



わかやま

No. 70

和歌山県精神保健福祉センター

2017年2月

和歌山いのちの電話協会 理事長 安田始弘

いのちの電話の活動とは

「いのちの電話」は、ひとり一人の「いのち」を大切にする市民運動として、1953年に英国で始まりました。さまざまな悩みや心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく、孤立や不安に苦しむ人たちが数多くいます。そのような方々に対して、訓練を受けたボランティア相談員が電話を通して寄り添い、困難を乗り越えられるように、心の支えになろうと努める活動です。

現在、全国で50の相談センターが開設され「いつでも・誰でも・どこからでも」を基本理念に、自殺防止を最大目的にボランティア相談員が活動しています。

和歌山いのちの電話協会は、1985年9月に開局しました。現在は約130名の電話相談員が365日休むことなく、1日5交替で午前10時から午後10時まで、年間平均10,000件の電話相談を受けています。思想・信条を越え、ひとり一人の「いのち」と「こころ」を大切に、日々研鑽を積みながら、共に生きる力の手を差し伸べる活動を続けています。

電話をかけてこられる方も多岐にわたり、自殺の危機にある方、孤独を感じている方、うつ病や統合失調症で辛い方、人間関係に疲れた方、ショックな出来事があった方、感情が整理できない方、気持ちが落ち込んでいる方など様々です。

また、相談内容も生き方の悩み、仕事の悩み、経済的な悩み、家族に関する悩み、人間関係の悩み、身体に関する悩みなど幅広い相談に対応しています。

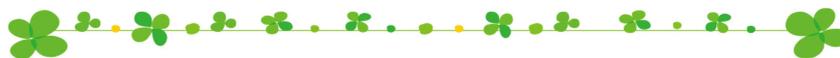
いのちの電話の特徴としては「感情相談（共感的理解）」を大切にしています。それは「こうしなさい」「こうすべきです」という説得や指示ではなく、じっくりと相談者のお話をお聞きし、気持ちに寄り添い、お互いの共同作業により解決の方向を見つけていくという相談スタイルです。ご自身の身分を明かすことなく相談ができますので、なかなか人に話せない本音の相談ができたり、相談しているうちに自分自身で気持ちや感情の整理が進み、解決の糸口が見えてくる場合があります。また、じっくりと対話を重ねることにより、安心感が生まれ、本来持っている生きる力を取り戻す場合もあります。

いのちの電話の活動は派手さもなく、地道な活動ですが、電話相談により、相談者が日常において少しでも安定して生きていけることを相談員一同が願い、今日も電話に耳を傾けています。

相談電話 073-424-5000（午前10時～午後10時 年中無休）



- もくじ P1 いのちの電話の活動とは
- P2 シリーズセンター長だより⑨／平成29年度わかちあいの会・自死遺族相談
- P3 なごみの会開催報告／平成28年度に誕生した自助グループ
- P4 3月は自殺対策強化月間
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース（開催報告・開催案内）
- P6 はーとふるネットワーク／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



教育とは何か？

精神科医は老境に差し掛かる頃には哲学者になることがあります。主に児童精神医学に携わってきた私の場合は、今ではすっかり教育学者になってしまったように思います。考えてみればそれは当たり前のことかもしれません。不登校や発達障害など、現在の児童精神科が扱う主要な問題はほとんど学校教育と深い関連があります。逆に言えば、学校がなければ児童精神科の仕事はほとんどなくなってしまうかもしれません。児童精神医学を追求していけば、教育とは何かという難題に向き合うことは避けて通れないのではないのでしょうか。本来、子どものためにあるべき教育が、子どもの「精神疾患」を作り出すとすれば、穏やかなことではありません。残念ながら、「受験」に代表される教育制度についての議論は盛んですが、教育の本質をめぐる議論は低調です。

私が中学生の不登校や特別支援教育に向き合う中でたどり着いたのが高校教育とは何かというテーマでした。心理学や教育学の研究者と議論を重ねて2012年に『移行支援としての高校教育—思春期の発達支援からみた高校教育改革への提言』を出版し、事実上の義務教育となった高校教育の意義を考察しました。残念ながら売れ行きはイマイチでしたが、それでも懲りずに、さらに教育関係者を巻き込んで昨年『続・移行支援としての高校教育—大人への移行に向けた「学び」のプロセス』を上梓しました。今回は紀美野町のりら創造芸術高校の教育実践も紹介しています。是非ご一読いただいて児童精神科医の教育論にお付き合いいただければ幸いです。ついでながら、昨年は思春期の子育てについての単著も出しました—『思春期の子どもと親の関係性—愛着が導く子育てのゴール』—こちらは一般向けの本なのでどなたでもお読みいただけます。(いずれも福村出版より刊行)



