



わかやま

No. 74

和歌山県精神保健福祉センター

2018年2月

「さまざまな交流や経験を通して、新たな自分との出会いを」
～麦の郷 ハートフルハウス創-HAJIME-の活動から～

社会福祉法人一麦会(麦の郷)ハートフルハウス創 センター長 森橋美穂

「麦の郷 ハートフルハウス創(はじめ)」は和歌山県ひきこもり者社会参加支援センター事業の委託を受け、様々な生きづらさを抱え、ひきこもり状態になっている人たちの支援を行っています。

長期にひきこもり状態になることで、孤立感や不安感、焦燥感などから身体症状や精神症状が現れ、外出や人と対面することに困難を感じている方がほとんどです。個々の相談や訪問の中で、しんどさや困りごと等をゆっくり聞かせて頂き、必要な情報提供や通院、外出の同行なども行っています。また家以外のゆっくりできる居場所として、紀の川市粉河にある古民家山崎邸を拠点に様々な活動を行っています。

居場所ではしんどい気持ちや体験談、将来についての不安などの語り合いを大切にしています。同じ経験をしているからこそ分かり合える安心感が得られ、孤独感から所属感へと変わっていきます。様々な人との出会いや経験を通して、お互いの考えや違いを認め合い、自分には持っていなかった新しい価値観や生き方を見つけていくことが居場所の大切な役割だと思います。

仲間や楽しみができてくると、共通の趣味など具体的にやりたいことを実現しよう！とレクや自治活動から「ボードゲーム遊戯会」や「山崎邸文庫」最近では「演劇部」や「釣り部」もできました。

また山崎邸内にカフェを創り“一般就労にはまだ自信が持てないけど、少しずつゆっくり働きたい”と希望するメンバーと共にカフェの運営をしています。このカフェは職業体験や訓練の場ではなく、雇い雇われる関係でもない「協働で働く場」です。私たちは「支援する」⇔「される」関係性ではなく「生活を共に創る協同者」という関係を大切にしています。主体的な活動や働く経験を通して、生きていくことの実感や見通し、自信が少しずつ持てるようになり、社会参加や就労に繋がっていった人、そして昨年には“結婚が決まった”という嬉しい報告もありました。

しかし、居場所に出ることが困難な人がまだ数多くいるのも現状です。精神疾患や発達的な課題や特性、セクシュアリティ(LGBT)など周囲から理解されにくく、これらの生きづらさから SOS が出せない、情報や支援の手が届かない人もおり、社会的孤立の一因となっていることもあります。

また生活困窮の実態も深刻に受け止めなければなりません。なかなか就労できない状態の中で、居場所に通うにも交通手段がない、電車が掛かる等…何かしようと思いたいがお金がかかるという経済的理由で、社会参加への気持ちがあっても行く手が阻まれるといった実状に矛盾やもどかしさを感じています。

これらの問題は「ひきこもり」という特別な問題でも、個人の抱える問題でもなく、その背景にある社会全体の問題としてとらえていくことが大切だと思います。

麦の郷の理念である「すべての人が平和で安心して暮らせる社会づくり」をもとに、社会的不利な状況におかれている人たちの課題に向き合い、これからも共に支え合える地域づくりに努力していきたいと思います。



- もくじ P1 「さまざまな交流や経験を通して、新たな自分との出会いを」
～麦の郷 ハートフルハウス創-HAJIME-の活動から～
- P2 シリーズセンター長だより③/平成30年度わかちあいの会・自死遺族相談
- P3 3月は自殺対策強化月間
- P4 いのちの電話の活動
- 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
TEL073-435-5194 FAX073-435-5193



残さなければならない学校

北海道の北星学園余市高等学校（北星余市）は、1988年に全国から中退者を受け入れるようになり、2003年には同校の教師をモデルにしたテレビドラマ『ヤンキー母校に帰る』（主演：竹野内豊）がTBS系列で放映されたことで、「ヤンキーの高校」として広く知られるようになりました。しかし、この10年ほどは少子化に加えて、中学校で不登校であった生徒や高校中退者を受け入れる通信制高校が普及したこともあり、生徒数が減少し続け、2015年12月には閉校が検討されることになりました。

