



わかやま

No.47

和歌山県精神保健福祉センター 2011年 5月

「ケッパレ日本」

和歌山県立こころの医療センター 病院長 今出 徹

平成23年3月11日夕方、精神鑑定を終えると、外来のテレビには関東での火事の映像が映し出され、職員に大きな地震があったと聞かされた。その後、津波警報で高速道路は通行止めで電車も不通であると聞き、仕方なく山越えで帰ったが山越えも混んでいた。

その後、毎日のようにテレビで津波による悲惨な光景が映し出され、阪神・淡路大震災の時のように応援に行かなければと自分自身漠然と考えていた。

私は、障害福祉課から要請があり「こころのケアチーム」の一員として岩手県釜石市に3月31日から4泊5日で出発した。伊丹空港から花巻空港へ飛び、遠野市の古い旅館に着き、その晩に前チームから簡単な引継ぎを受けた。翌朝から、釜石市内の避難所を巡回し広報活動しながら、保健師からの相談を受けたり、診察をしたりした。

海岸地帯は何処も此処も壊滅状態で、「ケッパレ東日本」の旗を付けた自衛隊車両が行き交っていた。漁業の町であり、地域の団結力は強く、避難所ではみんな協力しあって表面上は冷静に受け止めていた。ある集会所の外でいた男性に話を聞くと「一瞬のことで、気が付くと屋根裏で浮かんでいた。生きてるんだと思った。後で全身が痛かった。両親は亡くなった。」と淡々と話した。

また、ある避難所では世話人たちが笑顔で色々と話してくれ、立ち去る私たちの後を追いかけて来て、パンやチョコレートやペットボトルを袋一杯に詰め、「ご苦労さんです。大変でしょう。車の中でも食べてください。」と逆に励まされた。

滞在中には大きな余震もあり、ビルのガラスがガチャガチャと割れそうな音を立て、中からおばさんが飛び出して来た。私は歩いていて何が起こったのかも分からなかった。室内でもみんなが揺れていると言うが、自分自身が揺れているのか分からなかった。私にとっては、恥ずかしながら飛行機の揺れの方が怖いのである。

また旅館のある遠野市は内陸部にあり、殆ど被害もなく、毎晩夕食に出かけみんなで話合った。行く店ごとに歓迎され、ある店主は地酒の小さな瓶を2本持ち帰らせてくれた。それは賞味期限切れであったが、みんなが遅くまで報告書をまとめている間、一人ちょびちょび飲んでみた。

今回、県が急に用意したユニホームを着た私の姿を見て、「道路工事の警備員のおっさんや」と笑った人（実は精神保健福祉センター所長である）がいた。

確かに日赤医療チームほど格好よくないが、みんな少しでも役に立ちたいとの気持ちがいっぱい頑張った。今後予想される東南海・南海地震を想定した場合、当センターが拠点病院となるため「こころのケアチーム」は県職員のみでは到底困難であり、民間病院の職員まで含めた体制づくりを早急に考えなければならない。



もくじ

- P1 「ケッパレ日本」
- P2 シリーズセンター長だより⑤
- P3 アメシストの集い/お知らせ
- P4 平成23年度 精神保健福祉センターの相談案内
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース/精神保健福祉協会総会
- P6 はーとふるねっとわーく/研修会等のお知らせ

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/040400/050301/>

シリーズ センター長たより ⑤

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野善郎

「3・11」

3月11日午後2時46分に発生した東日本大震災は、世界史上最大の震災であり、その被害は、被災者の生命と財産に大きな被害をもたらした。被災者の心のケアは、被災者の生活再建と心のケアに不可欠な要素である。被災者の心のケアは、被災者の生活再建と心のケアに不可欠な要素である。被災者の心のケアは、被災者の生活再建と心のケアに不可欠な要素である。被災者の心のケアは、被災者の生活再建と心のケアに不可欠な要素である。



(岩手県大槌町の被災地区)

被災した人々にはさまざまな心身の影響がみられることは確かですが、被災者は決して「病人」ではありません。このような心身の変化を私は「異常事態における正常」であり、まさに心も含めた全身で困難に立ち向かっていく証だと考えます。ただ、長引く異常事態は、その立ち向かう力を損なう可能性があるため、そこを少しだけ調整するのが心のケアということになります。このことは災害時だけでなく、全般的なメンタルヘルスの問題でも同じかもしれません。被災地での活動をとおして心のケアの原点に気づくことができたような気がしました。



(津波で破壊された堤防【釜石市唐丹地区】)



(避難所の体育館での心のケア活動【釜石市平田地区】)

活動紹介

<アメシストの集い>

全日本断酒連盟が女性会員にアンケートをした結果によれば、アルコール依存症になった原因がはっきりしている
と答えた人が70%で、さらにいつ頃、どのような原因でという項目にも答えているとのこと。

このことは、男性とはあきらかに異なります。一般に男性は長期間の飲酒で依存症になるということで、特定な原因は
ない人が多いのです。

そのため、男性の体験談は依存症になって、やめたくてもやめられないという体験談が多いのに比べて、女性の場合
は、依存症になっていく過程の体験談が多いという状況がみられます。

さらにアンケートによると、若年層(25~34歳)と断酒1年未満の女性酒害者にこころの傷についてもっと語りたと思
う人が多いとのこと。

このことは断酒会の入り口に入りかけた女性酒害者がアルコール依存症になったプロセスを語りわかちあいたいとい
う切実な気持ちを持っていると考えられます。(全日本断酒連盟ホームページより)

そこで今回は女性酒害者の会「アメシスト」の活動について紹介します。



アメシストの集い

貴女は本当の素敵な自分を

アルコールでごまかし、自分の中に

自分の心を閉じ込めて、お日様の光から逃げてはいませんか??

