



わかやま

No.60

和歌山県精神保健福祉センター 2014年8月

日本精神科看護協会 和歌山県支部

支部長 西原 均

「日本精神科看護協会の取り組みについて」

特例社団法人精神科看護技術協会は平成26年4月1日から一般社団法人日本精神科看護協会「以下、日精看」に名称を変更して新たにスタートいたしました。

私は、平成26年5月より日精看和歌山県支部長に就任しました西原です。どうぞよろしくお願いたします。普段は和歌山県立こころの医療センターで看護師として勤務しています。今回は、日精看の活動について紹介をさせていただきます。

日精看の平成26年度のテーマは「365日」としています。「365」ロゴと、それに添えられたキャッチコピー「変えられない一日に寄り添い、変わっていく一日に寄り添う」は、患者さんの“日常”を大事にする視点に常に意識しながら、精神科看護師が



変えられない一日に寄り添い、変わっていく一日に寄り添う

365

毎日の実践を積み重ねていくことを表しています。

日精看は全国で約37,000人の会員数があり、そのうち和歌山県支部は437人となっています。都市部に比べて人口や病院数が少ないので会員数も少ないですが、その分、支部活動を通じて会員間の交流は深いものとなっていると思います。また、今年度からは新しく日精看が取り組んでいる、各都道府県が実施する研修会へ他府県からの参加も容易になり、和歌山県で開催する研修会へ他府県からの参加者もみられるようになりました。そして、看護師だけではなく精神保健福祉士のご参加もいただきました。今後とも、研修会や講演会を通じて精神科に関わる人の技術の向上に寄与してまいります。

さらに、日精看では、「こころの健康」について正しい理解をもっといただきたいとの思いから、精神科領域で働く看護師を企業・学校・施設などに派遣して、ご依頼の内容に応じた講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」を行っています。ストレス社会といわれる現代、こころの病にかかる人が増えています。また、こころの健康のバランスを崩すきっかけは毎日の生活の中にあります。うつ病や認知症などの病気に関する正しい知識をもつことで、こころの病を早く見つけることが回復させる早道です。病気ではないけれど気持ちが落ち込んでしまうといったことは、子供からお年寄りまで誰にでも起きることです。こころの元気を回復させるコツやこころの病について、精神科で働く看護師がわかりやすくお話しします。

詳しくは、日精看のホームページ (<http://www.jpna.jp/kokoronohi/demae.html>) をご覧ください。

今後とも、精神科看護師の知識と技術を高め、精神保健・医療・福祉領域で活動する人達と協働して、精神障がい者を支援していきたいと思っています。

もくじ

- P1 日本精神科看護協会の取り組みについて
- P2 シリーズセンター長だより／ほっとする笑顔つながるこころの絵の募集
- P3 精神保健福祉法の改正／講演会のお知らせ
- P4 メンタルヘルスニュース／開催報告／研修会のお知らせ
- P5 活動紹介／精神障害者ソフトバレーボール和歌山大会ボランティア募集
- 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

☎ (073) 435-5194 FAX (073) 435-5193



シリーズ センター長たより⑱

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

ここは何処？

東日本大震災から3年半になりますが、被災者へのケアは今も進められています。昨年5月には岩手医科大学に「いわてこどもケアセンター」が開設され、私も少しお手伝いをさせていただいています。センターは盛岡市にありますが、津波被害を受けた沿岸部からは遠いので、宮古、釜石、気仙の3地区にランチを設け、定期的に巡回診療や地域の支援者との症例検討会を行っています。先日、気仙地区の陸前高田で行われた症例検討会に講師として参加してきました。陸前高田といえば、「奇跡の一本松」があまりにも有名ですが、今回訪れたときには沿岸地区のかさ上げ工事が本格化し、何本もの巨大なベルトコンベアーに圧倒されて、かなり注意して探さないと見つけにくくなっていました。

さて、気仙地区症例検討会は地区のコミュニティセンターで開催され、管内の教育、児童福祉の関係者20名ほどの参加がありました。教育委員会の緊急支援カウンセラーから学校での対応が難しい中学生の症例を出していただき、その見立てや支援について検討を行いました。参加者からの質問や意見を聞いていると、ふと言葉にほとんど違和感がないのに気づきました。大阪弁が目立っていたのです。とりあえず検討会を終えて、参加者と歓談して答えが分かりました。児童相談所から参加してくれた児童福祉司と児童心理司の方は大阪市から応援に来ている専門職だったのです。どこに行っても関西人は目立つものですが、彼らの積極的な支援の姿勢は印象的でした。



<奇跡の一本松>

ほっとする 笑顔つながる こころの絵 募集!!