平成 29 年度 わかちあいの会・自死遺族相談のご案内

わかちあいの会和歌山 うめの花

対象 大切な人を自死で亡くされた人(友人・家族等)

参加費 200円(お茶やお菓子代として)

一時保育 有り(1週間前までに要申込)

和歌山会場(場所 和歌山県精神保健福祉センター)

- 平成 29 年 4 月 15 日(土) 13:30~15:30
- 5 月 19 日(金) 19:00~20:30
- 6 月 17 日(土) 13:30~15:30
- 8 月 19 日(土) 13:30~15:30
- 10 月 21 日(土) 13:30~15:30
- 11 月 21 日(土) 10:00~12:00

12 月 16 日(土) 未定(講演会後に予定)

平成 30 年 2 月 17 日(土) 13:30~15:30

田辺会場(場所 田辺市民総合センター)

平成 29 年 7 月 8 日(土) 13:30~15:30

自死遺族相談

対象 大切な人を自死で亡くされた方(友人・家族等)

費用 無料

場所 和歌山県精神保健福祉センター

日時 月曜日 13:00~17:30

平成 29 年 4 月 24 日 5 月 22 日

6 月 26 日 7 月 24 日

9 月 25 日 10 月 23 日

11 月 27 日

平成 30 年 1 月 22 日 3 月 26 日

【問い合わせ・予約】

和歌山県精神保健福祉センター

平日 9:00~17:45

住所 和歌山市手平 2-1-2

和歌山ビッグ愛 2階

電話 073-435-5194(代表)

073-424-1700(はあとライン)



「なごみの会」開催報告

当センターでは、平成16年度からセルフヘルプグループの交流会を通してグループ自体の支援を行ってきました。それが「なごみの会」です。

セルフヘルプグループとは、同じ問題で悩んでおられる仲間が集う場です。「ひとりぼっちの仲間をなくしたい」という共通の願いのもとに仲間が集い、自分たちの気持ちを誰にも気兼ねせずに話し合えます。自分たちの喜びややりたいこと、困っていることなどを分かち合えるところです。見守ってくれる仲間がいる、信じて期待している仲間がいる、という実感を持てることが、セルフヘルプグループの良さです。

「なごみの会」では、それらセルフヘルプグループを主に運営する立場の方やこれから運営していきたいという方が集まり、お互いの活動やイベント情報を紹介し合ったり、会員の集め方や広報のやり方、様々な事務手続きの問題などの運営をする上での悩みを話し合っています。言うなれば、「セルフヘルプグループのためのセルフヘルプグループ」なのです。

「なごみの会」は、3ヶ月に一度開催しています。現在、20ほどの団体が登録されており、毎回4団体から8団体が参加しています。セルフヘルプグループの活動の参考になったり、悩んでいる方と新たなグループの出会いをつくるきっかけになることを期待しています。そして、県内にセルフヘルプグループの活動が発展し、多くの様々な生き方を認め合う社会が実現することを願っています。

平成29年度の開催は、4月18日(火)、7月18日(火)、10月17日(火)、1月16日(火)を予定しています。興味、関心のある方は、当センターまで御連絡ください。

次に今年度新たに仲間に加わってくださった団体を御紹介します。



「依存症・アディクションで悩む女性のためのグループ☆TODAY☆」

☆TODAY☆は、当事者同士が支えあうグループです。アルコール依存、薬物依存、摂食障害、自傷 SNS 依存、買い物依存、恋愛依存、ギャンブル依存、その他やめたくてもやめられない癖・習慣がある人などが対象です。活動内容は、おおむね月1回のミーティング、場所はビッグ愛の会議室です。お茶飲みしながら、みんなで気楽におしゃべりしましょう。

本名又はニックネームのどちらを使ってまかまいません。基本的に女性限定、赤ちゃん・子連れ参加 OK です。さまざまな依存症で困っている方、どうそ一人で悩まないで、やめられない自分をせめないで、自分だけだと苦しめないで、みんなで悩みを語り合い、分かち合いながら、一緒に進んでいきませんか？

連絡先：
wakayama_shg-today@yahoo.co.jp (あまぐり)
HP <http://wakayama-shg-today.seesaa.net/>

「LGBT と愉快的仲間たち」

セクシャリテ マイノリティの支援活動をしています。当事者と支援者の隔たり無く、親睦を深める会を開催したり、講演会や勉強会も開催しています。

また、LGBT イベントなども開催しています。参加してくれた方からは、「同じような人たちがいるということがわかり、気持ちが楽になった。」(当事者)と感想を頂いています。

