



# わかやま

No.41

和歌山県精神保健福祉センターだより

2009年11月

## 「メンタルヘルス対策に取り組む企業を応援します」 ～メンタルヘルス対策支援センターの開設について～

和歌山産業保健推進センター副所長 田中 秀和

職業生活等において強い不安、ストレス等を感じる労働者は約6割に上っており、メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業し、又は退職した労働者がいる事業場の割合は7.6%になっています。しかし、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合は、約3分の1にとどまっており、その主な理由として、「取り組み方がわからないこと」や「専門スタッフがいないこと」等を挙げています。

和歌山産業保健推進センターでは、産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健関係者に対して、研修、専門的相談、情報提供等を通じて支援するとともに、事業主に対し職場の健康管理への啓発を行っていますが、上記の状況を踏まえ、メンタルヘルス対策の導入・実施、メンタル不調者への対応、心の健康問題で休業した労働者の職場復帰支援など、事業場がメンタルヘルス対策を進める様々な場面での課題、問題、悩みなどの解決を支援するため、「メンタルヘルス対策支援センター」を開設し、専門家による助言や訪問指導を行う等により、事業場のメンタルヘルス対策の推進を積極的に支援することとしています。

主な事業の具体的内容は以下のとおりです。

### (1) 相談窓口の設置

メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援まで事業主や事業場のメンタルヘルス担当者、人事労務担当者などから寄せられる相談に、精神科医、カウンセラー等の専門家が対応し、抱える課題等の解決をお手伝いします。

また、労働者やその家族などからのメンタルヘルス不調に係る相談にも対応します。

### (2) 個別訪問による支援

事業場からの要望に応じ、専門家が事業場に出向いて、心の健康づくり計画の策定、事業場内体制の整備、労働者等へのメンタルヘルスについての啓発など、事業場が職場のメンタルヘルス対策の導入・実施を進め、改善するための支援を行います。

### (3) その他、メンタルヘルス対策の周知、情報提供、関係者間のネットワークの形成などを行います。

なお、センターが提供するサービスはすべて無料で行います。

### メンタルヘルス対策支援センター

〒640-8157 和歌山市八番丁11 日本生命八番ビル6階 和歌山産業保健推進センター内  
TEL 073(488)7310 (支援センター直通) / FAX 073(421)8991  
メール mental-sien@nifty.com  
ホームページアドレス <http://www.naxnet.or.jp/~sangyo-1/>

## もくじ

- P 1 メンタルヘルス対策に取り組む企業を応援します
- P 2 和歌山県自殺対策情報センターを開設しました
- P 3 自殺対策シンポジウム / きのくに広域適応教室 さくら
- P 4 こころのふれあい展 / 精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会
- P 5 和歌山メンタルヘルスニュース
- P 6 は一とふるネットワーク 「くまのこ作業所 亀田 里紗さん」  
研修等のお知らせ

## 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/>

# 和歌山県自殺対策情報センターを開設しました

日本の自殺者数は平成10年以降毎年3万人を超えており、深刻な社会問題となっています。和歌山県でもここ数年、年間250～300人の方が自ら命を絶たれています。人口の比率では、全国平均を超える状態が続いています。

このような状況の中、平成21年9月7日（月）に、県精神保健福祉センター内に「和歌山県自殺対策情報センター」を開設しました。センターでは下記の業務を行います。

## 1) 情報の提供

こころの健康や精神疾患、自殺の現状、各種相談窓口などの情報をホームページ等から発信します。

## 2) 人材育成

自殺対策や自死遺族ケアに携わる方を対象に、相談技術の向上を目的とした研修会を開催します。

## 3) 相談窓口

自死遺族の方や生きることが辛いと悩んでいる方からの相談（電話・来所）に対応します。

なお、来所相談は原則予約制です。

また、相談内容によっては、関係機関を紹介させていただくことがあります。

## 4) 地域のネットワークづくり

医療・保健・福祉、教育、労働、司法・警察などの関係機関と連携し、自殺対策の体制を整備していきます。

## 自死遺族相談（要予約）

自死により大切な人を亡くされた方を対象とした、死別による悲しみからの回復をお手伝いするための相談窓口です。

対象：大切な人を自死で亡くされた方  
（家族・知人・友人）

とき：平成21年度の予定は以下のとおり

日時	平成21年 11月以降	12月21日（月）	11月26日（木） 12月24日（木）
	平成22年	1月7日（木） 2月1日（月） 3月15日（月）	1月28日（木） 2月25日（木） 3月25日（木）
時間		16時～20時	13時～17時

申し込み：相談日の前日までに当センターにお申し込みください。

## 分かち合いの会

大切な人を自死で亡くされた方どうしが、悩みや苦しみを語り、安心して気持ちを分かち合うための会です。

対象：大切な人を自死で亡くされた方  
（家族・知人・友人）

とき：平成21年度の予定は以下のとおり

日時	平成21年 11月以降	11月28日（土）
	平成22年	1月23日（土） 3月27日（土）
時間		13時30分～15時30分

申し込み：初めて参加される方は申し込みをしてください。

※ 場所は精神保健福祉センター内



## ～『自殺対策シンポジウムin和歌山』が開催されました～

平成21年9月27日（日）、白浜町のコガノイベイホテルにて『自殺対策シンポジウムin和歌山』が内閣府と和歌山県の主催で開催され、約200名の方々にご参加いただきました。