見る人の心をホッと・笑顔にさせるような絵を描いて、こころの健康保持増進を見つめ直しませんか。

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
- (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です。
 - ② 応募は自作の未発表の作品で、お一人1点とします。
 - ③ 応募用紙サイズ(最小)はがき大～(最大)画用紙四つ切り大
- (3)応募締切
平成26年9月19日(金)
- (4)応募方法
作品の裏に、氏名(ふりがな)、性別、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、下記の『ほっとする 笑顔つながる こころの絵』募集係宛てにご応募ください。

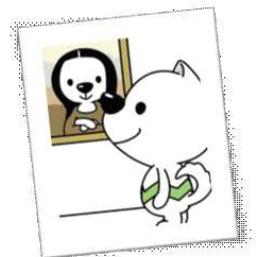
〒640-8319

和歌山市手平2丁目1-2ビッグ愛2階
(精神保健福祉センター内)

『ほっとする 笑顔つながる こころの絵』募集係

2 賞

- 最優秀賞…1名
- 優 秀 賞…2名
- 入 選…若干名
- ※入賞者には、賞状及び副賞(小中高校生には図書カード)を贈呈します。
- ※入賞された方には10月下旬に文書にて連絡します。



3 表彰

平成26年11月15日(土)に和歌山ビッグホールで開催する『ふれあい人権フェスタ2014』において表彰・作品展示します。

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。また、入賞された方は、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。



精神保健及び精神障害者福祉に関する法律が改正されました。

(平成26年4月1日施行)

精神障害者の地域生活への移行を促進する医療を推進するため、今回の改正で、大きく以下の変更がありました。



1. 精神障害者の医療の提供を確保するための指針の策定

厚生労働大臣が、良質かつ適切な医療の提供を確保するための指針を定めることとなりました。この指針には、入院医療中心の精神医療から、地域生活を支えるための精神医療への改革の実現に向け、精神障害者に対する保健・医療・福祉に携わる全ての関係者が目指すべき方向性が定められています。

2. 保護者制度の廃止

主に家族がなる保護者には、今まで精神障害者に治療を受けさせる義務などが課されていましたが、家族の高齢化などに伴い、負担が大きくなっている等の理由から、保護者についての規定が削除されました。

3. 医療保護入院の見直し

- (1) 医療保護入院について、今まで保護者の同意を要件としていましたが、配偶者、親権者、扶養義務者、後見人又は保佐人(以下「家族等」という。)のうちのいずれかの者の同意が要件となりました。なお、同意者は、入院時のみの同意であって、同意後に特別な義務や権利を持つことはないとなりました。
- (2) 精神科病院の管理者に、以下の3点が義務づけられました。①医療保護入院者の退院後の生活環境に関する相談や指導を行う退院後生活環境相談員を設置する。②入院者本人や家族からの相談に応じ必要な情報提供などを行う相談支援事業所等の地域援助事業者と連携する。③退院による地域生活への移行を促進するための体制を整備する。
- (3) 精神科病院に入院者の退院請求や処遇改善請求ができるのは、入院者本人か保護者のみでしたが、本人の他に家族等であれば誰でも請求できることとなりました。

4. 精神医療審査会に関する見直し(平成28年4月1日施行)

精神医療審査会の委員として、「精神障害者の保健又は福祉に関し学識経験を有する者」が規定されました。

【講演会のお知らせ】

和歌山県主催 わかやまこころのフェスタ2014

よく生き よく笑い よき死と出会う

日本に死の教育とホスピス運動を広めた「死生学」の第一人者が、ユーモアを交え、流ちょうな日本語でやさしく語るとびきり心豊かに生きるコツ



アルフォンソ・デーケン先生
上智大学名誉教授
東京・生と死を考える会名誉会長

日時：2014年11月16日(日)
開場：13:30 開演：14:00 終演：16:00
場所：和歌山市中央コミュニティセンター
3階多目的ホール大

- ◆受講無料 定員200名
- ◆手話通訳・要約筆記あり
- ◆受講の申込みが必要です。

和歌山県精神保健福祉センター
電話またはFAXでお申込み下さい。
電話073-435-5194・FAX073-435-5193



開催報告

【こころと命の研修会】

平成26年7月4日（金）和歌山ビッグ愛にて精神保健福祉協会との共催で国立精神・神経医療センター 認知行動療法センターの大野裕氏による講演会を開催しました。「こころが軽くなる気分転換のコツ」をテーマに認知行動療法についてわかりやすくお話いただきました。私たちの気持ちや行動はその時に浮かんだ「考え」（認知）にとられる。今失敗したのにもつこうだ、何をやっても駄目なんだと自分でマイナスの暗示をかけてしまう。認知の修正はプラス思考するというのではなく、現実を見ながらしなやかに考えることであり、これしかないと思ひ癖を捨てて解決策を色々並べてみることから問題解決力をつけることが大切であることなどを話されました。参加者は237名でした。

