祉と観光産業の合体プロジェクトにより文化的、経済的に大飛躍を遂げた和歌山県は地方復興モデルとして世界的に脚光を・・・そんな日の訪れを遠く北海道から日々祈っています。

もくじ

- P 1 精神保健福祉の「紀州三羽ガラス」時代をめざして
- P 2 特集 “自殺予防のために”
- P 3 薬物依存症者の回復支援 ～和歌山ダルク設立準備室ハヌマンハウス～
- P 4 特集 “精神保健福祉普及啓発事業”
- P 5 メンタルヘルスニュース
- P 6 は一とふるネットワーク「医療法人両茂会岩崎病院 田中通孝さん」
研修のお知らせ

和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階

☎ (073) 435-5194 FAX (073) 435-5193

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050300/050301/index.htm>

特集 自殺予防のために

我が国における自殺者数は平成10年に年間3万人を超えて以降、高止まり状態が続いています。和歌山県においても自殺死亡者は毎年全国平均を上回り、厚生労働省の統計では平成13年度で全国第4位、自殺死亡者317名（人口10万人あたり29.9）と自殺率は全国的にも高い傾向です。

自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が必死になって発している救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階での相談や治療に結びつけることが必要です。

特に注意すべき点として、次のような症状が見られたら、できる限りの早期の対応が必要です。

(1) うつ病の症状に気をつけよう

気分が落ち込む、やる気が出ない、興味がわかない、仕事
が手につかない、考えがまとまらない、自分を責める、涙も
ろくなる、眠れない、食欲がわかない、食事をおいしく感じ
られない、これらはうつ病の始まりに見られます。

うつ病あるいは「抑うつ」状態が自殺を招くことも少なくあ
りません。このような症状が見られたときは、早い段階での専
門医への受診をお勧めします。

(2) 原因不明の身体不調が長引く

うつ病では身体にも様々な症状が見られます。内科の検査
でこれといった異常が見られないのに、頭痛や頭重感、肩こり、
腰痛、消化器症状（便秘、下痢、慢性の腹痛等）が長引いたり、
疲れやすい、身体がだるい等の症状が続くときがあります。
このような場合もうつ病の可能性を考えて専門医への受診が必
要です。

(3) 酒量が増す

徐々に飲酒量が増している場合には、本人に強い身体的ス
トレス、あるいは精神的ストレスが重なっていたり、うつ病
が始まっていることがあります。不眠は飲酒によって改善し
ません。飲酒量が増えてくると、身体のだるさや疲れやすさ
が増し、抑うつ状態をより一層強めていく結果になります。
また、酩酊状態（酒に酔った状態）や離脱状態（身体から酒
が抜けていく状態）の時には、自己の行動を十分にコントロ
ールすることができなくなり、自殺行動に及ぶことも少なく
ありません。

(4) 安全や健康が保てない

自殺は、突然なんの前触れもなく起きるものではありません。
多くの場合は、自殺に先立って、様々な行動が見られ、その
一つとして自分の安全や健康が保てなくなると言うことがあ
ります。例えば、糖尿病をきちんと管理できていた人が、食
事療法も薬物療法も中断してしまうと言うことがあります。
また、まじめな社員が急に借金をしたり、無駄な買い物を
したり、前触れなく失踪したり些細なことでトラブルを起こ
したりするなどの行動が見られることがあります。

(5) 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、 職を失う

長時間労働になればなるほど、過労死や過労自殺の危険性
が高まります。一方で、仕事の時間だけではなく、仕事の難
しさ、複雑さ（今まで経験したことのない様な本人にとって
強いストレスを感じる仕事を任される等）が影響することも
あります。また、この様な疲れた状況の中で、大きな失敗を
したり、厳しく叱責される、失職することが急激に自殺の危
険性を高めることがあります。

(6) 職場や家庭でサポートが得られない

日頃の生活の中で、身近に支援を得られる人がいない場合、
職場や家庭で孤立し居場所がない場合、しばしば自殺が生じ
ます。

(7) 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産） を失う

仕事における地位や家族内での役割での、それぞれの存在
感が脅かされると、時に自己否定につながり、生きる価値を
失ってしまうことがあります。

(8) 重症の身体の病気にかかる

自殺の理由の一つに病気や障害が誘因となることがありま
す。働き盛りの人や自立した生活を送っていた人にとって、
重症の身体疾患にかかることがそれまでの生活を変化させ、
自殺の危険性を高める場合もしばしばあります。また、家族
に迷惑をかける、負担をかけるのではと、自分を責めすぎる
ような言動にも注意が必要です。

