



# わかやま

No.68

和歌山県精神保健福祉センター

2016年8月

登校拒否・ひきこもりの子ども・青年を持つ和歌山県親の会  
事務局 林堂 自代（はやしどう よりよ）

## 「親の会」と私

登校拒否の子どもを持つ和歌山県親の会（通称：県親の会）は和歌山県教職員組合のつくった教育相談所の相談員の呼びかけで1988年に第1回「県・親の会」が開かれ、その頃より県内各地にできはじめていた親の会が集まり1993年に正式に発足しました。当初は7つの都市で活動が行われていて、県親の会はその連絡会の役割を果たしつつ、学習会や行事の開催、他団体との協同に取り組んできました。

また徐々に青年期、20～30歳代の子どもを持つ親御さんの参加が多くなり、実態に見合った名称にしようとのことで2006年より、「ひきこもり」と“青年”という言葉を加えて現在の名称になりました。会員の減少や世話人の都合等により休会するところもあり、実際に活動しているのは那賀地方、和歌山市、有田郡市、御坊・日高地方の4つです。

私の「親の会」との出会いは、今から15年前、子どもが中学校1年生の時です。小学校4年生の時から行きにくくなっていたのですが、最初の頃は子どもの登校拒否を受け入れられずに、少し休憩すれば学校に行けるようになるだろうと考えていました。だからその時に「親の会」の存在を知っていたとしても、その中に入ることで子どもの登校拒否が確定してしまうような気がして入会することはなかったと思います。でも中学生になって、行こうとしても行けないつらそうな子どもの顔を見てやっと登校拒否を認めることができ、その時から親の会とつながりました。その間2年半ほど、もっと早く認めていれば今とは違っていたかもしれないという考え方もあるかもしれませんが、私にとっては受け入れるために必要な時間だったのです。

県親の会は各地域で月1回例会を持ち、その場では気持ちを出しあい、じっくり聞きあう、共感する、否定しない事等を大切にしています。本音を出して、みんなの話を聞いて自分だけが苦しいのではないと少し気持ちが軽くなり、子どもと向きあっていくための力になればいいと思います。一人ぼっちで悩む人をなくしたいというのが私たちの願いですが、自分のことを振り返ってもわかるように、自分で納得して決める事が大切です。だから行事の時も事前の参加申し込みをもうけていません。その時の気持ちと相談して、参加したいと思った時に来てもらえるように、という思いからです。でも、知っているけれど今は行けないというのと、知らずに一人で抱え込んでいるのでは気持ちの持ち方が違ってくると思うので、少しでも多くの人に知ってほしいです。そして誰もが来たい時に参加できるように、私たちもぼちぼちと続けていきたいと思っています。



もくじ P1 「親の会」と私

P2 シリーズセンター長だより／和歌山バス・和歌山バス那賀の障害者手帳による運賃割引開始

P3 自殺予防週間／和歌山こころのフェスタ2016

P4 ほっとする笑顔つながるこころの絵／ソフトバレーボール和歌山大会

P5 和歌山メンタルヘルスニュース（研修案内・開催報告）

P6 はーとふるねっとわーく／編集後記

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



1965年

6月10日にカナダ邦人医療支援ネットワークの第三回総会にお招きいただいて記念講演をしてきました。会場はモントリオールにあるマギル（McGill）大学ヘルスセンターの研修室で、カナダ在住の日系医療関係者20数名が参加されました。今回の総会のお世話を下さったマギル大学腫瘍外科の名誉教授である柴田ヘンリー隆典先生は86歳のご高齢ですが、現在でも日本からの留学生や研究者を支援するためにモントリオールアカデミー会という活動をされています。この活動のきっかけは50年ほど前に日本からの留学生が自殺をしたことだったそうです。外国に行くことが少なかった時代には留学生の心の負担も大きかったことかと思えます。

ちなみに私の恩師である和歌山医大精神科の東雄司教授も1965年から1年間マギル大学精神科に留学していたので、柴田先生とも会っていたかもしれませんが、さすがに柴田先生も50年以上前の精神科医の名前までは覚えていませんでした。講演の前夜、柴田先生ご夫妻がモントリオールでも評判のフレンチレストラン Chez la Mère Michelにお招き下さいました。この店も1965年から続く50年以上の歴史があり、オーナーのマダム・ミシェルもお元気そうでした。ひょっとしたら東先生もこの店のオニオンスープを堪能していたかもしれませんが、一足先に鬼籍に入ってしまった先生には尋ねることもできません。初めて訪れたモントリオールの地で、とても長い時間の旅をしてきたような気がしました。