私は思春期の育ちの支援を探っていく中で北星余市と出会い、その教育実践に強く惹かれた者の一人でしたが、閉校検討のニュースが流れてからは、研究者として同校の教育を詳しく分析して、その教育的な価値を明らかにすることで、この学校の存続に少しでも力になればと頑張ってきました。なんとか来年度の生徒募集の時期に間に合う1月末に、その成果をまとめた『思春期の育ちと高校教育—なぜみんな高校に行くんだろう?』（福村出版）を出版することができました（本の帯には「夜回り先生」として知られる水谷修先生に推薦文をいただきました）。高校進学率が98.8%にまで高まり、事実上の義務教育となった高校は、もはや学力や大学進学の実績だけで評価されるものではなく、すべての子どもたちの大人へ向けた成長に役立つものでなければなりません。北星余市の教育実践をもとに、思春期の育ちに必要な高校のあり方についてみなさんも考えてみませんか。



四六判 200 ページ、定価 1,728 円



平成30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30年 4月21日（土）13:30～15:30
- 5月18日（金）19:00～20:30
- 6月16日（土）13:30～15:30
- 8月18日（土）13:30～15:30
- 10月20日（土）13:30～15:30

12月15日（土）未定

（講演会・音楽会/わかちあいの会開催予定）

平成31年 2月16日（土）13:30～15:30

田辺会場（場所 田辺市民総合センター）

平成30年 7月 7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30年 4月23日 5月28日
- 6月25日 7月23日
- 8月27日 10月22日
- 11月26日
- 平成31年 1月28日 3月25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）





3月は自殺対策強化月間です

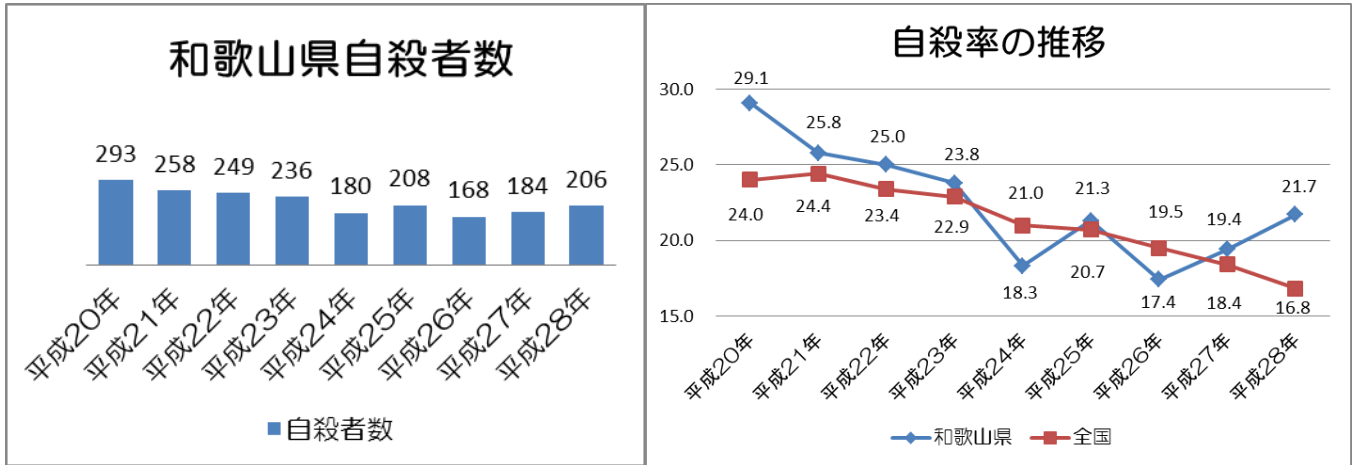


WHOの報告によると、自殺で亡くなる方は、毎年80万人以上おり、世界のどこかで40秒に1人が自殺で亡くなっています。また、成人1人の自殺による死亡には、20人以上の自殺企図があると言われています。

(参考:WHO 自殺を予防する 世界の優先課題.H26)

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。しかしながら、主要7カ国の中で最も高く、いまだ毎年2万人を越える状況です。

和歌山県においては、平成24年以降、自殺者数は200人前後で推移しています。平成28年中に自殺により全国で20,894人、和歌山県で206人の尊い命が失われました。平成28年の人口10万人対における自殺者数(自殺率)は全国で16.8、和歌山県で21.7でした。(人口動態統計より)



平成28年に自殺対策基本法が改正されました

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



いのちを支える

『生きることの包括的な支援』が受けられるよう、和歌山県及びすべての市町村で自殺対策計画が作られています。

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、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。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。

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

<p>気づき</p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p> <p>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。</p>	<p>傾聴</p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p> <p>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。</p>	<p>つなぎ</p> <p>早めに専門家に相談するよう促す</p> <p>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。</p>	<p>見守り</p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p> <p>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。</p>
--	---	---	---



