



# わかやま

No.54  
和歌山県精神保健福祉センター 2013年 2月

白浜レスキューネットワーク  
代表 藤藪 庸一

## 「良心を働かせよう」

昨年、年間の自殺者数が三万人を切ったと報じられているが、水際で活動する私にはその実感がない。去年三段壁では126人保護し、生活保護をもらっている人や若者が増えてきたことに危機感を持っている。社会のセーフティーネットの砦に歪みが出ているばかりでなく、生きる望みを失う者が低年齢化しているのだ。

そんな中で、私たちは新たな取り組みを始めた。生活保護の一手手前の人をどうやって助けていくかの取り組みである。

今までの私たちは、自分たちの持っているものだけでやるか、寄付を頼りに活動してきた。確かにその姿勢だと、どんな状況でも頭を使ってアイデアを出してベストを尽くしていくことができた。しかし、いつも資金繰りと人手の問題があった。そこで、今回は、自分たちの活動を自分たちで回していくことにこだわった。そして、社会のセーフティーネットの再構築のために何ができるかと考えた。

- ① もともとフードバンクをしていた私たちは、現物支給による生活援助に可能性を見出していたこと。
- ② 当NPOに滞在している人の仕事を生み出すことも考えていたこと。
- ③ 収益を福祉に回す仕組みを作りたいということ。

この3つのポイントが形になって、お弁当屋さんをはじめることにしたのだ。

現在、福祉系の窓口や、社会福祉協議会との連携を模索しながら、生活困窮者に無料の弁当を届けている。また、当NPOから自立してアパート暮らしを始めた者へのフォローのために夕食の足しにとお惣菜を届けている。とにかく一生懸命働き、美味しいお弁当を作り、お客様に買っていただく。そして、その純利益を無料弁当やお惣菜に回し、生活援助を行っているのだ。一緒に頑張っている当NPOの滞在者たちにも、働く喜びや達成感、厳しさ、苦しさ、人のためになれたと思う経験をしてもらおうと取り組んでいる。

私自身、一番の発見は、自分たちで稼いだお金を人のために使う時、本気で無駄にならないように考えるということだ。自分たちの身を切る決断が生まれるということだ。これは非常に良いことだと思う。補助金や助成金、寄付に関しても、重い責任を感じるものだが、しかし、一緒に働いている人のことまで考える今の状況とは、身を切る部分が違うのだ。それだけに本気でその人を助けたいと思う良心が問われる。

福祉は人の良心で成り立つものだと私は常々思っている。一番大切だけど、全面に出たら一番白々しく思われるものだ。しかし、与える側も受ける側も通い合うものは良心ではないだろうか。きっと権利を主張する限り生まれない心の通い合う関係が、良心の上に成り立つと思うのだ。助けたいという気持ちとありがとうという気持ちだ。

改めて、自殺防止の現場では、ただただこの良心が問われている。自殺は結果であって問題は多岐に渡るものだ。しかし、助けたい、なんとか力になりたいという気持ちは、目の前にいる人に対して抱く、人としてとても大切な心ではないだろうか。

福祉の原点に帰って、もう一度問い直そう。みんなで良心を働かせよう！

## もくじ

- P1 「良心を働かせよう」
- P2 シリーズセンター長だより⑬／  
3月は自殺対策強化月間（1）和歌山県の自殺の現状
- P3 （2）ゲートキーパーとは？（3）こころの健康相談窓口
- P4 「命をまもるメッセージ」入賞作品／相談窓口案内
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース／研修会開催報告
- P6 はあとふるネットワーク／研修案内／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

<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040400/050301/>

# シリーズ センター長たより⑬

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

## さ～た～あんだぎ～

厚生労働省からの委託を受けて「ひきこもりサポーター」の養成に関する調査研究に関わっています。今年度は全国の5カ所です。それぞれ特徴的なサポーター養成研修が実施され、和歌山県ではかつらぎ町のひきこもり支援サークル「よりみち」にご協力いただき、昨年10月から12月にかけて3回の講座を開催しました。「よりみち」のメンバーを対象として実施したのですが、2回目の講座にははるばる沖縄から「よりみち」の視察に来ていたTさんが、手作りのサーターアンダギーをたくさん持って参加してくれました。作り手の心こもった沖縄のお菓子から、Tさんのひきこもり支援にかける想いの深さが伝わり、講座が終わった頃にはTさんとの親交がすっかり深まっていました。帰り際に「1月に沖縄にちょっと行くんです」と私が言うと、即座に「じゃあ、またサーターアンダギーを作って持っていきます」とTさん。当日はTさんは所用でお目にかかれませんでした。一緒にひきこもり支援をしているAさんご夫妻が空港までサーターアンダギーをたくさん作って持って来て下さり、沖縄でのひきこもり支援について熱く語り合いました。という