(9) 自殺を口にする

「自分で『死ぬ、死ぬ』という人は死なない」と言われ
ることがありますが、これは大きなまちがいです。ここまであ
げてきた項目を数多く満たす人が、「自殺」をほのめかした
場合は、自殺の危険性が非常に高くなっています。

また、誰でもよいから「自殺したい」と打ち明けたのでは
なく、これまでの関係から「この人なら自分の気持ちを受け
止めてくれる」との思いから、死にたいという気持ちを話し
てきたのかもしれませんが、うち明けられた人は、十分にその
思いを耳に傾けることが必要であり、逆に批判したり、安易
な激励をするのは禁物です。

(10) 自殺未遂に及ぶ

自殺未遂までに及んだ人は、緊急の危険が目前に迫ってい
ます。その時は幸いに救命されたとしても再び同じような行
動に出ることも十分に考えられます。ただちに専門家による
治療が必要とされます。

薬物依存症者の回復支援

「和歌山県に薬物依存症の治療プログラムが平成17年5月11日にスタートしました」

DARC (ダルク) とは

Dドラッグ薬物・Aアディクション依存症・Rリハビリテーション回復支援・Cセンター施設

ダルクとは、毎日グループセラピーを行っている、アディクション（依存症）から回復したいという仲間の集まる場所です。

ダルクは、薬物依存症当事者の近藤恒夫氏が、1985年に設立した民間の薬物依存症回復支援施設です。現在、ダルクの治療プログラムに参加して回復した仲間達が、全国に約40か所、北は北海道から南は沖縄まで、ダルクの設立を試み、薬物依存症の仲間に、社会復帰支援をおこなっています。

設立の経緯

地域の皆様に

和歌山県薬物問題対策意見交換会という有志のメンバーによる定例会が、平成16年5月よりスタートしました。精神保健福祉センターの皆様のご協力により、東京の日本ダルク本部より、この会議に参加させていただきました。民間の当事者活動の薬物依存症回復支援施設スタッフという立場で、和歌山県にダルクの設立を検討する目的を持って、出席しました。そして1年間、有志のメンバーに支えられながら力を合わせてダルクの設立準備をおこない、今年の5月に和歌山ダルクがオープン致しました。

医療・司法・行政・ボランティア団体・保護司・更生保護女性連盟・地方のダルクと家族会・友人知人など、色々な立場の有志の皆様より、ダルクの設立に必要な準備資金、事務用品、生活必需品などの援助を頂き、和歌山ダルクが誕生しました。設立には和歌山県の多くの方が携わって下さいました。薬物依存症者の回復を応援して下さいている人達がこんなに沢山いらっしゃった事に対する驚きと感謝をかくしきれません。

現在、和歌山ダルクの運営は、薬物依存症者とその家族のプログラム利用費とスタッフの講師料、そしてご支援いただいている皆様からの献金にたよっています。厳しい状況が続き何とか運営が成り立っている状態です。

「薬物依存症者が身近に居たらどうすればいいのか」

ダルクは、この問題の解決のお手伝いをさせていただきます。まずは、薬物依存症者に関わっている人達に、ダルクに相談に行ったり、グループワークに参加されることをお薦めします。薬物依存症者と関わる周囲の人達、つまり援助職・父母・兄弟姉妹・知人友人・パートナーなどの立場の人達が、病気の本質・問題の整理・受けられるサービスを知り、理解出来た上で、薬物依存症者に治療を薦めていくことが大事です。

「司法・医療・行政機関とのネットワーク」

薬物依存症者が精神病院や拘置所・刑務所に入っているも、私達は面会に行き今後の回復についての支援のメッセージを届けます。治療のきっかけは、こういう場所やタイミングに訪れる事が多くあります。

「予防の取組」

小・中・高・大学や、研修会、イベントに講師の派遣をおこなっています。内容は、病気の本質・体験談・ダルクの治療内容・海外の取組・地域への提案や活動のコーディネートなどです。まずは、本当の事、実態を知っていただくことが大事だと思います。講演のご依頼はお気軽にお問い合わせ下さい。