【自死遺族に関する研修会・交流会】

H26年7月5日（土）、和歌山ビッグ愛にて、NP O法人多重債務による自死をなくす会理事長の弘中照美氏に「“分からないけど、分きたい” 一大切なひとを亡くした方への支援—」というテーマで講演をしていただきました。弘中氏は、遺族それぞれの悲嘆があり、援助の際には、安易にわかるという姿勢よりも、あなたのことをもっとわかりたいという姿勢が必要であるとお話されていました。また、自身の活動についても具体的な紹介がありました。講演会には29名が参加しました。講演会後の交流会では、参加者がこれまでの経験をわかちあいました。弘中氏にも参加していただきました。交流会には5名が参加しました。

【思春期精神保健セミナー】

平成26年7月28日（月）、和歌山ビッグ愛にて、ニューヨーク州公認スクールサイコロジストのバーンズ亀岡静子氏に『『できるのにやらない』『わかっているのに動かない』のはなぜ?～実行機能から考える思

春期の行動～』というテーマで講演をしていただきました。実行機能とは目的を達成するために、自分自身のもつスキル、感情、思考、行動を抑制したり動かしたり調整するプロセスのことで、適応性・柔軟性、計画・行動化、時間のマネージメント、持続性など14項目あります。これらの実行機能がうまく働かずに、「やらない子」「動かない子」に見えてしまう子への働きかけや効果的な支援について、アメリカの小学校での例もあげながらお話し頂きました。講演会には学校関係者を中心に131名の参加がありました。

【子ども・若者の自殺予防に関する講演会】

H26年8月6日（水）、和歌山ビッグ愛にて、新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科教授の碓井真史氏に「子ども・若者の自殺予防の心理学」というテーマで講演をしていただきました。碓井氏は、子どもや若者の自殺は、周囲が共感し、孤独感を与えないことや「あなたが死んだら私は悲しい」ということを伝え続けること、子どもや若者自身が自分にかけてがない価値を見出すことで予防できることをお話しされていました。また、自殺の危険性の高い子どもの背後には同様の大人がいることから、家族支援も必要であると指摘されていました。講演会には63名が参加しました。

【薬物依存症者の家族のつどい】

和歌山県精神保健福祉センターでは、H26年7月より毎月第1水曜日に、「薬物依存症者の家族のつどい」を開始することになりました。その第1回目である7月2日（水）には、筑波大学医学医療系准教授の森田展彰氏に講義をしていただきました。薬物依存症の特徴やしくみについての説明があり、薬物の（短期的に）よい点と悪い点について参加者皆で考えました。質疑応答の際には、参加者から当事者について困っていることに関する質問があり、対応方法について森田氏が助言しました。4名が参加しました。

研修会のお知らせ

知ってますか？ 依存症

講師：吉岡 隆 氏(こころの相談室「リカバリー」代表)

ご自身や家族が依存症で困っていませんか？長年依存症の支援に携わっている吉岡隆先生に、依存症の特徴や依存症者への対処方法についてご講演をしていただきます。



日時：平成26年9月13日（土）14：00～16：00

場所：田辺市民総合センター

対象：どなたでもご参加いただけます。※参加無料・一時保育あり

(一時保育をご希望の方は、9月2日（火）までにお申込みをお願いします。)

問合せ・申込み：和歌山県精神保健福祉センター

電話：(073) 435-5194 FAX (073) 435-5193

E-mail：saeki_a0001☆pref.wakayama.lg.jp (☆を@に変更してください)



-薬物依存症者の家族のつどい-



和歌山県精神保健福祉センターでは、薬物依存の問題で悩んでいる家族が、薬物依存についての学習や情報交換をして元気になることを目的に、薬物依存症者の家族のつどいを開催します。誰が来て、何を話したかについてグループ外で口外しないことをルールにしています。ご参加をお待ちしています。

対象： 薬物依存症者のご家族
日時・内容： 13:30～15:00

9月3日	薬物依存症の多様性と人それぞれの回復について知る
10月1日	長期的な回復を支え、再発・再使用に備える
11月5日	本人の望ましい行動を増やし、望ましくない行動を減らす 暴力への対応
12月3日	上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる
1月7日	家族関係を考える 家族のセルフケア

場所： 和歌山県精神保健福祉センター プレイルーム
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1番2号
県民交流プラザ和歌山ビック愛 2階

*参加したい時のみの参加・匿名の参加もできます。

*見学（発言せず聞くだけ）も可能です。

参加費：無料

申込：下記の連絡先に電話、FAXでお申し込みください。
その際、お名前と日中に連絡可能な連絡先をお知らせください。
<事前に個別の面接をお願いしています。>



問合せ・申込み：和歌山県精神保健福祉センター
担当：佐伯 太田
電話 (073) 435-5194 FAX(073)435-5193

第11回 精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会 (つなげ・ひろがれ・ボールとともに)