アルコールという恐ろしい魔力やクロスアディクションに苦しみ、悩む

女性たちが集い語り合い、陽のあたる道と一緒に探し、歩みながら素敵な

自分を取り戻しませんか??

独りではないのです。悩んでいる貴女(ご家族)のご参加をこころよりお待ちしております。

(勇気を出して!! 秘密は厳守です!!)

日 時:毎月第1・3金曜日 午後1時から

場 所:和歌山ビッグ愛 2階 相談室1

連絡先: 090-8758-3957

090-3282-6841

お知らせ

自立支援医療(精神通院医療)の経過的特例制度について

高額治療継続者(いわゆる「重度かつ継続」)として認定される方で、市町村民税の額が23万5千円以上の方は、限度額を2万円とする経過的特例制度が適用されてきましたが、平成24年3月31日をもって、経過的特例が終了することになっています。対象になっている方は次回の申請の際にご注意ください。

平成23年度 精神保健福祉センターの相談案内

★自死遺族相談（要予約）

自死（自殺）により大切な人を亡くされた方を対象に、死別による悲しみからの回復をお手伝いする相談をおこなっています。

対象：自死（自殺）により大切な方を亡くされた方
（家族・知人・友人）
日時：毎月 第2月曜日 16：00～20：00
第4月曜日 13：00～17：00

※都合により、日程が変更される場合があります。



★わかちあいの会和歌山「うめの花」（要申込）

自死（自殺）により大切な人を亡くされた方どうしが、悲しみや苦しみを安心して語ることができるわかちあいの会を開催しています。

対象：自死（自殺）により大切な方を亡くされた方
（家族・知人・友人）
日程：5月3日（火）、7月16日（土）
9月11日（日）、11月26日（土）
1月14日（土）、3月20日（火）
時間：13：30～15：30

※一時保育有り（1歳～小学校2年生までのお子さんをお預かりします。事前にお申し込みください）

★思春期・青年期 特定窓口相談（要予約）

専門の医師が、思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、不登校・ひきこもり等の相談に応じます。

対象：思春期・青年期の問題を抱える当事者やご家族
日時：毎月第3金曜日 9：30～11：30

※都合により、日程が変更される場合があります。

★青年のつどい・フリースペース

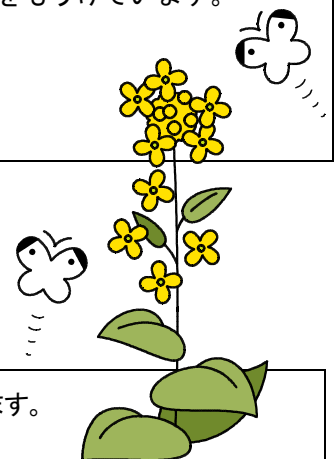
対人関係やひきこもりの問題を持つ方を対象に、自由に過ごせる憩いの場を設けています。

対象：和歌山県在住の概ね16歳～40歳までの方
日時：毎週火曜日 13：00～16：00
申込：まずは精神保健福祉センターにご連絡ください。
スタッフが個別相談に応じます。

★ひきこもり家族のつどい

ひきこもりの問題を抱える家族どうしが、気持ちのわかちあいや情報交換のできる場をもうけています。

対象：ひきこもりの問題を抱えた家族
日時：毎月第3水曜日 13：30～15：30
申込：不要



★精神保健福祉一般相談（要予約）

精神保健福祉士、保健師、臨床心理士が、こころの相談に応じます。

平日：9：00～17：45

★こころの電話相談（073-435-5192）

精神障害や人間関係のストレス、ひきこもり等のこころの健康に関する電話相談を行っています。

平日：9：30～16：00（12：00～13：00を除く）

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。

○ 精神保健福祉関連 専門研修

「システムズアプローチにおける

家族療法と支援者のメンタルヘルス」

3月4日（金）、5日（土）の2日間、ビッグ愛にて開催しました。龍谷大学文学部の吉川悟氏に、様々なロールプレイを加えていただきながら、「面接の基本姿勢」や「相談者に対する有効な対応の仕方」等について教えていただきました。吉川氏は講義のなかで、「面接では、“問題”を見いだすより、“解決”を話題にすることが大切」「長期的な支援にあたっては、変化のない状態に対する焦りを相談者と共有し、少しの新たな対応を作り出していくことが不可欠」等と話されました。