(施設名) 和歌山ダルク設立準備室ハヌマンハウス

TEL (073) 423-5046

責任者 小笠原 弘

スタッフ 和高 優紀

スタッフ研修生 (男性) 1名

デイトケア利用 (男性) 4名 利用料 月/160,000円

(生活保護にかかられている方は保護支給額で入寮して頂けます)

デイケア利用 (男性) 利用料 月/30,000円

(女性のデイケアプログラムも検討中です)

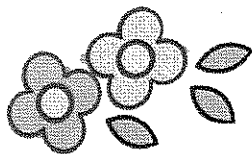
家族会 第1/第3日曜日 利用料 回/3,000円

定例会 奇数月の第3水曜日

(和歌山ダルクをご支援下さっている皆様とダルクスタッフミーティング)

当事者及び家族相談 予約制 相談料 回/5,000円

拘置所及び精神病院面会 予約制 利用料 回/5,000円と交通費



精神保健福祉普及啓発事業

秋を迎えて、精神保健福祉センターでも多くの皆さんのご参加を募っての行事が目白押しです。
読者の皆さんも是非、会場にお立ち寄りください。

第2回精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会

好評のソフトバレーボール大会は今年12チームが参加予定です。
皆様の熱いご声援をお願いします。当日、大会のお手伝い(受付やラインズマンなど。バレーボールのルールを知らなくても大丈夫です)をしてくださるボランティアも募集中です。
(問い合わせ:精神保健福祉センター)

日 時:12月2日(金)11時30分から17時

場 所:和歌山ビッグホエール

主 催:和歌山県精神保健福祉協会 共 催:和歌山県作業療法士会



わかやまこころのフェスティバル2005

(わかやま人權フェスティバルと共催)

今年もステージイベントやたくさんの関連機関が趣向を凝らしてブースを出します。
是非お誘い合わせて遊びに来て下さい。いろんな体験ができますよ♪♪♪

日 時:11月19日(土)10時~16時/11月20日(日)10時~17時

場 所:和歌山ビッグホエール

【ステージイベント 20日13:30~】

- ・「ふれあいコンサート」 出演:精神障害者小規模作業所「ふれあい作業所」の皆さん
- ・「こころがほっとするメッセージ」入賞者授賞式
- ・和歌山県精神保健福祉協会長表彰式
- ・トークとハーブコンサート「~ひと・ふれあい~いのちの輝きコンサート」
ハーブ奏者:池田 千鶴子さん

【両日開催】精神保健福祉関連団体の出店ブース(予定)

共同作業所エルシティオ / (社福)一麦会 / (NPO)精神障害者家族会連合会/精神障害者団体連合会/
つばさの会/精神医学ソーシャルワーカー協会/精神科病院協会/(NPO)和歌山県断酒連合会/
海草海南地区精神障害者家族会「紙ふうせん」/ 共同作業所「海南ワーク」/和歌山ダルク/
つばさの会を支える会/精神保健福祉協会/精神保健福祉センター 等



小さな秋のこころのふれ愛展 を開催しました

県内の精神障害者関連団体が集まり、お互いの親睦と精神障害に関する理解と啓発を目的に行いました。

日 時:9月18日(日)/場 所:和歌山県精神保健福祉センター

参加団体:精神障害者団体連合会・精神障害者家族会連合会・(NPO)断酒連合会・精神科病院協会・
共同作業所連絡会・和歌山ダルク



精神障害者の地域生活支援を考えるシンポジウム が開催されました

~地域で暮らそう・治そう・働こう~

やおき福祉会、デイケアホットステーション(札幌市)からの報告を元に、東牟婁地方の精神障害者の住みよい地域生活支援を考えるシンポジウムが開催されました。

日 時:9月10日(土)/場 所:那智勝浦町福祉健康センター

~参加者の感想~

- 「先進地の話を聞いて、この地域もどんどん変わってほしいと思いました。」
- 「精神疾患を抱えていても、幅広い可能性があることを学ぶことができました。」
- 「先生方の説明はとてもわかりやすかったです。
スライドも見やすくて良かったです。札幌と比べると作業所の違いについて考えさせられました。
参加して良かったです。」

主 催:新宮保健所・新宮保健所串本支所・和歌山県精神保健福祉協会

和歌山メンタルヘルスニュース

県内の精神保健福祉関連の最新情報と当センターの活動をお知らせします。

研修

思春期精神保健研修

思春期に携わる保健、福祉、教育関係の専門職を対象に8月20日(土)ビッグ愛にて開催しました。講師は松田病院(広島市)の松田文雄院長。テーマは「思春期と攻撃性」。力動観点からみた攻撃性の意味や「どのように攻撃を収められたか」が当事者にとって重要な体験になるといったお話でした。講師は思春期病棟を有する民間病院院長であり、広島で司法と思春期精神医療の懇話会委員等幅広く活躍されています。