連絡先：
lgbtwakayama@gmail.com

「オールセクシャリティのためのセルフヘルプグループ ココニハ」

性暴力やデート DV などの被害をうけられた人へ

「ココニハ」(COCONIWA)は、性暴力やデート DV などの被害者の自助グループです。2016年6月に設立、定期的に茶話会を開催しています。対象となる人は、オールセクシャリティ(女性、男性だけでなく、性的マイノリティと呼ばれるレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーなどを含むすべての人)です。それぞれの対象の人が参加しやすいように茶話会の対象をその都度設定しています。

性暴力やデート DV の被害は性別に関係なく起きます。被害によってその人らしく生きる力を奪われ、そのトラウマから長年にわたり様々な生きづらさを抱え、周囲の人に話せない場合も多いです。茶話会は同じ悩みを抱えた仲間に出会えたり、誰にも言えない話も出来たり、安心できる居場所です。また茶話会に来られない方にはメールや個別に相談なども行います。ココニハでは、一緒に支え合いながら被害者が決して孤立や罪悪感で苦しむことがないように活動していきたいと思っています。

連絡先：
coconiwa2019@gmail.com
フェイスブック「ココニハ」

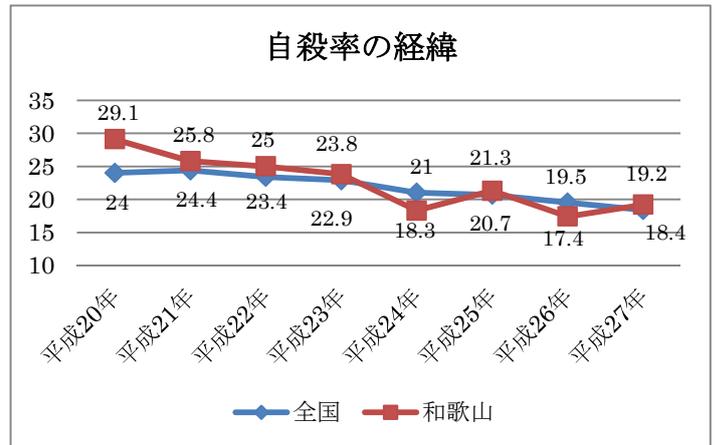
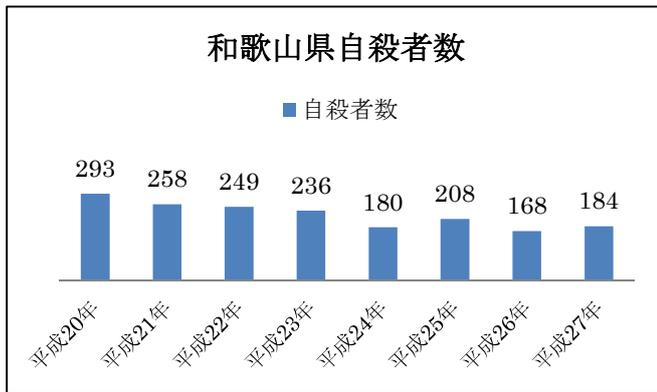


3月は自殺対策強化月間です。

日本の自殺者数は、平成10年以降、3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少が続いています。和歌山県においては、平成24年以降、200人前後で推移しています。平成27年中に自殺により全国で23,121名、和歌山県で184名の尊い命が失われました。平成27年の人口10万人対における自殺者数（自殺率）は全国で18.4、和歌山県で19.2でした。（人口動態統計より）

自殺の背景は、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な悩みで心理的に追い込まれてしまった末のものです。

和歌山県こころの健康に関する意識調査では、最近1年で「死にたい」と思ったことがあるかについて、9人に1人の割合が「ある」と回答しており、また、内閣府が実施した意識調査によると、5人に1人もの割合が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身は考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。



あなたもゲートキーパーに。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

特別な資格ではなく、一人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

ゲートキーパーのポイントは「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

(参照) 政府広報オンライン・和歌山県こころの健康に関する意識調査結果報告書

〈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声をかけて、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。



お問い合わせ先 自殺対策情報センター はあとライン
Tel.073-424-1700 9:00-17:45(平日のみ)
和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛2階
和歌山県精神保健福祉センター内

【つながるんや@わかやま 開催報告】

平成28年12月24日（水）、県民交流プラザ和歌山ビッグ愛で「つながるんや@わかやま～第1回わかやま若者・ひきこもり者支援交流会～」を開催しました。参加者は73名でした。

当日は、最初に、「地域で取り組む「ひきこもり」支援」という演題で基調講演を行いました。講師は、和歌山県精神保健福祉センター所長の小野善郎で、「ひきこもり」問題の本質やひきこもり支援のポイント、支援のためには地域の中で人と人とのネットワークを確立することが大切であること等について話しました。

次に、「私たちの生き方・過ごし方」というテーマでシンポジウムを行いました。シンポジウムでは、麦の郷ハートフルハウス創センター長の野中康寛氏が聞き手となり、ひきこもり経験者2名が、ひきこもる過程や回復