マギル大学ヘルスセンター



柴田先生ご夫妻とのディナー



## お知らせ

和歌山バスと和歌山バス那賀  
精神障害者保健福祉手帳による  
一般路線バスの運賃割引制度開始

平成28年7月1日より、和歌山バスと和歌山バス那賀で精神障害者保健福祉手帳による一般路線のバス運賃割引が開始されました。

- 対象者 本人割引（1級から3級手帳所持者）  
介護人割引（1級手帳所持者のみ）
- 割引率 普通運賃50%  
定期運賃30%（小児の定期運賃は割引の対象外）
- 対象路線 和歌山バスと和歌山バス那賀の一般路線  
（高速夜行バス、関西空港リムジンバスは対象外）

割引の受け方 運賃支払時や定期乗車券購入時に精神保健福祉手帳を係員に呈示。

\*定期乗車券を使用する際には必ず精神障害者福祉手帳を携帯してください。



## 自殺予防週間

9月10日は世界自殺予防デー・9月10日から9月16日は自殺予防週間です

9月10日は、「世界自殺予防デー」です。また、9月10日からの一週間を自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」としています。

全国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。以降4年連続で3万人を下回っていますが、以前として多くの方が自ら命を絶たれています。

平成27年における全国の自殺者数は24,025人(人口10万人対18.9)、和歌山県では205人(人口10万人対21.1)でした。(警察庁統計による)

自殺の要因は一つではなく、社会構造・経済的要因等がからみあった複雑な問題が背景にあるといわれています。

自殺を未然に防ぐために、自分や周囲のこころの健康・いのちの大切さについて考えてみましょう。

### 電話相談実施中

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤルによる電話相談を、精神保健福祉センター内にある自殺対策情報センター「はあとライン」で受付しています。

実施時間 午前9時～午後5時45分まで

電話番号 073-424-1700 (はあとライン)

### 〇あなたにも出来る自殺予防のための行動

#### 〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサイン(眠れない、いつもと違う)に気づきましょう。

#### 〈傾聴〉

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

#### 〈つなぎ〉

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

#### 〈見守り〉

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ、専門家に相談しましょう。



## こころのフェスタ

### 和歌山こころのフェスタ 2016

日時 平成28年11月19日(土) 10:00~16:00

会場 和歌山ビッグホエール

■場所 メインステージ

・グループ活動紹介

時間 13:00~15分程度

内容 Po-zzk(ポズック) 楽団

社会福祉法人一麦会就労支援B型事業所

P o - z z k k (ポズック)に通う方々によるちんどんショー

・表彰式

時間 13:15~13:40(予定)

和歌山県精神保健福祉協会長表彰式

「ほっとする笑顔つながるこころの絵」表彰式



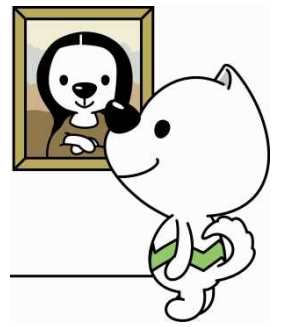
■場所 精神保健福祉センター展示ブース

「ほっとする笑顔つながるこころの絵」入賞作品展示

時間 10:00~16:00

**募集中!**

## 「ほっとする笑顔つながるこころの絵」大募集!!



和歌山県精神保健福祉協会は、人がほっとしたり笑顔になるような絵を大募集します。

### 1 募集内容

(1) 対象者 和歌山県内に在住、または通勤・通学している方であれば誰でも応募できます。

(2) 規格 ①見る人の心をあたためる絵であれば内容は自由②応募は自作で未発表の作品お一人一点まで③応募作品サイズは(最小)はがき大~(最大)画用紙四つ切り大

(3) 応募期間 平成28年9月16日(金)まで

(4) 応募のしかた 作品の裏に、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、住所、学校名(勤務先)、電話番号を明記した用紙を貼った上、下記和歌山県精神保健福祉協会「ほっとする笑顔つながるこころの絵」あてご応募ください。