精神障害者訪問介護員フォローアップ講習

精神障害者訪問介護員(ホームヘルパー)研修を終了した方を対象にフォローアップ講習を9月14日(水)ビッグ愛にて開催しました。講師は花園大学三田優子教授。講師から精神障害者の自立をテーマにご講演があり、受講者2名からの実践報告と交流会がありました。

啓発

こころの健康講座

テーマ:「もし家族がうつ病になったら」

うつ病の理解をテーマに昨年度から県内各地で行っている県民対象の講座も今回3回目を迎え、9月6日(火)海南市にて開催しました。今回も講師の篠崎和弘教授(和医大)よりうつ病とその対応についてご講演いただきました。参加者95名。

こころのケア市民フォーラム

テーマ:うつ病・自殺の予防

年間3万人を超える自殺者、その背景としてうつ病をはじめとする精神疾患が存在します。うつ病の早期治療と治療継続の大切さ、そこから繋がる自殺の予防をテーマに10月2日プラザホープ(和歌山市)にて開催されました。第1部:篠崎教授による講演。第2部:産業医、保健師、いのちの電話、遺族によるシンポジウム。参加者:県民160名。

主催:和歌山県精神保健福祉協会

社会的ひきこもり講演会及び相談会

ひきこもりに関心のある県民を対象に10月9日(日)橋本市に於いて開催しました。講演会は「ひきこもりの理解」講師:和歌山大学保健管理センター宮西照夫所長、「ひきこもりについて知ってほしい様々な事情」講師:上山和樹氏。自身のひきこもり体験より、ひきこもりは特別なことでなくどの家庭にも起こりうること。ひきこもり専門家はいないのだから、皆で共に取り組もうと締めくくられた。参加者60名。

第4回近畿7府県精神障害者スポーツ(フットボール)大会 に若葉・ふきのとう合同チームが出場

10月4日大阪市中央体育館で開催された大会に、昨年度県大会優勝の若葉・ふきのとう合同チームが出場しました。結果は残念ながら一回戦敗退となりましたが、総合第3位チームと接戦となるゲームで健闘されました。

主催:大阪府

お知らせ

伊藤静美さん(一麦会)授賞

平成17年度精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰を授賞されました。おめでとうございます。

思春期・ひきこもり相談

当センターでは毎月2回専門医による特定相談を行っています。ご利用下さい(要予約)。

社会的ひきこもり者家族のつどい

同じ悩みを持つ家族が集い、情報の交換や客観的に自分の家族を知ること、互いに自分たちの問題を解決していく手だてが見つければという思いで、当センターにてつどいを行っています。

次回の開催日は11月16日(水)・11月18日(水)

詳しくは当センターまで

「こころがほっとするメッセージ」を

ありがとうございました

今夏、県民の皆様から976の「こころがほっとするメッセージ」をご応募いただきました。たくさんの方のメッセージをありがとうございました。審査の上、優秀作品はこころのフェスティバル(11/20)にて表彰いたします。

平成17年度精神保健福祉協会会員募集中

県民の精神保健福祉に関する知識の普及・啓発とこころの健康の保持増進を図り、精神障害者の医療・福祉の向上と円滑な社会復帰促進に努めることに賛同する会員の集まりです。どなたでも加入できます。お申し込みは精神保健福祉センターまたは最寄りの県立保健所へ。