○ 自死遺族の思いを知る講演会

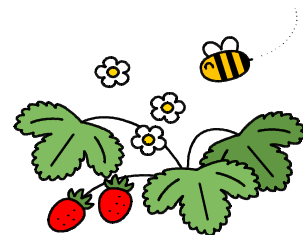
自死遺族の方のための交流会

3月9日（水）、田辺市の情報交流センタービッグユーにて開催しました。講演会では、自死遺族サポートチームこころのカフェきょうと代表の石倉紘子氏をはじめ3名の遺族の方に、「遺族の思い～大切な人を亡くした経験から」というテーマでお話していただきました。石倉氏は、「誰もが安心して暮らせる、“生き心地のいい”社会について、他人事

だと思わずひとりひとりが知恵を出し合い、皆で一緒に考えていってもらいたい」等と話されました。参加者からは、「遺族の方がさまざまな気持ちを持たれながら生活されていることがわかりました」「このテーマについて、地域で少しずつ関心が高まっていけばよいと思った」等の感想が寄せられました。

○ 自殺対策研修(「自死遺族支援の実際」)

3月11日（金）、ビッグ愛にて開催しました。東京福祉大学心理学部教授の鈴木康明氏に、「死別の悲しみへの援助」についての講義とワークショップをおこなっていただきました。講義では、遺族の心理（死別の悲しみ）や関わりのために必要な視点について教えていただきました。また、2人組になって絵を描いたり、集団で言葉を使わずに意思疎通をしようワークショップも行い、「さまざまな“気持ち”に気づくこと」や「想像力を持つこと」、「価値観の個性を知ること」について学びました。



和歌山県精神保健福祉協会総会及び映画上映会

日 時：7月16日（金）
場 所：和歌山ビッグ愛201会議室
内 容：＜総会＞ 13：15～

＜映画上映＞ 14：00～
映画 「精神」

ドキュメンタリーの鬼才として世界の映画祭で数々の賞を受賞している想田和宏監督が、これまでタブーとされてきた精神科にカメラを入れ、「こころの病」と向き合う人々がおりなす悲喜こもごもを、モザイク切なして鮮烈に描いた日本初のドキュメンタリーです。



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、NPO法人ふきのとう 北村 知己さんです。

はーとふるネットワーク



—ふきのとうに勤められてどのくらいになりますか？
2年半になります。

—ふきのとうではどんなお仕事をされていますか？
事務局として事業所の運営、利用者支援です。

—精神障害者福祉の仕事に就こうと思われたきっかけは？

学生の頃にボランティア等の経験があり又自身も若いころに悩んで心を閉ざした事があるので、少しでもお役に立てればとの思いからです。

—仕事をしていてやりがいを感じるのは、どんな時ですか？

皆と冗談いいながら楽しくいられる事です。
困難な状況を乗り越えた時に色んな人がいつも支えになってくれるな、ありがたいなと感じる時です。

—仕事をしていて苦労したり悩まれたりすることはどのようなことですか？

そうですね、やはり仕事上施設運営状況を毎日考

えてないといけない事です。それと利用者さんの心に本当に我々の支援が届いているのだろうか？もつと心のある支援をするにはどうすればいいのか？と思うことですね。

—北村さんの、気分転換やストレス解消法は？

友達と食事に行ったり話したり、海や山に自然の風や匂いを感じに行きます。(笑)

—趣味はなんですか？

音楽（バンド活動）とウィンドサーフィンです。

—今後の抱負について教えてください。

来所する誰もが、ふきのとうに来ると安心できて楽しいと言って頂け、そしていつも笑いがたえない場所に今後ともして行きたいと思います。

—北村さんから、次の方のご紹介をお願いします。

医療法人宮本会 紀の川病院 松村さん（ケースワーカー）です。

研修会等のお知らせ

精神保健福祉関連 新任者研修

第1日目 6月21日(火)

場所：和歌山ビッグ愛12階 1201会議室

10:00~15:30

「精神疾患と精神障害の理解」

「相談の受け方」

第2日目 6月22日(水)

場所：和歌山ビッグ愛2階 201会議室

9:30~15:00

「障害福祉サービスについて」

「精神障害者と人権」

対象：精神保健福祉業務に従事して概ね5年以内の担当者(医療機関関係職員を含む)

コミュニケーション研修(自殺対策技術研修)

『心を観て、心を聴くコミュニケーション』
～自分と向き合えば、何かが変わる～

講師：ヘルスサポート緑(えん)

代表 池田 佑佳子

日時：7月6日(水)

10:00~16:30

場所：和歌山ビッグ愛5階 504会議室

対象：市町村・相談支援事業所及びその他関係機関において相談業務に携わる方

編集後記

東日本大震災による原発の事故は、収束の方向が見えないまま、深刻な様相を呈しています。昭和30年代に子ども時代を送りましたが、当時、ソ連の核実験の影響で雨に放射能が含まれているというニュースに濡れてはいけなさと真剣に思いました。

今、深刻な放射能の危険にさらされている被災者の不安はいかばかりかと心が痛みます。

