

わかやま

No. 7 2

和歌山県精神保健福祉センター

2017年8月

和歌山県精神保健福祉協会
前 会長 西本 香代子

「県精神保健福祉協会 会長を辞任して」

和歌山県精神保健福祉協会 会長に就任したのは、平成 12 年 9 月でした。当時、全国どこの会長も医師でしたが、看護職の会長は初めてのことで、看護職能団体の関係者は和歌山県の寛容さを評価していました。

私としては、次の役員改選までの繋ぎと思っておりました。それが、何ゆえか、平成 29 年 7 月まで在任するに至っていました。これには協会事務局の担当者の協会事業目標に対する熱意・意欲に応じて、共感しやすく、何事にも乗ってしまう私の性格も相まって、協会の事業を楽しんでいる自分があったのかと思います。そして、もうひとつ、センター長の小野先生の「ホンワカワナ」に気付かぬまま、はまっていたようにも感じております。

在任 16 年あまりの思い出は多々ありますが、精神障害者ソフトバレーボール大会は、選手の成長していく姿が見られたことは嬉しいかぎりでした。

競技の技術はもとより、チーム間での交流、試合進行、終了後の態度に社会的スキルの向上もありました。また、「勝ちたい」「勝った嬉しい」「負けた悔しい」などの感情表現も出るようになり、これは精神障害者にとって大切な情緒表現であると思います。前向きに物事に取り組む意欲の根源になると考えます。

これから、精神障害者スポーツの種目が進展していくことを願っています。

また、県関連の委員なども承り、多くの方と交流する機会を与えられ学習することができました。全国精神保健福祉大会運営委員長、全国障害者スポーツ大会副会長などの役割は、ここに残る体験となりました。

私事です、105 歳まで現役で、天命を全うされました日野原重明先生の残されましたお言葉『年をとる冒険を楽しむ』を拝借しまして、1 年単位で年をとることを楽しみます。身体機能が落ちていくことは生物学的に抗えないことですが、知力・精神はその人の生き様で進化すると考えます。今後の目標は、センター長小野先生に指南していただき、65 歳で始めたマラソンの集大成として、80 歳でホノルルマラソンを完走できるか試したいです。そしてもうひとつ、世界文学大全集を一冊でも多く読破することです。

最後になりましたが、協会事業に御指導・御鞭撻頂きました役員・理事の方、協会事務局を担当の方、県精神保健福祉センターの職員の方、運営に協力して下さった各種職能団体の方、ボランティアの皆様感謝いたします。ありがとうございました。今後の精神保健福祉協会のさらなる発展を祈願いたします。



- もくじ
- P1 「県精神保健福祉協会 会長を辞任して」
 - P2 シリーズセンター長だより／和歌山心のフェスタ2017
 - P3 自殺予防週間／ソフトバレーボール和歌山県大会
 - P4 ほっとする笑顔つながるこころの絵／和歌山メンタルニュース
 - P5 和歌山メンタルヘルスニュース（開催報告・開催案内）
 - P6 はーとふるねっとわーく／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



会長就任にあたり

16 年以上にわたり和歌山県精神保健福祉協会の会長として本県の精神保健福祉の普及・啓発に多大なご尽力をいただいた西本香代子さんがご勇退されることになり、甚だ力不足は承知の上で会長の職を引き継がせていただくことになりました。就任に際し、まずは西本前会長の長年にわたる協会への多大なるご貢献に敬意と感謝の気持ちを表したいと思います。巻頭言でも触れられているように、全国初の看護職の会長として戸惑いも多かったことかと思いますが、チーム医療を重視する看護者としての強いリーダーシップを存分に発揮していただいて、和歌山県の協会を大きく発展させていただけました。とりわけ精神障害者スポーツの振興には熱心に取り組まれ、平成 27 年の全国障害者スポーツ大会に向けてソフトバレーボールの選手たちに大きな声援を送り続けた姿は印象的でした。この熱い想いもしっかりと受け継いで、和歌山県らしい協会をさらに追求していきたいと思います。

西本前会長の次なる目標である 80 歳でホノルルマラソン完走も楽しみにしています。これまでの人生経験に裏打ちされた熟練の走りを私も現場でこの目に焼き付けてきたいと思います。ちなみに、ホノルルマラソンは男女別に 5 歳刻みのカテゴリーがあり、昨年の 80-84 歳女性の部では 8 名が完走しています。8 時間台で完走すれば部門優勝も夢ではありません。何ごとにも意欲的に取り組む姿を見せていただきながら、私もがんばっていききたいと思います。