個人会員 年額 1口 1,000円

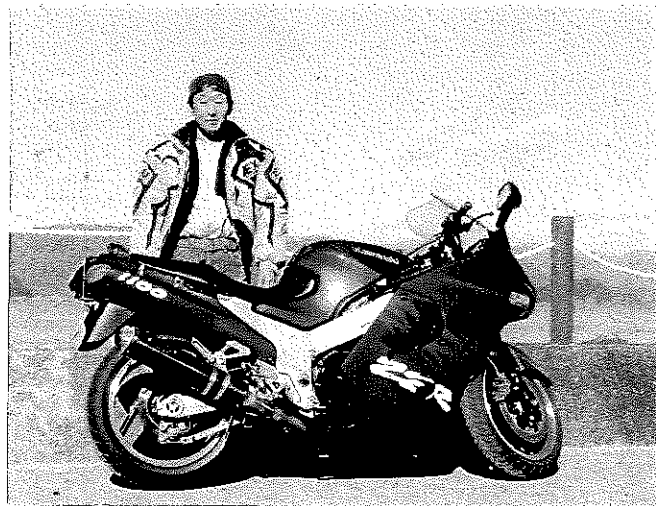
団体会員 年額 1口 10,000円

精神保健福祉センターホームページを更新しました

センター主催の研修や啓発活動などを掲載しています(アドレスは1Pをご参照下さい)。

精神保健福祉の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。
今回はぐーんと新宮市に飛びます。
医療法人両茂会岩崎病院の看護師長、田中通孝さんです。

はーとふるネットワーク



ー 岩崎病院に就職されて何年になりますか？

21年になります。

ー 看護師になられたきっかけは？

当時、他の職種に就いていたのですが、岩崎病院が看護学生を募集していることを知り、何も考えずに応募しました。

ー この仕事をしていて良かったと思う時はどんな時ですか？

退院される患者様をお見送りする時でしょうか。

ー 仕事で苦勞する点はどのようなことですか？

あくまでも、主人公は患者様なんだと考えた時に、「待つという事の大切さ、又個人性を重んじ、自己決定の場を提供する」そういう場面でしょうか。

ー 岩崎病院のPRを一言お願いします。

海あり、山あり、川ありの地域に建つ病院ですので、もちろん周囲には小川が流れていたり、田圃や木々の生い茂る山があったりで、患者様も多くの自然とふれ合う事のできる環境です。そのせいか、院内の空気ものんびりとしており、又、スタッフにも心のゆとりを感じとれます。

研修等のお知らせ

○ セルフヘルプセミナー

日 時：H17年12月3日(土) 13:00～17:00

場 所：田辺市民総合センター4階交流ホール

対 象：一般・精神保健福祉等関係職員

定 員：100名

申込先：和歌山県人権啓発センター

・基調講演「ひとりで悩まないで」～仲間との出会い～

講 師：虎井 まさ衛氏

・パネルディスカッション

「セルフヘルプ」～私たちの活動～

・出会いミーティング

○ 嗜癪関連問題研修

日 時：12月7日(水)

場 所：和歌山ビッグ愛

対 象：精神保健福祉従事者

○ SST研修

日 時：H17年1月26日(木)・27日(金)

場 所：和歌山ビッグ愛

講 師：岸本 徹彦

対 象：精神保健福祉従事者

定 員：25名

ー 休日はどのように過ごされていますか？

1日中布団にこもる日もあれば、時間を惜しんで趣味に費やす日もあります。趣味は、年中オン・オフ・トライアルと3台のバイクを乗り分けて、それぞれに楽しんでいます。あとは、冬はスキーやボード。冬以外の季節にはスキューバダイビングでしょうか。今年からウェイクボードも始めました。

ー 今後の抱負を教えてください。

患者様の療養生活の中での色々な場面で、良き黒子になればと思います。

ー 田中さんから、次の方のご紹介をお願いします。

紀南こころの医療センターでケースワーカーとして活躍しておられる和田光弘さんを御紹介させていただきます。

○ 特定非営利活動法人和歌山県断酒連合会 創立38周年記念例会

日 時：10月30日(日) 12:30～16:00

場 所：海南市民会館2F 大ホール

主 催：(NPO) 和歌山県断酒連合会

○ 平成17年度 精神保健福祉促進研修会 近畿ブロック和歌山県大会

日 時：11月5日(土)・6日(日)

場 所：南紀勝浦温泉「ホテル浦島」

大会テーマ 「つれもて in 紀州熊野

～ほんまもんの自立に向けて～

対 象：行政、医療関係者、家族、当事者、福祉職員、一般市民

主 催：(NPO) 和歌山県精神障害者家族会連合会

○ ダルクフォーラム

日 時：11月27日(日)

場 所：和歌山ビッグ愛6F

対 象：一般

主 催：和歌山ダルク



編集後記

巻頭の山田秀世さんは、毎月ボランティアで札幌より新宮保健所に来られ、地域支援について熱心に取り組んでいただいています。「はーとふるネットワーク」の田中さん、9月10日のシンポジウムなど、東牟婁地方の熱い動きを感じとっていただけましたでしょうか？