

# わかやま



和歌山県精神保健福祉センター 2024年2月 No.98

- もくじ P1 自死遺族支援活動（わかちあいの会和歌山「うめの花」）を通じて  
和歌山臨床心理士会 会長 森崎雅好氏
- P2～P4 県精神保健福祉センターからの開催報告／ご案内
- P5 地域の様々な活動紹介コーナー 岩出保健所「未成年者薬物・アルコール予防教室」
- P6、P7 県精神保健福祉センターからのお知らせ
- P8 は一とふるネットワーク「ひだか病院 臨床心理士 本林友梨さん」

## 自死遺族支援活動（わかちあいの会和歌山「うめの花」）を通じて

和歌山県臨床心理士会 会長 森崎 雅好



2006年に自殺対策基本法が施行され、2022年には第4次自殺総合対策大綱が策定されました。私は2007年10月から、和歌山県精神保健福祉センターの一室にて、ご遺族の方の個別相談、わかちあいのグループ、交流会（講演会・音楽会・わかちあいの活動）に参加しています。小さな団体ですが「わかちあいの会和歌山「うめの花」」という名称で活動をしています。

今年度より、ご病気や事故等でご家族をなくされた方のわかちあい（グリーフケア交流会）も始まりました。自死遺族のわかちあいは偶数月の第三土曜日、グリーフケア交流会は奇数月の第三土曜日に行っています。活動当初は和歌山市だけの活動でしたが、現在では7月と3月に田辺市でもわかちあい活動を行うようになりました。また、年に1回、高野山で故人様の追悼法要も行っています。少しずつですが活動を広げていっています。

愛する人を予期せずに喪う悲しみを言葉で言い表すのはとても難しいことです。お話をお聴きしていると、自分自身の胸や頭が締め付けられる感じや手足に力が入っていることに気がつくことが多々あります。その感覚を言葉にすることは私も簡単ではありません。強いて表現すれば、胸が「痛む」となるのでしょうか。

この「いたむ」と表音される漢字には「痛み」だけでなく、「傷む」、「悼む」があります。文字通り、亡き人のことを思い悲しんで悼むことは、心が傷んで、痛いのです。ご遺族のお気持ちはなおのことではないでしょうか。しかし、心の傷みや痛みは目に見えないため、なかなかその心情を皆で共有しにくいのが現状です。それは、人は他者の感覚を同じようには体験できないという制約があるためです。

阪神淡路大震災の時から心のケアという言葉が広まりました。辞書にはケアの意味は「世話・配慮／気にかける・世話をする」とありますので、相手（対象）に向かって心を使うことだと思えます。一方、ケアと同じような言葉にキュアがあります。意味は「回復・治療／治療する・癒やす」などで、相手（対象）に向かって何かをすることで変化させることだと思えます。

このようにケアとキュアには違いがあります。心のキュアではなくケアと表現するのは、目にみえない心の傷に薬を塗ったり、糸で縫ったりして治療することができないからです。逆に相手によかれと思った言動が余計に傷つけることが多々あります。ケアが強調されるのは、みえない他者の心の痛み、傷み、悼みは、心を使って共感すること（知ること・聴くこと）を通してしかわからないためです。私たちができることはお話を聴き、自分がどう感じ、相手の心情を想像し理解すること、そして相手に配慮すること、だけではないでしょうか。まずは自分自身の心身の感覚に心を向け把握すること（take care of）、それがケアの精神ではないかと痛感しています。

## 開催報告

## メンタルヘルスニュース

### 【依存症イベント「依存症への理解を深めよう」】

日時 令和6年2月11日（日・祝日）13:30～16:00

内容 第一部 **講演**「依存症のおはなし」  
講師 県立こころの医療センター  
院長 森田佳寛氏



依存症自助グループメンバーによる活動紹介  
第二部 **トークイベント**  
ダンプ松本氏×マエオカテツヤ氏（コメンテーター）森田佳寛氏

会場 和歌山県 JA ビル 2F 和ホール(和歌山市美園町 5-1-1)

参加者 120名



第1部では、県立こころの医療センター院長森田佳寛氏からわかりやすい依存症のおはなしをいただきました。また、依存症自助グループである和歌山県断酒連合会、AA（アルコールクスアノニマス）、GA（ギャンブラーズアノニマス）のメンバーの方がそれぞれのグループ活動を紹介してくださいました。