2004 年ホノルルマラソン完走後の記念写真

和歌山こころのフェスタ 2017

日時 平成 29 年 11 月 11 日(土) 10:00~16:00

会場 和歌山ビッグホエール メインステージ

時間 13:00~13:40

■グループ活動紹介

- 内容
- ・みのり一座(ライフサポートみのり) やすきぶし
 - ・ガーベラス with ももクリフレンズ (こころの医療センターと、ももたにクリニックの混合チーム) コーラス



■表彰式 和歌山県精神保健福祉協会表彰式

「ほっとする笑顔つながるこころの絵」表彰式

■講演会

『弱さを絆に~べてるの 30 年の歩みから』

北海道医療大学

看護福祉学部臨床福祉学科

教授 向谷地 生良 先生

時間 14:00~15:30

場所 軽運動場



■場所 精神保健福祉センター 展示ブース

「ほっとする 笑顔つながるこころの絵」

入賞作品展示

時間 10:00~16:00

9月10日は世界自殺予防デー・9月10日から9月16日は自殺予防週間です

9月10日は、「世界自殺予防デー」です。また、9月10日からの一週間を自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」としています。

全国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。以降5年連続で3万人を下回っていますが、以前として多くの方が自ら命を絶たれています。

平成28年における全国の自殺者数は21,897人（人口10万人対17.1）、和歌山県では237人（人口10万人対23.8）でした。（警察庁統計による）

自殺の要因は一つではなく、社会構造・経済的要因等がからみあった複雑な問題が背景にあるといわれています。

自殺を未然に防ぐために、自分や周囲のこころの健康・いのちの大切さについて考えてみましょう。

電話相談実施中

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤルによる電話相談を、精神保健福祉センター内にある自殺対策情報センター「はあとライン」で受付しています。

実施時間 午前9時～午後5時45分まで

電話番号 073-424-1700（はあとライン）

〇あなたにも出来る自殺予防のための行動

〈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の中で声をかけて、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。



第14回精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会ボランティア募集！！



精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会は、精神障害のある人がスポーツを楽しみ、体力の維持・増進を図り、仲間とのふれあいを体験することによって、社会の障害者に対する理解をより一層深め、精神障害者の社会参加を促進することを目的として開催しています。この大会のお手伝いしていただけるボランティアを募集いたします。



主 催 和歌山県精神保健福祉協会
共 催 和歌山県作業療法士会
日 時 平成29年10月11日（水） 10:00～17:00
場 所 和歌山ビッグホエール
選 手 精神障害者保健福祉手帳の所持者もしくはそれと同等の精神障害を有する者
保 険 主催者においてスポーツ傷害保険に加入します
ボランティア内容 試合の得点係など
その他 昼食及びお茶をご用意します。

申し込み締め切り 平成29年9月15日（金）



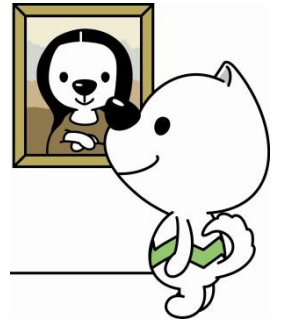
お申し込み・お問い合わせ先

和歌山県精神保健福祉協会

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 2 階精神保健福祉センター内

募集中!

「ほっとする笑顔つながるこころの絵」大募集!!



和歌山県精神保健福祉協会は、人がほっとしたり笑顔になるような絵を大募集します。

1 募集内容

(1) 対象者 和歌山県内に在住、または通勤・通学している方であれば誰でも応募できます。

(2) 規格 ①見る人の心をあたためる絵であれば内容は自由②応募は自作で未発表の作品お一人一点まで③応募作品サイズは(最小)はがき大～(最大)画用紙四つ切り大

(3) 応募期間 平成29年9月15日(金)まで

(4) 応募のしかた 作品の裏に、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、住所、学校名(勤務先)、電話番号を明記した用紙を貼った上、下記和歌山県精神保健福祉協会「ほっとする笑顔つながるこころの絵」あてご応募ください。