ことで、甘くて丸いドーナツが取り持つご縁で、沖縄のひきこもり支援者との交流が広がり、今年度は沖縄での支援者養成にも協力させていただくことになりそうです。私としても、人と人をつなぐ不思議な魔力を持つサーターアンダギーに象徴される沖縄の精神文化から、ひきこもり支援の何か良いヒントが得られないものかなと今から楽しみにしています。



## 3月は自殺対策強化月間です



### 「ゲートキーパー」を知っていますか？

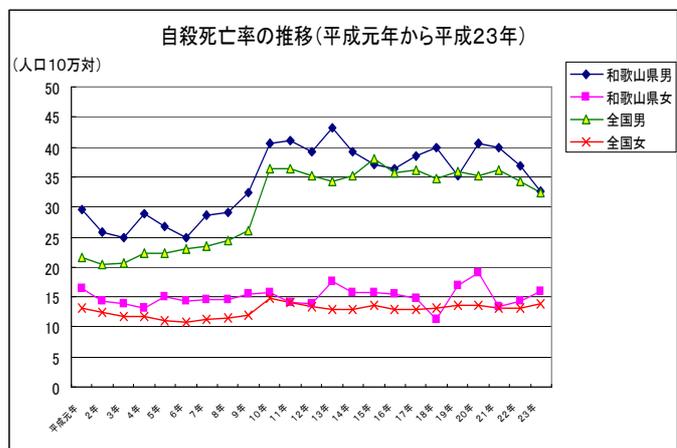
#### (1) 和歌山県の自殺の現状

厚生労働省の人口動態統計によれば、平成23年の和歌山県の自殺者数は236人で、内訳は男性が152人、女性が84人、男女比はおよそ6対4となっています。対前年比では13人の減でした。

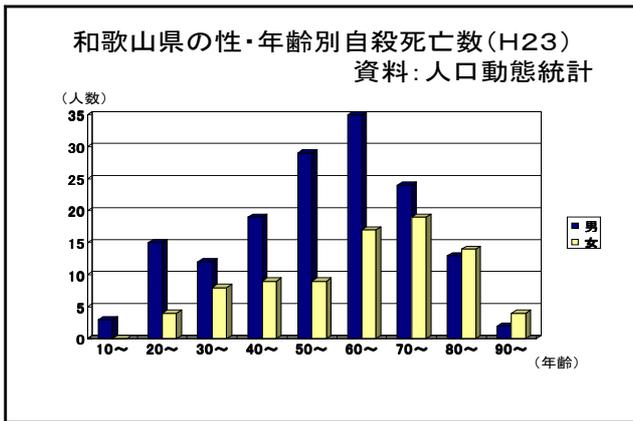
また自殺率（人口10万人あたりの自殺者数）では、23.8と全国平均（22.9）を上回り、全国ワースト20位、近畿2府4県ではワースト1位という状況になっています。

自殺者数の推移をみますと平成10年に急増、その後も高い水準で経過し、ここ数年は250人前後で推移しています。

自殺者数の割合では、最も多いのが60歳代の男性です。次いで50歳代男性、70歳代男性、40歳代男性となっており、40～60歳代の働き盛りの男性が35%を占めています。