お問い合わせ先 **自殺対策情報センター はあとライン**
 TEL073-424-1700 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

「いのちの電話」は、ひとり一人の「いのち」を大切にす市民運動として、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、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。現在はボランティア相談員約120名が365日休むことなく、1日5交替で午前10時から午後10時まで電話による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、共に生きる力の手を差し伸べる地道な活動を続けています。

相談には3つの相談があると考えています。

『解決策を提示する相談』

専門家や社会経験豊富な相談員が具体的解決策をアドバイスする相談



『つなぐ相談』

相談内容を聴いて専門家や専門機関につなぐことにより、解決に導く相談



『つらい気持ちに寄り添う相談』

相談する方は不安や苦しみを抱えており、気持ちが不安定になっています。そんな気持ちを少しでも和らげてもらおうという相談

「いのちの電話」の相談スタイル

共感



2018年の相談員養成講座の募集が始まっています。(詳しくはホームページをご覧ください)

「こうなさい」「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話をお聞きし、気持ちに寄り添いながら、解決の方向を見つけていきます

ご自身の身分を明かすことなく相談ができますので、なかなか人には話せない本音の相談ができたり、相談しているうちに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、気持ちが通じるという安心感が生まれ、本来持っている生きる力を取り戻す場合もあります。(あくまで傾向であり、すべての方に同じ効果が出るわけではありません。)

現在では、自殺念慮のある方・こころの危機を感じている方・さびしさ、孤独を感じている方・うつ病や精神疾患で辛い方・職場の人間関係に疲れた方・ショックな出来事があった方・ひとりで感情が整理できない方・弱音がはける場所がない方・気持ちが落ち込んでいる方など様々な方から年間約1万件の電話相談を受けています。

(理事長 安田氏から情報提供)

相談電話 073-424-5000

(午前10時～午後10時 年中無休)





【”ひきこもり”家族のつどい（東牟婁） 開催中！】

“ひきこもり”の状態が続くと、本人だけでなく家族も、日々の生活の中で不安をつのらせたり、いきづまりを感じる事が少なくありません。

“ひきこもり”家族のつどい（東牟婁圏域）は、平成29年7月に始まり、概ね月1回開催しています。つどいでは、“ひきこもり”でお悩みの家族同士が近況を報告しあったり悩みや工夫を話しあうことで、気持ちをわかち合ったり情報交換をしたりしています。是非、ご参加をお待ちしています。

ひきこもり 家族のつどい

場所：東牟婁振興局地下第3会議室

次回開催日：

平成30年3月14日（水）

13：00～14：30

【精神保健福祉専門研修会の開催報告】

講演「依存症の問題と解決」

平成30年1月25日（木）、和歌山ビッグ愛にて和歌山ダルクのリカバリーダイナミクスプロバイダーでアドバイザースタッフの池谷太輔先生が御自身の回復経験から、12ステッププログラムと出会い、毎日、自分と向き合うことで、何が問題だったのかに気づき、新しい生き方を見つけ実践し続けることで回復につながったことについてお話しされました。参加者は45名でした。

【精神保健福祉専門研修会の開催報告】

講演「社会参加とアート活動

～コミュニティアートの実践より～】

平成30年1月29日（月）、和歌山ビッグ愛にて一般社団法人共助のまちづくり協会の理事長 島久美子先生から、障害のあるなしや芸術を学んだ経験のあるなしなどにかかわらず、アート活動が日々の生活にどのように豊かさをもたらすのか、また、アート活動をとおして障害のある方がどのように社会とつながっていくのかについて実践例をまじえながら御講演いただきました。県内各地から9名の参加がありました

【精神保健福祉専門研修会の開催報告】

講演「ギャンブル依存症の回復と支援」

平成30年2月18日（日）、和歌山県勤労福祉会館にてNPO 法人ギャンブル依存ファミリーセンターホープヒルの理事長 町田政明先生が、長年の支援実績から病気について知ることや新しい生き方を実践することが大切であるとお話しされました。その後、お二人の講師から体験談をいただきました。当事者グループ「和歌山GAなごみグループ」の方には回復しようと思ったきっかけと実践について、ギャンブル依存症回復施設のハウスホープヒルに入所している方からは、治療につながった経緯と回復過程で自分の中で起こった変化について体験談をお話しいただきました。参加者は44名でした。

平成30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**

平成30年4月18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月15日
9月19日	10月17日	11月21日	12月19日	
平成31年1月16日	2月20日	3月20日		