2 入賞者

最優秀賞 1名 優秀賞 2名 入選若干名

※入賞された方には、賞状および副賞(図書カード)を贈呈。また、入賞された方には、10月下旬頃に文書にて連絡します。

3 表彰式

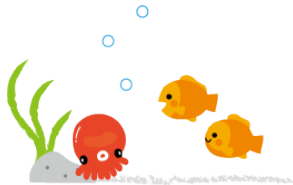
平成29年11月11日(土)に和歌山ビッグホールで開催する「こころのフェスタ2017※」において表彰式及び入賞作品の展示をします。

※こころのフェスタ2017は、ふれあい人権フェスタ2017・りいぶるフェスタ2017と共同開催致します。

4 その他

作品の著作権は主催者に帰属し、応募者の承諾を得ずに啓発用教材に使用することがあります。ご応募頂いた作品は、平成30年1月4日以降に和歌山県精神保健福祉センターまで取りに来ていただければ返却いたします(要連絡)。また、入賞された方の氏名及び市町村名(在学中の方は学校名・学年)を発表します。予めご了承ください。

個人情報については適正に取り扱い、本来の目的以外には使用しません。



開催報告

和歌山メンタルヘルスニュース

和歌山県精神保健福祉センターが開催した研修会等のご報告です。

【精神保健福祉従事者新任者研修】

平成29年6月21日(水)と22日(木)、県民交流プラザ和歌山ビッグ愛にて、精神保健福祉関連新任者研修を行いました。2日間で、大阪人間科学大学准教授の吉池毅先生より「精神障害者の支援と人権」、和歌山心療オフィス所長の上野和久先生より「相談の受け方」、当センターの小野善郎所長より「精神疾患と精神障害の理解」、当センター職員長島隆より「精

神保健福祉施策と関連法について」と「社会資源の活用」、地域活動支援センター櫻施設長の中野千世先生より「障害福祉サービスについて」、というテーマでご講義頂きました。参加者は、福祉職、保健職、行政職等多職種で、延人数110名で、実人数55名でした。

【こころの集い 講演会】

演題「つまづいたっていいじゃないか
にんげんだもの ～父相田みつをを語る」

と き
ところ

平成 29 年 7 月 12 日（水）
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛

講 師 相田一人

（相田みつを美術館館長）

当日は、66 名参加の中、「相田みつをの詩」をスライドに映しながら、相田みつを氏の人生と、相田みつを氏の独特な文字について、また、命の詩人と言われるゆえんについて語られました。自分の弱さも包み隠さずにさらけ出す相田みつを氏の詩の言葉が、やさしく、そして力強く心に響きました。



【精神保健福祉関連専門研修】

演題「依存症への理解と支援

と き

平成 29 年 7 月 14 日（金）

～アルコール、薬物、ギャンブルを中心として～

ところ

御坊保健所

講 師 西川京子（新阿武山クリニック ソーシャルワーカー）

講師の新阿武山クリニック精神科ソーシャルワーカー西川京子先生の御講演に引き続き、薬物依存の問題を持たれた方の御家族の体験談及びギャンブル依存症当事者の体験談をお話いただきました。依存症という病気及び障害についてどのように理解したら良いのか、どうしたら回復できるのかということを学習しました。参加者は 77 名でした。

【思春期セミナー】

演題「大人として生きていくための『学び』～

と き

平成 29 年 7 月 25 日（火）

『安心して生きていく力』を育む家庭教育の可能性」

ところ

県民交流プラザ和歌山ビッグ愛

～アルコール、薬物、ギャンブルを中心として～

講 師 中山節子（千葉大学教育学部准教授）

「1 人暮らしでどのくらいお金が必要か」、「ホームレスからの脱出法」などのワークシートを用いて生きる力を育む教育実践について御講演いただきました。参加者は 35 名でした。