## (2) ゲートキーパーとは？



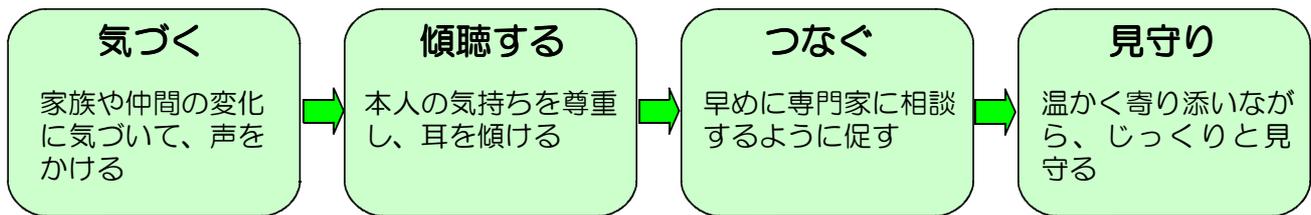
自殺の要因はひとつではなく、様々な要因が複雑に関係していると考えられます。

人は解決困難な課題が山積すると、それらに圧倒され、徐々に周囲の様々な解決方法や支援者等が見えなくなり、「死んで全てを終わりにするしか方法がない」という思い(心理的視野狭窄)に陥るためその行為に及んでしまいます。

自殺を防ぐために、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気付き、適切に対応することが重要といえます。

そこで、その役割が期待されているのが「ゲートキーパー」です。ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

### ゲートキーパーの役割



(内閣府ゲートキーパー養成研修用テキストより)

ゲートキーパーは専門家だけになるものではありません。身近な家族や友人から民生児童委員、行政の相談窓口職員、保健師、地域のかかりつけ医、精神科医などが、それぞれに求められる役割があります。

まずは家族や、同僚、友人の心とからだのサインに気づいて声をかけることが大切です。そして、次に必要な支援につなぐためにどこに相談したらよいか、地域の相談窓口を知っておくことも必要です。

## (3) こころの健康相談窓口

次のところではこころの健康に関するご本人や家族の相談を行っています。

♥️ 相談専用電話 (平日9:30~16:00、土・日・祝祭日・年末年始休み)  
こころの電話 ☎073-435-5192



♥️ 和歌山県精神保健福祉センター・和歌山県自殺対策情報センター(はあとライン)  
(平日9:00~17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)  
☎073-424-1700

♥️ 県立保健所 (平日9:00~17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)

海南保健所 ☎073-482-0600	御坊保健所 ☎0738-22-3481
岩出保健所 ☎0736-63-0110	田辺保健所 ☎0739-22-1200
橋本保健所 ☎0736-42-3210	新宮保健所 ☎0735-22-8551
湯浅保健所 ☎0737-63-4111	新宮保健所串本支所 ☎0735-72-0525

♥️ 和歌山市保健所 (平日8:30~17:15、土・日・祝祭日・年末年始休み)  
☎073-433-2261



## 第2回

# 「命をまもるメッセージ」

## ～ 生きるを支える ～

### 入賞作品がきました

県民ひとりひとりが命の尊さについて見つめ直す機会として、また、自殺者のない和歌山県を築くことを目的に、今年第2回となる「命をまもるメッセージ」の募集を行いました。

普段の生活の中で、命の尊さについて感動したことなどを5・7・5の17文字につづって、こころの健康や自殺予防について考えるメッセージをと募集したところ2232作品が寄せられました。

2月28日和歌山ビッグ愛の当センターにおいて、入賞者10人の表彰を行いました。

なお、入選作品は自殺予防のパンフレットに掲載するなど啓発のために使用させていただきます。



### ☆最優秀賞☆

気づこうよ その子の心 その思い

有田市 小学6年



### ☆優秀賞

一つだが 一人ではない その命  
強がらず 人に頼って いいんだよ  
おたがいの 弱さを知って 強くなる

和歌山市 成人  
有田市 中学2年  
有田市 中学2年

### ☆入賞

さし出す手 その手はきっと 温かい  
「どうしたの？」その声かけが 応援団  
また明日 その一言が 嬉しくて  
まもりたい 自分のいのち みんなのいのち  
命には いろんな心 つまってる  
大丈夫？ その一言で 救われる

白浜町 中学1年  
紀の川市 成人  
和歌山市 中学3年  
有田市 小学3年  
和歌山市 小学5年  
湯浅町 中学5年



次のウェブサイトではさまざまな問題についての相談窓口の案内や情報を提供しています

★働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの健康確保と自殺や過労死などの予防のための、専門機関や医療機関の案内、基礎知識、セルフチェックリストなど。