### 2 入賞者

最優秀賞1名 優秀賞2名 入選若干名

※入賞された方には、賞状および副賞(図書カード)を贈呈。また、入賞された方には、10月下旬頃に文書にて連絡します。

### 3 表彰式

平成28年11月19日(土)に和歌山ビッグホエールで開催する「こころのフェスタ2016※」において表彰式及び入賞作品の展示をします。

※こころのフェスタ2016は、ふれあい人権フェスタ2016・りいぶるフェスタ2016と共同開催致します。

### 4 その他

作品の著作権は主催者に帰属し、応募者の承諾を得ずに啓発用教材に使用することがあります。ご応募頂いた作品は原則返却致しません。また、入賞された方の氏名及び市町村名(在学中の方は学校名・学年)を発表します。予めご了承ください。

個人情報については適正に取り扱い、本来の目的以外には使用しません。

## 第13回精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会ボランティア募集!!

精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会は、精神障害のある人がスポーツを楽しみ、体力の維持・増進を図り、仲間とのふれあいを体験することによって、社会の障害者に対する理解をより一層深め、精神障害者の社会参加を促進することを目的として開催しています。この大会のお手伝いしていただけるボランティアを募集いたします。

- 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
- 日時 平成28年11月1日(火) 10:30~17:00
- 場所 和歌山ビッグホエール
- 選手 精神障害者保健福祉手帳の所持者もしくはそれと同等の精神障害を有する者
- 保険 主催者においてスポーツ傷害保険に加入します
- ボランティア内容 試合の得点係など
- その他 昼食及びお茶をご用意します。



申し込み締め切り 平成28年10月11日(火)

### お申し込み・お問い合わせ先

和歌山県精神保健福祉協会

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 2階精神保健福祉センター内

電話 073-435-5194 FAX073-435-5193

## 開催報告

和歌山県精神保健福祉センターが開催した研修会等のご報告です。

### 【精神保健福祉従事者新任者研修】

平成28年6月7日（火）と8日（水）、県民交流プラザ和歌山ビッグ愛にて、精神保健福祉従事者新任者研修を行いました。2日間で、和歌山心療オフィス所長の上野和久先生より「相談の受け方」、大阪人間科学大学准教授の吉池毅志先生より「精神障害者の支援と人権」、地域活動支援センター櫻施設長の中野千世先生より「障害福祉サービスについて」、当センターの小野善郎所長より「精神疾患と精神障害の理解」、当センター職員中川浩二より「精神保健福祉施策と関連法について」と「社会資源の活用」というテーマでご講義頂きました。参加者は延人数163名で、実人数91名でした。

### 【家族教室（東牟婁圏域）第1回】

平成28年7月13日（水）、東牟婁振興局地下1階第3会議室にて、家族教室（東牟婁圏域）第1回を開催しました。講演会では、当センターの小野善郎所長が、「ひきこもりの理解と対応」という演題で、

「ひきこもり」問題の背景や家族・当事者の問題、ひきこもりの支援などについて話しました。参加者は15名でした。

### 【思春期セミナー】

平成28年7月26日（火）、県民交流プラザ和歌山ビッグ愛にて、北海道札幌市にある社会福祉法人麦の子会総合施設長北川聡子先生を講師におむかえし、「発達障害の思春期支援」についてご講演いただきました。

長年にわたる幼児から成人の発達支援、相談支援、家族支援の活動をとおして、思春期を支えるために居場所、仲間、効力感、社会体験、大人に保護される、子どもが育つつながりのある健全なコミュニティを作るといったことへの支援をされていて、思春期の難しい時期だからこそ親の見守りや愛情などが大切なので親への支援がもっと必要であるということでした。参加者は74名でした。

## 開催案内

和歌山県精神保健福祉センターが開催する研修会等のご案内です。

### 【精神保健従事者研修会】

#### ■講演会 「アルコール問題の予防と早期介入：ブリーフインターベンション」

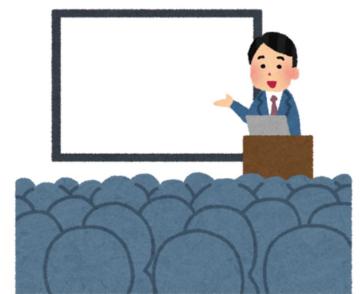
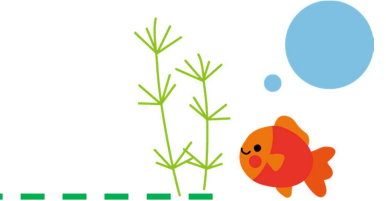
日時 平成28年9月14日（水）13:30～15:00