シンポジウムでは、知事と内閣府自殺対策推進室長の挨拶のあと、関西国際大学教授の渡邊直樹氏に、「ここと命を支える地域づくり～自殺を防ぐために私たちにできること～」をテーマにご講演いただきました。渡邊氏は、心配事や解決策も気軽に話題にできるような、気持ちのつながった家庭や学校、職場や地域（コミュニティ）を実現していくことこそが自殺予防につながると話されました。

その後、自身も夫を自死で亡くした体験を持つ「このころのカフェきょうと」代表の石倉紘子氏に、「自殺遺族として自殺予防・自死遺族支援を支える」というテーマでご講演いただきました。石倉氏は、大切な人を自死で亡くした方が、悲しみや戸惑い、不安などの苦

しい気持ちを理解されず、周囲の何気ない対応で傷ついたり孤立感を強めてしまうことがあると説明し、遺族が安心して生活していくには、遺族の立場にたった適切な支援が必要であると話されました。

パネルディスカッションでは、地元白浜町で自殺防止の活動に取り組む方々に、各々の活動について具体的に報告していただきました。パネリストのひとり、白浜レスキューネットワーク理事長の藤藪庸一氏は、三段壁での「いのちの電話」の設置や、保護された人の生活支援、社会復帰の話をされたあと、「自殺を考えた人は、心に深い傷を負っており、そのせいで他者に嫌な感じを与え、援助にあたる支援者が困難さを感じることが少なくない。そのことを念頭において、自殺対策に取り組む必要がある」と訴えられました。

参加者が、自殺対策について新たに感じたり考えたりできたシンポジウムでした。

### 発足案内

#### 〈不登校のこどもの居場所〉

## きのくに広域適応教室 さくら



平成21年4月に、有田市宮原町の市立須谷教室集会所を活動場所として、きのくに広域適応教室「さくら」が発足しました。

「さくら」には次の特徴があります。

- ① 民間施設のため、誰でもどこにお住まいの方でも通うことができます。また、適応教室のため不登校の子どもの出席は、学校長の判断で学校の出席扱いとすることが可能です。
- ② 就学前から小、中、高校生、20代をむかえた青年まで幅広い年齢層を対象に、学校復帰や社会的自立までケア・サポートします。
- ③ 集団に入れにくい子どもにも母子面接や個人面接を設定しています。
- ④ 援助には遊ぶこと（遊戯療法）や体の動かし方（動作法）など、言葉に頼らない技法を大切にして、子どもが気軽に参加できる体制を整えています。
- ⑤ 援助にあたる中心スタッフが複数の臨床心理士と専門性が高く、小児神経科医や精神科医など医療機関・相談機関とも連携して子どもの援助にあたっています。
- ⑥ 会費は一家族年会費6千円に抑えて、家族の負担軽減につとめています。

#### 連絡先

〒649-0433

有田市宮原町須谷322-1

有田市立須谷（スガイ）教育集会所内

きのくに広域適応教室「さくら」

理事長・臨床心理士 武石 正博

(TEL : 0737-88-8057 FAX : 0737-88-8058)

# こころのふれあい展 開催報告

平成21年8月29日(土)に、精神保健福祉団体の活動紹介や交流を通して、こころの病がある人々への関心をひろげてもらうために、「ビッグ愛サマーフェスタ2009 ハワイアンフェスティバル」に出展しました。病院のデイケアや作業所で作った作品展示や販売を行ったり、断酒会によるアルコールパッチテストを、たくさんの人に体験してもらったりしました。当日、会場ではフラダンスの発表会や、フリーマーケットなどもあり、多くの人でにぎわいました。

## 参加団体

和歌山県精神障害者団体連合会  
 和歌山県精神保健福祉家族会連合会  
 和歌山県共同作業所連絡会  
 NPO法人和歌山県断酒会連合会  
 和歌山県精神保健福祉協会  
 和歌山県精神科病院協会



## 精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会 激闘の結果発表！

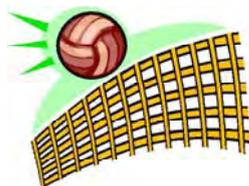
平成21年10月29日(木)和歌山ビッグホールにて、今年度も、参加12チーム、選手・役員・ボランティアスタッフの総勢170名により熱戦が繰りひろげられました。