第2部は、ゲストにダンプ松本氏、進行にマエオカテツヤ氏、コメンテーターに森田佳寛氏をお招きし、トークイベントを行いました。イラストレーターでもあるマエオカ氏が、ダンプ氏のイラストを描き、会場を盛り上げました。ダンプ氏は、父親のアルコールやギャンブル問題に苦しんだという幼少時のエピソードや、現役時代にパチンコにはまり、大金をつぎ込んだエピソードを語ってくださいました。ダンプ氏は、「当時は、自分で依存症と気づいていなかった」と振り返り、「誰かに自分の状況を話せる機会があればよかった」とコメントしていました。



「依存症は誰でもなりうる可能性がある」  
「誰かに相談することが依存症から回復する大きな一歩になる」ということを  
会場中で共有し、依存症への理解  
が深まる1日となりました。満員御礼



## 【アルコール健康障害講演会】

日時 令和5年12月3日（日）14:00～16:30

内容 **講演** 「アルコール健康障害のことを知っていますか？  
～お酒とのつきあい方について考えてみませんか？～」

講師：東布施野田クリニック 院長 野田 哲朗氏

**体験談** 和歌山県断酒連合会、AA

**アルコール依存症治療の取組紹介** 県立こころの医療センター

会場 和歌山ビッグ愛2階201会議室

参加者 27名

アルコール健康障害だけではなく、薬物依存など、多岐にわたる依存症についてお話くださりました。「サポートするときは、本人が悲観的になりすぎないように声掛けすることが大事だとわかった」という感想がきかれました。



## 【わかちあいの会和歌山「うめの花」師走の会】

日時 令和5年12月16日（土）12:30～16:00

内容 **講演** 『つながりは心と身体を元気にする』 講師：上野 和久氏

**音楽会** 邦楽 箏 糀谷 有桜氏、尺八 高橋 一寿氏

**交流会** 大切な人を自死で亡くされた方限定

会場 和歌山県精神保健福祉センター（和歌山市手平2丁目1-2）

対象 大切な人を自死で亡くされた方

参加者 20名

講演では、身体、思考は連動していること、ストレスが人に与える影響、ストレスを軽減する方法、人とつながることは心と身体を元気にすることなどについて実技指導を交えてお話いただきました。

音楽会では、春の海、千鳥の曲、糸（中島みゆき）、  
主よ人の望みの喜びよ（バッハ）を演奏いただきました。

会場は瞬く間に癒されました。



## 【なごみの会オンライン交流会】

日時 令和6年1月10日（水）15:00～16:30

方法 **オンライン**（Microsoft Teams を使用）

内容 **交流会** ファシリテーター 精神保健福祉センター 職員

参加グループ 7（カーム、あっと SAKURA、断酒会、御坊・日高ピアサポーターあ・が・ら、わかやまムーン）  
岩出保健所、御坊保健所

和歌山県精神保健福祉センターでは、自助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、自助グループの交流会を開催してきました。今回は、精神障害当事者会、精神障害者家族会、自閉症スペクトラム当事者会、断酒会から参加があり、お互いの活動や近況報告、課題及び対処方法等について情報共有しました。

各自助グループの情報は和歌山県精神保健福祉センターHPのセルフヘルプグループ（自助グループ）の紹介ページからチェックしてください。

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/050301/050301/selfhelpgroup1.html>



## 【依存症講演会】

日時 令和6年2月24日（土）13:30～15:30

内容 **講演** 身近に潜む依存症「思っていることが話せない人たち」  
講師：信貴山病院 ハートランドしぎさん 医長 長 徹二氏  
**依存症回復プログラムの紹介** 県精神保健福祉センター

会場 情報交流センターBig・U 研修室1

参加者 29名

「依存症を抱える人は、自己表現が苦手な人もいますので、関わるときには対話できそうなテーマを見つけ、安心感をもってもらうことが大事」「当事者と関わる家族は、息の長い支援をするためにも、健康であることが大事。まずはセルフケアを大切にしましょう」との話がありました。