★暮らしの相談窓口のご案内（内閣府）

<http://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html>

女性の家庭・職場での問題、配偶者からの暴力、犯罪被害に関すること、交通事故の被害者やその家族の損害賠償問題や生活福祉問題など内閣府が所管する分野のうち、日々の暮らしにおける様々な悩み事の相談先一覧。

★返済に困った場合の相談窓口（金融庁）

<http://www.fsa.go.jp/soudan/>

債務整理（借金問題）についての相談先、ヤミ金融についての通報・相談先、登録貸金業者にかかる苦情、相談先、その他の法律相談についての相談窓口一覧。

★ひとりで悩まずにご相談ください（法務省人権擁護局）

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/index\\_soudan.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html)

差別、職場・学校でのいじめ、インターネットでの誹謗中傷など「人権上問題では？」と感じることについて相談できる人権相談の窓口。



## 研修会開催報告

### 「いま、思春期を問い直す～グレーゾーンにたつ子どもたち」



1月18日（金）、和歌山ビッグ愛にて、教職員や保健福祉関係者を対象に、千葉大学教育学部教授 保坂亨氏を講師に招いて開催しました。講義では、激変する日本社会のなかで学校教育のあり様も変わり、「子ども」「おとな」が今、どのような位置づけにあるのか、そしてその中で、教師をはじめとする周囲の専門家がどのように思春期の子どもの「自立/自律」を理解し、向き合っていくべきかについて、心理社会的観点を含めて説明されました。

### 「みんなが知っておくべき自殺対策情報 ～ 長崎県の自殺総合対策の実践から ～」

2月4日（月）、長崎こども・女性・障害者支援センターの所長 大塚俊弘氏を講師に招き、市町村の自殺対策の担当者等を対象に開催しました。

長崎では、支援を必要としている人が特定の相談機関に行かなくても、最後は支援につながる網の目のような仕組みを地域の中につくるために、地域の様々な組織（企業、学校、自治会、町内会など）や一般市民に、ゲートキーパーの役割の一部を担ってもらえる体制づくりをおこなっています。研修では、具体的に、大学生やスナックのママ、タクシー運転手等を対象にした、“誰でも（どこでも）ゲートキーパー作戦”の実践等をご報告いただきました。

### 「強みをのばす関わり方について」



2月12日（火）にプラザホープ（和歌山市）で、日本福祉大学社会福祉学部教授の田中千枝子氏を講師に開催しました。

田中氏は、相談者の病理や欠陥に焦点を当てた関わりはその人の問題だけを浮き彫りにして弱体化してしまいがちであるが、その人の強み（ストレングス）を引き出す関わりによって、環境との調和（健康な生活）が実現し、その人の成長やプラスの変化を促すことができると説明されました。そうした関わりのために支援者が身に付けておくべき具体的な技術や、人・環境・社会に対する基本的な考え方についても教えていただきました。

### 「ギャンブル依存症の理解」

2月16日（土）、和歌山ビッグ愛にて、精神保健福祉士や臨床心理士、医師等を対象に開催しました。2年前に和歌山市内でギャンブル依存症の自助グループを始めた方に、立ち上げから今までの経緯や、依存症の体験、グループ活動の具体的な内容について話していただきました。また、奈良県にある依存症の回復施設の職員であり、ご自身もギャンブル依存症の経験者である方に、ギャンブル依存症のメカニズムや、回復施設での取り組みをわかりやすく話していただきました。参加者からは、「当事者の体験を聞くことで、自分達ができる支援とは何かをイメージすることができた」「県内や近隣の他府県に自助グループや支援施設があると知り心強い気がした」等の感想が寄せられました。

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、紀中障害者就業・生活支援センター 生活指導員 西田 純子さんです



## はーとふるネットワーク



ー障害者の生活支援ワーカーになられたきっかけは？

有田圏域と御坊・日高圏域において、雇用、保健、福祉、教育等の地域の関係機関の人たちと協力しながら、障害をお持ちの方の身近な地域において、就業面及び生活面における一体的な支援及び助言、その他の援助を行っています。