のきっかけ、家族との葛藤、現状などについて話しました。

その後、2グループに分かれて交流会を行いました。

【自死遺族支援関連研修 開催報告】

平成28年12月27日（土）に、県民交流プラザ和歌山ビッグ愛で自死遺族支援関連研修として、岩崎順子氏に「ひとりで抱え込まないでね」という演題で、講師ご自身の経験やその経験から感じたこと、考えたことなどをお話していただきました。参加者は23名でした。その後、自死遺族わかちあいの会「うめの花」を開催しました。講師にもご参加いただきました。参加者は10名でした。

平成29年度 “ひきこもり” 家族のつどい

対象 “ひきこもり” や“孤立” の状態にある方のご家族

場所 和歌山県精神保健福祉センター プレイルーム

日時 毎月第3水曜日 13:30～15:30（3月のみ第2水曜日です）

平成29年4月19日 5月17日 6月21日 7月19日

8月16日 9月20日 10月18日 11月15日 12月20日

平成30年1月17日 2月21日 3月14日

平成29年度 フリースペースのご案内

対象 ひきこもり状態や人と関わることに抵抗のある方

日時 毎週火曜日13:00～16:00

場所 精神保健福祉センター プレイルーム

問い合わせ先

精神保健福祉センター

TEL 073-435-5194

住所 和歌山市手平2-1-2

和歌山ビッグ愛2階

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、和歌山県立こころの医療センター 精神保健福祉士 坂本幸子 さんです。

はーとふるネットワーク

ー精神保健福祉士になられたきっかけは何ですか？

人の役に立つ仕事がしたいという気持ちがあり具体的にどんな仕事を目指すのか考えていたところ精神保健福祉士の仕事を知り、目指したいと思いました。

ー具体的にどのような支援をしていますか？

主に病棟で相談業務をしています。担当している病棟では、ご本人はもとより、ご家族にも担当精神保健福祉士がいることを知ってもらうために入院時や面談等にみえたときは可能な限り同席し、まず存在を知ってもらうようにしています。

退院の話が出ると、ご本人やご家族の不安や心配というのがありますので、話をお聞きし、状況等を整理し、ケア会議の開催、情報提供や関係機関などの紹介、福祉サービスなどの利用を提案することもあります。入院中から退院に向けての準備をすることで、ご本人やご家族の不安や心配の軽減に繋がるように支援し、共に退院を目指していきます。

ー支援をする際、どのようなことを困難に感じますか？

支援者が必要と思われる支援と、ご本人やご家族の思いがそれぞれありますし、退院を進めていく中でお互いの話をすり合わせ、共に支援内容を決めていきます。支援者はご本人が再発や再入院にならないための支援を考えますが、その思いがご本人に対し支援の押し付けになっていないか、慣例的に支援を進めていないか自分に問いかけて、一つの一つのケースに取り組んでいけるよう心掛けています。



ー支援する上で、一番大切にしていることはどのようなことですか？

入院されているご本人は生活者ということです。今は病院という場所で治療をされていますが、入院治療が終われば地域に帰り、地域で暮らすことが第一と思っています。ご本人の生活のしづらさに着目し、地域で生活を送るにあたり、ご本人やご家族が前向きに取り組めるよう関わっていくことが必要と考えます。支援者として基本的なことですが、病院で入院されている方の支援にこれからも携わっていきますので、その視点は大切にしたいと思います。

ー今後の抱負について教えてください。

和歌山県に来て二年目になりますが、当初より先輩や関係機関の方々には学ぶことが多くそのおかげで今があると思っています。ご本人と支援者のつながりだけではなく、行政や関係機関同士とのつながりも強く感じています。これはこれまで支援者の方々が築いてこられたものですし、自分自身もその一部となれるよう頑張っていきたいと思っています。

ー次の方のご紹介をお願いします。

今回の依頼に快く受け入れてくださった田村病院の旭 惇志さんを紹介します。仕事上でのやり取りはもちろん、研修などにも交流があり頼りにさせていただいています。



NEW!!! お酒をやめたい方、そのご家族やお酒の問題に関心のある方へ

オープンミーティング AA 御坊が平成 29 年 2 月、AA 海南が平成 29 年 3 月に始まります。

AA 海南 海南市民会館（海南市日方 1271 番地 108） 毎月第 1, 3 月曜 14:30~15:30

AA 御坊 財部会館（御坊市財部 485） 毎月第 2 月曜 13:30~14:30

（問合せ先） AA 関西セントラルオフィス 電話 06-6536-0828

編集後記

近所にある梅の花が満開になり、見る人を楽しませてくれています。寒暖の差が大きくなり、日が徐々に長くなってきています。寒さの中にも春が近づいていることを感じ、少しほっこりとする今日この頃です。