## 【精神保健福祉職員専門研修会（社会復帰）】

日時 令和6年2月26日（月）13:30～16:30

内容 **講義及び演習** 「メリデン版訪問家族支援から学ぶ 家族まるごと支援のコツ」  
講師：京都ノートルダム女子大学

現代人間学部生活環境学科教授 佐藤 純 氏

メリデン版訪問家族支援トレーナー 西邑 章 氏

会場 和歌山ビッグ愛 8階 801会議室（和歌山市手平2丁目1-2）

参加者 40名

メリデンはとにかくポジティブに！先生のお言葉通り明るく良い雰囲気の中、講演と演習（ロールプレイ）を通して実践的に支援方法について学ぶことができました。



## ご案内

### 【ひきこもり一般向け啓発講演会】

日時 令和6年3月18日（月）13:30～15:30

内容 **講演** 「居場所の風景」  
講師：NPO法人エルシティオ 理事長 永井 契嗣 氏

**体験談発表** ひきこもりを体験したご本人及びご家族

対象 ひきこもりに関心のある人

会場 和歌山ビッグ愛 2階 201会議室（和歌山市手平2丁目1-2）

定員 80名

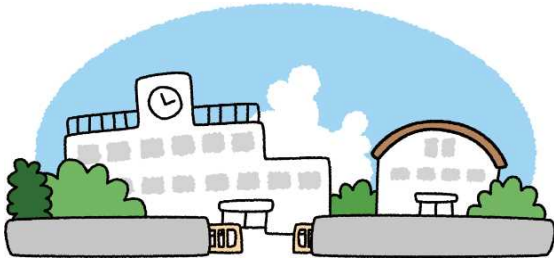
\*お申込み、お問合せは和歌山県精神保健福祉センターまで  
電話またはFAXで



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  
電話（073）435-5194 FAX（073）435-5193





## 地域の様々な活動紹介コーナー

### 岩出保健所

#### 「未成年者薬物・アルコール予防教室」

令和5年12月25日に岩出保健所保健課の保健師 貝持妃弥香さんにオンラインでお話を伺いました。

#### -岩出保健所管内の紹介をお願いします。

大阪府に隣接する那賀圏域を管轄しています。東部にある紀の川市は人口約5万7千人、面積は228.21 km<sup>2</sup>。豊かな自然に囲まれ、四季折々の果物などの生産が盛んです。岩出市は人口5万4千人、面積38.51 km<sup>2</sup>。和歌山市や泉南地域への交通アクセスに恵まれた住宅都市です。圏域の高齢化率は、県平均よりも低くなっています。

#### -「未成年者薬物・アルコール予防教室」とは、どのような事業ですか？

未成年者の飲酒・薬物乱用の予防を目的として小学校6年生、中学校3年生を対象に那賀医師会学校医部会と連携して開催している教室です。

#### -いつから、なぜ、どのように取り組みを始めましたか？

岩出保健所では30年以上前から学校の文化祭に出向いて思春期事業に取り組んでいた中で、ゲートドラッグと言われる未成年者への飲酒対策の必要性を感じていました。平成13年に管内高校生を対象に飲酒実態調査を実施。約8割に飲酒歴があることがわかり、予防教育を強化することとしました。平成13年度から、中学生を対象としてアルコール予防教室と薬物乱用予防教室を始めました。その後、那賀医師会学校医部会と協議を重ね、平成24年度には連携して、二つの教室を併せて薬物・アルコール予防教室として開催しています。

#### -具体的な取り組み内容は？

年度初めに小中学校の希望を伺い、小学校では11~12校、中学校は2~5校に出向いて開催しています。教室ではその年のトレンドを取り入れています。アルコール予防教室では、アルコールパッチテストやクイズに参加いただくなどの体験を、薬物予防教室では薬物の画像や薬物乱用者が書いた手紙の紹介をして視覚的にわかりやすい工夫をするとともに、未成年者が逮捕・補導された事件などを取り上げることで薬物の脅威が身近にあることを伝えていきます。また、お酒を勧められた時や薬物使用につながる可能性のある誘いの断り方を体験いただき、相談することの大切さを伝えます。学校医からは体や心への影響について説明いただいています。

#### -予算は？

アルコールパッチテストの購入に、今年度は県費と県精神保健福祉協会の支部活動費からそれぞれ1/2支出しています。

#### -受講された方の反響について教えてください。

予防教室実施前後のアンケートからは、未成年者の飲酒の身体への影響、飲酒や薬物乱用の危険性、禁止理由などについて理解が深まったことが伺えます。また、自分には関係のない話だと思っていたが、薬物の脅威が身近にあることを知ったという感想が多く聞かれます。

#### -継続の秘訣は何ですか？

学校医と連携して実施することで学校との連携も円滑にできていること。児童・生徒たちは見知った医師から話を聞くことで興味を持ちやすいこと。トレンドやクイズ、身近な事件を取り入れるなどわかりやすく伝える工夫をしていること。また、事業の評価・見直しでは時代に合わせた内容にバージョンアップできていることも秘訣の一つだと思います。

そして、私自身が児童、生徒たちの知らないことを知っていく喜びや感動を見るのがとても楽しいことです。

#### -今後の課題や抱負について教えてください。

SNSが発達して色々な人や情報と簡単につながれる時代だからこそ、早い段階で正しい知識を伝えることが大切だと考えます。これからも選ばれる予防教室になれるように、地域資源の把握や連携に努め、学校ごとのニーズに合わせた内容を提供していきたいです。