ー「わーくねっと」では具体的にどのような支援をするのですか？

職業生活の定着や職業生活を目指すための日常生活面全般にわたる支援です。年金申請や福祉サービスの利用支援、余暇支援等、その時々抱えている人間関係や家族関係、職場での悩み…多種多様、多岐にわたる支援です。

ーこの仕事の魅力はどんなところですか？

「多くの人との出会い」につきます。登録者、そのご家族、関係機関の方々…毎日、皆さんから多くの学びを頂いています。癒されることもしばしば…皆様から、明日への元気をもらう毎日です。

ー苦労されることはどのようなことですか？

どんな立場におられる方も一人の生活者として自己実現のお手伝いをする中で、その想いと現実の大きなギャップに立ち向かう時でしょうか…。

ー気分転換はどのようにされますか？

大好きな仲間？との美味しい食事とお酒、そしておしゃべりでしょうか…

ー紀中障害者就業・生活支援センター「わーくねっと」のPRを短くどうぞ

安心して職業生活を送ってもらえるように スタッフ4人北へ南へと奔走しています。

ー今後の抱負を教えてください。

傾聴の姿勢、権利擁護の視点、自己決定の尊重を大切にしながら、また、相談に依存することなく、セルフマネジメントができるような支援、「安心」を届けられるように細やかな継続した支援を心がけていきます。

ー次の方のご紹介とその方へメッセージをお願いします。

ハローワーク御坊の精神障害者雇用トータルサポーター・中北千寿氏、よろしくお祈りします。ご一緒させて頂く時には、いつもホッと多くの癒しを与えてくれる方、多くの気づきを頂ける方です。いつもありがとうございます。



### 研修案内



#### ■ うつ病学習会

「体調がすぐれないけど、検査をしても悪くない。」「気持ちの面で、情けなくなる。」「性格が変わったように思う。」など、うつ病は本人も周囲も気づきにくい病気です。うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、対応方法を一緒に考えてみませんか。

日時：平成25年 3月23日（土）  
14:00～16:00

場所：串本町文化センター会議室A  
(住所：串本町2427)

内容：「高齢者のうつ病の理解」

講師：クリニックルピナス  
院長 尾崎 宜洋 氏



#### 編集後記

ロシアに落下して爆発した隕石には世界中が驚きました。昔観た「メテオ」という映画を思い出しました。小惑星に彗星が衝突し、砕けた破片が巨大隕石となって地球に近づくというパニック映画です。米ソの冷戦という時代背景の中、なかなか協力態勢ができないのですが、最終的には、お互いを仮想敵国として宇宙に配備していた核ミサイルを、急遽ミサイルの方向を変えて隕石を粉碎し、地球の危機は去るのです。

あれから30数年、私たちは北朝鮮のミサイルを心配していて、隕石には今のところなすすべがないようです。



# 第2回

## 「命をまもるメッセージ」

### ～ 生きるを支える ～

#### 入賞作品がきました

県民ひとりひとりが命の尊さについて見つめ直す機会として、また、自殺者のない和歌山県を築くことを目的に、今年第2回となる「命をまもるメッセージ」の募集を行いました。

普段の生活の中で、命の尊さについて感動したことなどを5・7・5の17文字につづって、こころの健康や自殺予防について考えるメッセージをと募集したところ2232作品が寄せられました。

2月28日和歌山ビッグ愛の当センターにおいて、入賞者10人の表彰を行いました。

なお、入選作品は自殺予防のパンフレットに掲載するなど啓発のために使用させていただきます。



気づくころよ

その子の心

その思い

有田市

小学6年

#### ☆優秀賞

一っだが 一人ではない その命  
強がらず 人に頼って いいんだよ  
おたがいの 弱さを知って 強くなる

和歌山市 成人  
有田市 中学2年  
有田市 中学2年

#### ☆入賞

さし出す手 その手はきつと 温かい  
「どうしたの?」その声かけが 応援団  
また明日 その一言が 嬉しくて  
まもりたい 自分のいのち みんなのいのち  
命には いろんな心 つまってる  
大丈夫? その一言で 救われる

白浜町 中学1年  
紀の川市 成人  
和歌山市 中学3年  
有田市 小学3年  
和歌山市 小学5年  
湯浅町 中学5年