講師 国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠 岳文（ゆずりは たけふみ）先生

場所 和歌山ビッグ愛9階 A会議室

対象 地域住民・職員・従業員の保健指導に携わる方、精神保健福祉従事者等



### 【ひきこもり家族教室（東牟婁圏域）第3回】

#### ■講演会・交流会 「家族の思いに向き合って」

日時 平成28年9月14日（水）13:30～15:30

内容 13:30～14:30 講演会

14:30～15:30 交流会

講師 和歌山県精神保健福祉センター職員

場所 東牟婁振興局 地下第3会議室

対象 東牟婁地域にお住まいのひきこもりの問題について関心のある方（家族や本人、支援者など）

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、紀南障害者地域支援センター相談支援専門員 谷 真美子さんです。

## はーとふるネットワーク



—紀南障害者地域支援センターはどのような機関ですか？

社会福祉法人やおき福祉会の運営による事業所です。「障害を有していても、地域社会であたり前の生活をしていけること」を目指し、障害者の方々の総合的な相談対応・必要なニーズに関するサポート体制の構築などを行っています。

—具体的にどのように支援されていますか？

○相談支援事業（田辺市・白浜町の委託事業）…障害を有することにより、日常生活において支援が必要な方の相談を受け、ケアマネジメントなどを通じて医療その他の関係機関と調整し、必要なサポート・地域福祉のサービス機関の紹介（情報提供）などを行っています。

\*ゆめふる：やおき福祉会・ふたば福祉会・田辺市社会福祉協議会・和歌山県事業団で構成された田辺市にある相談支援事業所です。紀南障害者地域生活支援センターからも相談員を派遣しています。

\*ぼらんち：やおき福祉会・ふたば福祉会で構成された白浜町にある相談支援事業所です。紀南障害者地域生活支援センターからも相談員を派遣しています。

○指定特定相談支援事業…ご本人の心身状況やその置かれている環境等を把握した上で、適切な保健・医療・福祉・就労支援・教育等のサービスが提供できるよう、「サービス等利用計画」を作成します。

○指定一般相談支援事業…精神科病院や入所施設から退院・退所して、地域で生活される方を支援します。また、地域生活がスタートした後、それを順調に続けることの支援も行います。

○夜間・休日あんしんコール事業…地域で生活する、精神に障害があり、精神科病院に通院されている方の夜間・休日の相談に応じ、必要な情報提供や助言を行うことで、自立した日常生活や社会生活が送れるよう、支援します。

○長期入院者地域移行促進事業…精神科病院に1年以上入院されている方を対象に、医療機関と連携した面談や外出支援などを行い、退院に向けた意欲喚起へとつなげていきます。

・・・などなど…です。



### 編集後記

近所の田んぼでは、稲穂が大きく実ってきました。ことわざで『実るほど頭を垂れる稲穂かな』とあります。稲穂が実るほど重みで穂先が下がっていることから、経験や徳を重ねるほど謙虚になるというものです。年月や経験と共に横柄な態度にならずに稲穂のように謙虚に行徳を深めていけたらと思います。



—支援に際して苦労されることはありますか？

相談を受ける際、障害の種別や診断名が一緒であっても、1人1人のこれまでの生育歴や生活環境、持たれている個性は全く別です。つまり「このように困っている方の相談には、こうすれば良い」といったマニュアルが基本的にはないということですよね。試行錯誤や模索の日々です。でも「苦労」と言うよりは、「勉強させて頂いている」という気持ちの方が正確かもしれません。

—支援をする上で、一番大切にしていることはどのようなことですか？

いろいろあるんですが…今一番大切に感じているのは「支援者側の物差しで、はからない」ということでしょうか。相談を受け、ご本人が求める目標に向けて取り組んでいく際、「ご本人自身にできること、相談員の支援が要ること」をきちんと整理すること。支援者側が勝手に「転ばぬ先の杖」を用意しないこと…ですね。あくまでその人自身の人生。こちらが人生の主人公を横取りしてはいけないと思うんです。

—今後の抱負を教えてください。

大切にしていることの1つでもあるんですが、「継続は力なり」…で、コツコツ・ぼちぼち、毎日を積み重ねていきたいなと思います。1回の相談での中身はささやかであるかも知れませんが、積み重ねた先には「経験値」という山が出来ていくことを信じて…。

—次の方のご紹介をお願いします。

和歌山県立医科大学附属病院 神経精神科で精神保健福祉士として勤務されている水野 未央さんを紹介いたします。勤務を始められて今年2年目とのことですが、その落ち着いた対応はすでに熟練のワーカーさん。頼もしいなといつも思っています☆