## 【取材後記】

アルコール健康障害対策推進基本計画では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及と不適切な飲酒を防止する社会づくりを通じて、将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防するための対策の一つとして飲酒が未成年者や胎児・乳児に及ぼす健康影響について啓発することとされています。関係機関と連携した息の長いこの教室は、お手本にしたい取組のひとつですね。

## お知らせ

### 【令和6年度 ひきこもり相談】

**対象** ひきこもり状態にある方及び家族等

**費用** 無料（要予約）

**場所** 和歌山県精神保健福祉センター

**日時** 概ね第1金曜日 14:00～16:00

令和6年4月5日、5月10日、6月7日、7月5日

8月2日、9月6日、10月4日、11月1日、

12月6日、令和7年1月10日、2月7日、3月7日

#### 【お問い合わせ・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） \*秘密厳守致します

### 【和歌山県精神保健福祉センターだより「わかやま」への掲載記事募集】

日頃より、精神保健福祉の推進にご協力いただいている施設・団体の皆さまの活動紹介やPRなど、当センターだよりに掲載させていただく記事を募集いたします。イベントや新しい取組等、広く周知させていただきます。

\*センターだより発行時期：年4回（5月・8月・11月・2月それぞれの下旬）

\*掲載時期や掲載枠については限りがありますので、まずは和歌山県精神保健福祉センターにご相談ください。

### 【令和6年度 自死遺族相談・わかちあいの会・グリーンケア】

	自死遺族相談	わかちあいの会(交流会)	グリーンケア(交流会)
<b>対象</b>	大切な人を自死で亡くされた方		大切な人を病気や事故で亡くされた方
<b>費用</b>	無料		
<b>会場</b>	和歌山県精神保健福祉センター	和歌山県精神保健福祉センター 西牟婁総合庁舎 (令和6年7月と令和7年3月)	和歌山県精神保健福祉センター
<b>日時</b>	第3木曜日または金曜日 13:00～17:10 令和6年4月18日、6月20日 7月18日、9月20日、10月 17日、11月21日、12月19日 令和7年1月16日、3月21日	偶数月、第3土曜日 13:30～15:30 令和6年4月20日、6月15日、8月17 日、10月19日、★12月21日（講演会・ 音楽会・交流会）、令和7年2月15日 令和6年7月6日、★令和7年3月1日 (講演会・音楽会・交流会)	奇数月、第3土曜日 13:30～15:30 令和6年5月18日、7月20日、 9月21日、11月16日、★12月 21日（講演会・音楽会・交流会）、 令和7年3月15日
<b>予約</b>	要予約	初回の方のみお申込みください	
<b>申込、 問合せ</b>	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）	*秘密厳守致します

### 【和歌山県精神障害者地域移行推進研修会について】

県では、平成25年から支援者の退院支援意欲を更に高めていくことや地域で生活することを支える仕組みを推進すること等を目的として年1回地域移行推進研修会を開催しています。毎年、数名の企画委員でテーマや内容について議論を重ねて実施しており、今年度は、改めて『“にも包括”や“地域移行”になぜ取り組むのか、原点に立ち返る』をテーマに掲げ、兵庫県立大学の竹端寛先生に講演及び1日コーディネーターをお願いし98名の参加がありました。「地域移行と地域生活に関するモヤモヤ」と題して、聞くだけではなく考えてアウトプットする演習の時間が大半となり、参加者の皆さまから様々な意見を聞くことができました。先生のお言葉を借りると“自

分の気持ちを語っていない中でチームはできないのではないか”“内なる声を聞き、気づきの中から変わることができるのではないか”と。今回は、モヤモヤを出し合い深め合う機会としましたが、参加して下さった皆様には圏域の中で話し合いを継続し、具体的な実践についてより深めていただくことを期待しています。



## 【精神障害者が安心して暮らすために～精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けて～】

現在、精神障害者が地域の一員として安心して自分らしい暮らしをすることができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労）、地域の助け合い、教育が包括的に確保された地域包括ケアシステムの構築を目指すことが求められています。

和歌山県では平成 23 年より精神科病院に長期入院されている患者さんの地域移行支援は行われているところですが、今後地域住民の方々にメンタルヘルスをより理解していただくことを目的に新たな事業を開始しています。