平成30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
 073-424-1713(ひきこもり相談専門)
 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、国保野上厚生総合病院 看護師 榎葉雅人 さんです。

はーとふるネットワーク

—国保野上厚生総合病院に就職されて何年目ですか？

平成 15 年に看護師の免許を取得し、国保野上厚生総合病院に就職して 16 年目になります。3 年間は身体診療科の入院病棟で、12 年間は今所属している精神科の入院病棟で仕事をしています。

—看護師になられたきっかけは？

高校生の時、人とかかわる仕事がしたいと思い看護師になりました。昨今は男性の看護師も多くなりましたが、私が看護を学んだ学生時代は同級生 80 名のなかで男性はたった 4 名でしたので肩身が狭かった思い出もあります（笑）。新米看護師の頃は、患者さんとかかわることの難しさを痛感しました。でも今では難しさを感じつつも、やりがいを見出せてきました。

看護師っていい仕事ですよ！！

—この仕事をされていて苦勞する点はどのようなことですか？

ずばり、チームワークを発揮して仕事をするのが一番難しいです。多くの仕事は自分ひとりでは微力で、みんなで力を合わせて協力することが求められます。同じ病棟の看護師はもちろん、チーム医療と言われる病院の中のチームワークも必要です。また、最近は前回号で紹介して頂いた御坊保健所の中家さんなど、精神保健福祉分野に携わる方々とチームワークを発揮して、良い看護実践につなげていく仕事も加わりました。視点の異なる他職種とのチーム医療や精神保健福祉分野の方々との連携は苦勞することも多くありますが、うまく成功すると大きな力が働く仕事に変わる点でもあります。



精神科入院病棟の看護チーム 前列左：榎葉さん

—国保野上厚生総合病院の PR をお願いします？

海南市から、かつて野上電気鉄道が敷かれていた道を東に車で 15 分ほど走ると、紀美野町にある病院の建物が見えてきます。南には「ながみね山脈」が東西にはしり、東は高野山に隣接し、高齢化の進む町にある地域の中核病院です。診療科は、内科・外科・整形外科・婦人科・神経精神科・眼科・耳鼻咽喉科・泌尿器科・脳神経外科があります。そして、神経精神科には神経精神科外来・精神科入院病棟・精神科訪問看護室・精神科デイケア・グループホーム(障害福祉サービス)・相談支援事業所・居宅介護支援事業所とさまざまな部門があります。さまざまな診療科と公的サービスをマネジメントする機能もあわせもっています。また、病院に看護専門学校が併設されているため、若い学生が病院に頻繁に出入りし、高齢者の多い町に若者が!! (驚) …とちょっと不思議な光景も見られます。

—今後の抱負を教えてください。

患者さんや地域住民に「この病院でよかった。」と思ってもらえるような“病院づくり”に少しでも貢献していくことです。そのために病院中ではもちろん、地域の支援者との連携、地域住民のニーズなどを把握して現場に看護実践に活かしていきたいと思っています。

—最近のトピックがあれば教えてください。

医療・障害福祉、介護、住まい、社会参加、地域の助け合い、教育が一体的に提供される地域包括ケアシステム作りが求められるなかで、当院での新たな取り組みを 2 つ紹介したいと思います。

1. 「病院まつり」の開催

昨年国保野上厚生総合病院では初めて病院まつりを開催しました。健康チェックをはじめ、地域住民と病院職員が触れ合う機会が生まれ、より親しみやすい病院になるようなきっかけ作りをしています。まつり終盤の餅投げは大盛り上がりでした。第 2 回目も今年 5 月に開催を予定していますので、皆さんお越し下さい。

2. 「紀美野町地域サロン事業」に出向く

高齢者福祉を充実させるための地域福祉活動に、当院の看護師が出向き講話をするという働きかけを始めました。患者さんを待つだけでなく、医療がどんどん地域に出向く時代になったとつくづく感じています。

—一次の方のご紹介をお願いします。

紀南こころの医療センター看護師の吉本明美さんを紹介したいと思います。精神科認定看護師という資格取得をともに頑張り、とにかく明るくエネルギーが豊富な方ですので次回の記事をご期待下さい。

編集後記

今年の冬は、北陸をはじめ、記録的な大雪が降りました。被災者の皆様には謹んでお見舞い申し上げます。そして、極寒の韓国平昌では冬季五輪が開催され、日々感動と勇気を戴いております。代表選手たちの、『今を貫く』『ひたすら自分のスケートを磨く』等のコメントを聞き、他人と比べるのではなく、今自分にできることを精一杯頑張ることの大切さを教わりました。