◆◆ボランティア募集◆◆

精神障害を持つ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精神障害者ソフトバレーボール和歌山大会を開催するに当たり、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26年11月12日(水) 11:00～17:00
会場	和歌山ビックホエール
競技	ソフトバレーボール
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26年10月17日(金)

【お問合せ及び申込先】和歌山県精神保健福祉協会
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
和歌山ビック愛2階 和歌山県精神保健福祉センター内
TEL: 073-435-5194

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、ももたにクリニック 精神保健福祉士 峰政 裕一郎さんです。

はーとふるネットワーク



一精神科クリニックの精神保健福祉士はどのような業務を担っているのですか？

一般的にはクライアントのニーズに応じた生活相談を行っています。といってもニーズは多岐に渡りますので、医療や福祉の制度、福祉サービスについての情報提供や申請のお手伝いから、生活にまつわる細かいことまで、クライアントの生活によりそった活動を心がけています。生活に関わる事ですから些細な家事の相談などもあります。しかし、「大きな事業をするか」とうことよりも、「クライアント主体となっているか」を、換言するならば「何をするか」というより「なぜするか」を大切に、自問しながら実践しています。状況に応じて訪問する支援も行います。ももたにクリニックは和歌山市内のクリニックでは珍しく精神科デイケアを併設し、そこでグループ活動を通じた支援も行っています。(詳しい事を知りたい方、見学されたい方はご一報ください。)

一精神保健福祉士になろうと思われたきっかけは？

ホントは臨床心理士になりたかったのです。でも心理学コースは大人気。勉強しない性格なので当然試験に落ちました。そこで空いていた福祉学科に入学しました。きっかけはそんなもんです。それよりも「なぜ未だにこの分野で働いているか??」という質問のほうが面白い回答ができる自信があります。聞きたい方はお気軽にご連絡ください。

一最近のトピックがあれば教えてください。

熱い!和歌山の動きとしては、紀南で行われるトレイナートというイベント。電車(トレイン)と芸術(アート)。面白そうな企画ですね!!半島を使ったプロジェクト!和歌山は企画が都市に比べて大規模なので本当に面白い。
いい忘れえました!最近気になっているトピックスや行っていることは「障害者の表現活動(アート活動)」、「ゲ

ストハウス作り」、「シェアファーム」、「住み開き」、「シナジーキャリア」などなどです。いろんな動きがあり、参画している企画もあります。ピン!と興味に引っかかった方は教えて下さい。あと、最近久保紘章の「人間へのまなざし」(相川書房)を再読してあらためて感銘を受けています。

ここで1つ周知です!来年の平成27年3月3日から8日まで、内閣府事業「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」で招へいされる、デンマーク・英国・ドイツの障害者分野で活動する青年13名を、和歌山県で受入れます!!話だけでも聴きたい方、協力希望の方!そんなあなたを待っています。興味だけでもある方、ご連絡ください!

一今後の抱負を教えてください。

「気に入られることをするな。気になることをしろ。」
「暮らすように働く」。今、この2つの言葉を大切にしています。

今後、日本人口減少に伴い、今までの働き方や生活の仕方自体が変化を否応なく求められます。社会のリソースが限られてくる中で、まずは新たな働き方や生活の仕方を提案していく必要があると思います。和歌山には豊富な資源が山ほどあります。こういった社会の変化や豊富な資源を結びつけ、多様な価値観を共有できる社会を目指し、視野を広げて、これからも活動していきます。

一次の方のご紹介とその方へのメッセージをお願いします。

田辺の教育研究所でスクールソーシャルワーカーとして活躍する山本隼太さんです。一度、盃を交わした方です。秘めたるオーラが半端ないです。そして当院スタッフの山本隼人と一文字違いということでも個人的に気になっています。私自身、氏のことを知り、刺激を受けたいと思い紹介させていただきました。山本さんよろしくお祈りします!!



編集後記

「嫌われる勇氣」岸見一郎・古賀史健著という本が昨年12月に発売以来じわじわと売れているとのこと。アドラー心理学の解説書ですが、難しい専門用語が並んでいるわけではなく、青年と哲学者の会話形式で書かれています。青年は職場の人間関係など色々な悩みを抱えた言わば私たち普通の人の代表として、アドラーの一見驚きの理論に、哲人に対し、疑問や質問をぶつけます。それに対し哲人が平易な言葉でアドラー心理学の理解に導いていきます。アドラーは人間の悩みはすべて対人関係の悩みであると言います。よりよい人間関係のためにおすすめの一冊です。