開催案内

和歌山県精神保健福祉センターが開催する研修会等のご案内です。

【第 2 回わかやま若者・ひきこもり者支援交流会】

■つながるんや@わかやま

日時 平成 29 年 10 月 4 日（水）13:00～17:00

場所 田辺市民総合センター（田辺市高雄 1-23-1）

内容

13:00～14:10 基調講演

「“ひきこもりからの回復”とは？

ーひきこもり支援のめざすものー」

特定非営利活動法人神戸オレンジの会理事長・

神戸市ひきこもり地域支援センターラポールセンター長

藤本 圭光 氏

14:10～15:00 シンポジウム

「私たちの歩み・私たちにとっての回復

ーひきこもり経験者の語りー」

聴き手:野中 康寛氏（麦の郷ハートフルハウス創）

語り手:ひきこもり経験者 2 名

15:15～16:30 交流会

A:ひきこもり当事者・経験者

B:家族

C:支援者

16:40～17:00 交流会の内容についてわかちあい



はじまっています

【ひきこもり家族のつどい（東牟婁圏域）】

日時 13:00～14:30

平成 29 年 10 月 11 日 11 月 8 日

平成 30 年 1 月 10 日 2 月 14 日 3 月 14 日

場所 東牟婁振興局 地下第 3 会議室

対象 東牟婁地域にお住まいの”ひきこもり”や

孤立の状態にある方のご家族

【わかちあいの会うめの花講演会・音楽会】

日時 平成 29 年 12 月 16 日（土）12:30～

場所 和歌山県精神保健福祉センターブレイルーム

（県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 2 階）

詳細については、近々、精神保健福祉
センターホームページに掲載予定です。

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、社会福祉法人一峰会 障がい者生活サポートセンターにじ
上野山 花菜さんです。

はーとふるネットワーク



ー「障がい者生活サポートセンターにじ」とはどのような機関ですか？

障がい者生活サポートセンターにじは社会福祉法人一峰会の相談支援事業所です。平成25年1月1日よりスタートし、今年で4年目を迎えました。指定特定相談支援事業、指定一般相談支援事業を行っています。

ー具体的にどのような支援をされていますか？

指定特定相談支援事業では障がいのある方が福祉サービスを利用される際に、ご本人・ご家族の希望や生活での困りごと等を聞かせていただき、サービス等利用計画を作成します。主に計画作成をする仕事ですが、それに伴う事業所への見学同行や家庭訪問、受診同行、電話相談、ケア会議の調整、関係機関との連携等も行っています。

ー支援をする際に、一番大切にされていることはどのようなことですか？

利用者の方の想いを大切にしています。言葉にすると簡単なような気もしますが、支援する中で支援者の想いが強くなっていることがあり、私自身、反省することも多々あります。そのためにも定期的な自分の支援の振り返りや勉強会に参加することが大切だと感じています。



8月30日(火)から9月5日(月)までは、防災週間、防災の日は9月1日(木)です。
災害時、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度を自足してしのぐために必要なものを揃えた防災グッズは準備していますか？
また準備した非常持ち出し品は定期的（1年に2回が目安）にチェックしましょう。チェック項目は、食料品・飲料の賞味期限、薬品や電池の使用期限などで、古いものや期限が切れそうなものは新しいものに交換しましょう

編集後記

今年の夏は、猛暑なうえに、豪雨により大きな災害が九州地方や東北地方で発生しました。心よりお見舞い申し上げます。寺田寅彦さんの「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉は有名ですが、忘れていない災害が次から次に起こっています。「備えあれば憂いなし」で、常日頃からの心構えや準備が必要だと思います。

ー最近のトピックがあれば教えてください。

にじでは和歌山県から委託を受け、和歌山県精神障害者地域移行ピアサポーター活用事業を行っています。その活動でピアサポーターの方々と一緒に地域にある国保野上厚生病院に入院されている患者様に定期的に茶話会を行っています。まだ海南・海草圏域ではピア活動が始まったばかりで手さぐりでやっている状況です。活動をする中でピアサポーターの方々の言葉の力に患者様だけでなく、私たち支援者も力や気付きをもらっています。これからもピアサポーターの方々とこの海南・海草圏域でどのような活動ができるかを共に考えていきたいと思っています！！

ー今後の抱負について教えてください。

実は今年の5月からにじに異動になり、日々勉強の毎日です。戸惑うこともまだまだ多いですが、「丁寧に関わる」、「ネットワークを広げる」を抱負に今後も仕事を頑張りたいと思っています。

ー次の方のご紹介をお願いします。

御坊保健所の中家さんを紹介します。中家さんは以前、海南保健所で勤務されており、仕事でお世話になることがたくさんありました。また和歌山県精神保健福祉士協会で共に事務局を担当させていただいており、いつもフレンドリーに接して下さる中家さんに助けられています。

中家さんよろしくお願いします♪