その一つとして県民の方々にメンタルヘルスの知識を持っていただく「こころのサポーター養成事業（国の令和 3 年度からの 3 か年モデル事業）」を県内各地で行い、令和 6 年 2 月末時点では 227 名を養成しました。また、精神科病院に入院中の患者さんに訪問してご本人さんの立場に寄り添って話を聞く「入院者訪問支援事業」を開始しています。当事業では今年度訪問支援員養成研修を実施し、23 名の方が修了されました。今後も和歌山県では地域に根差した地域包括ケアシステム構築のための事業を行っていきたく考えています。

## 【3 月は自殺対策強化月間 ～皆で更なる共同運動を～】

毎年、月別自殺者数の最も多い 3 月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しているところです。

全国自殺者数は、平成 10 年以降、3 万人前後で推移して平成 22 年以降は減少を続けていましたが、令和 2 年から増加に転じて令和 4 年は 21,252 人でした。和歌山県においては、平成 24 年以降、自殺者数 200 人前後で推移しており令和 4 年は 176 人でした(人口動態統計より)。県では、これまで不安や悩みを抱えている人が相談や支援につながるよう啓発活動を重点的に実施してまいりましたが、未だに多くの尊い命が失われています。平成 23 年から令和 4 年までの自殺者数を 3 年毎に平均した表が次のとおりです。

皆で知恵を出し合い自殺対策を更なる共同活動にしていくことが必要です。

人口動態統計による 3 年毎平均自殺者数 (人)

	H23～H25	H26～H28	H29～R1	R2～R4
全国	27,131	22,862	19,975	20,595
男性	18,849	15,905	13,952	13,819
女性	8,282	6,957	6,023	6,776
和歌山県	208	186	179	171
男性	140	133	125	123
女性	68	53	54	48

## 【被災地の復旧、復興を願って】

石川県能登地方を震源とした地震により、被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

また、災害支援に従事されている皆さまに感謝申し上げます。

皆さまの安全と、被災地の 1 日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。



## はとふるネットワーク

ひだか病院 精神リハビリテーション科

公認心理師・臨床心理士 本林 友梨 さん

### —自己紹介をお願いいたします

日高郡の出身です。県内の高校を卒業後、京都の大学に進学しました。当初は福祉学を専攻していましたが心理学に転向し、現在のお仕事をさせていただいています。精神科デイケアや和医大小児関連の職場、県立高校スクールカウンセラーを経て、平成31年4月にひだか病院に入職しました。

### —ひだか病院および精神リハビリテーション科のご紹介をお願いいたします。

御坊市にある総合病院です。精神リハビリテーション科は心理士の他に精神保健福祉士、作業療法士がおり、精神科にかかる患者様を対象に活動しています。精神科には認知症専門外来（認知症医療疾患センター）やデイケア、訪問看護などがありますので、各職種がそれぞれの領域で活動しています。

### —お仕事やその魅力は？

それぞれの方の人間性を感じられることが魅力です。1人の人間として生きていくうえで、とても重要なことを教えていただいている感じがします。また、ひだか病院は総合病院ですので、精神科のみならず他科（小児科）や緩和ケアチームなどでの活動も業務となります。精神科に関わることに限らず、様々な領域における患者様やスタッフから多くのことを教えていただけることが、心理士として豊になっていくことを助けてくれていると思います。

### —支援をする際、一番大切にしていることはどのようなことですか？

“誠実にお会いしていくこと”です。“心理士”というよりも“私自身一人の人間である”という感覚を重く持ってお会いすることにしています。心理学という学問的知識はもちろん大切ですが、決して楽ではない治療に共に取り組んでいくには、その心理士がどのような人間であるかということも重要になると思うからです。「心理士—患者」というよりも「人間—人間」として“誠実に”お会いしていくことが、治療にも良い影響を与えていくという立場をとっています。

### —今後の抱負について教えてください

心理士にも専門分野（得意分野）というものがあります。自信をもってそう言い切れる分野がまだないので、時間をかけてそういう分野を作っていきたいと思います。まず、どの分野を自分の専門としていくのか考えていくことから始めてみます。

### —最近のトピックや、はまっていることを教えてください

家の片付け（捨てまくる）です。私は物が多いとイライラに繋がりがやすいタイプのようなので。物が整理されるとスッキリします！

### —読者の皆様へのメッセージ

心理士の一つの仕事として“カウンセリング”があります。現在でもまだ「カウンセリングを受ける」というと、自分が“おかしくなった”ように受け取る場合も多いかもしれません。しかし、実際はそうではなく、カウンセリングは“健康な人”が取り組むものでもあります。きっと未来のあなたの役に立つはずです。興味があれば、ひだか病院精神科、またはお近くのカウンセリングができる施設にご相談ください。

### —次の方のご紹介をお願いします。

田村病院の中辻基文さんです。とても素敵な心理士さんです！