決勝戦では、ブラックハーツ 対 ひだかファイターズが対戦し、大接戦の末、昨年度優勝チームのブラックハーツが優勝しました。

## 参加チーム



- 優勝** ブラックハーツ (県立こころの医療センターデイケアB)
- 準優勝** ひだかファイターズ (ワークステーションひだか)
- 3位** あるぺじお (あるぺじお)
- 4位** Day ♥ Dro (和歌山市保健所)
- GO!GO!さくら (地域活動支援センター櫻)
- ピーチマロン (ももたにクリニック)
- DREAM NOAPS (あすなろ共同作業所・野上厚生総合病院)
- イエローホークス (県立こころの医療センターデイケアA)
- ちかつ (御坊・日高地域活動支援センター)
- 紀南ベンケイズ (紀南こころの医療センター)
- やおきの風 (やおき福祉会)
- やおきの炎 (やおき福祉会)



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。

○ **こころの健康講座**

8月31日(月)、橋本市民会館にて開催しました。和歌山県立医科大学 神経精神医学教室の准教授 鶴飼聡氏に「うつ病を理解し、こころの健康を保つ」のテーマでご講演いただきました。参加者は41名で、講演会後のアンケートから、「事例があってわかりやすかった」「自分や家族のための参考となった」等の意見が寄せられました。



**わかやまこころのフェスティバル  
2009**



- **ステージイベント / 11月22日(日)**  
(表彰式) 13:00~14:00  
和歌山県精神保健福祉協会会長表彰  
「こころがほっとするメッセージ」入賞者表彰式  
(トーク&コンサート) 14:00~15:30  
う~み(シンガーソングライター)  
音楽は魔法!「あなたに会えてよかった」

11月22(日) 10:00~16:00

※ ふれあい人権フェスタ2009 共同開催



**精**神保健福祉センター所報(平成20年度 事業実績)を  
ホームページにアップしました

平成20年度に精神保健福祉センターで実施した研修会や講演会などの事業や、対応した相談内容、精神障害者に対する保健福祉施策等一覧、その他が掲載されています。

ホームページ

和歌山県精神保健福祉センター → 各種資料 → センター所報 でご覧ください。

[http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040400/050301/  
documents/h20wakayamamhwcshyohou.pdf](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040400/050301/documents/h20wakayamamhwcshyohou.pdf)



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、田辺市のくまのこ作業所で作業支援員をされている亀田里紗さんです。



## はーとふるネットワーク



- ー くまのこ作業所に勤務されてどのくらいになりますか？  
半年です。
- ー 作業支援員になられたきっかけは？  
知り合いの紹介です。
- ー この仕事をしていて良かったと思う時はどんな時ですか？  
「亀田さん」から「里紗ちゃん」に呼び方が変わった時。
- ー 仕事で苦勞する点はどのようなことですか？  
話の意味が分からなかったり、何をしゃべっているのか聞き取りづらかったり。
- ー くまのこ作業所のPRを一言お願いします。  
利用者の人数は少ないんですが、その分、家族のような親しい関係が出来ると思います。

- ー 休日はどのように過ごされていますか？  
ゲームをしたりTVをみてます。天気がよければ犬と外でたわむれてます。
- ー 今後の抱負を教えてください。  
利用者の方ともっと仲良くなれるようにがんばります。



### 研修等のお知らせ

- 平成21年度自殺対策研修  
(自殺危機初期介入スキルワークショップ)  
日時：12月17日(木) 10:30~17:30  
和歌山ビッグ愛 201会議室  
講師：自殺危機初期介入スキル研究会認定講師  
福島 喜代子氏  
(ルーテル学院大学総合人間学部教授)  
岡田 澄恵氏(フリーソーシャルワーカー)  
対象：保健所及び市町村の精神保健福祉及び自殺対策関連課の職員  
定員：20名
- 平成21年度自殺対策研修  
(コミュニケーション研修)  
日時：① 和歌山会場  
1月18日(月) 9:30~17:00  
(和歌山ビッグ愛) 201会議室  
② 田辺会場  
1月19日(火) 9:30~17:00  
(和歌山県立情報交流センター  
ビッグ・ユー 研修室1)  
内容：講演及びワーク  
(聴いて、見て、体験するプログラム)  
『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：池田 佳子氏  
「ヘルスサポート縁(えん)」代表  
対象：保健所及び市町村の精神保健福祉及び自殺対策関連課の職員、精神科医療機関職員、社会復帰施設、障害福祉サービス事業所職員等  
定員：各会場 50名

- 平成21年度自殺対策研修  
(自死遺族支援研修)  
日時：3月13日(土) 10:00~15:30  
和歌山ビッグ愛 201会議室  
内容：講演及びワーク  
『自死遺族の心理とその支援方法』  
講師：平山 正美氏  
聖学院大学院教授  
自死遺族ケア団体全国ネット代表  
対象：保健所及び市町村の精神保健福祉及び自殺対策関連課の職員、精神科医療機関職員、社会復帰施設、障害福祉サービス事業所職員等  
定員：50名
- 自殺対策県民向け講座  
日時：1月24日(日) 13:30~  
県勤労福祉会館プラザホープ4Fホール  
講師：大野 裕氏  
慶應義塾大学保健管理センター教授  
テーマ：うつと不安を乗り越えて  
「こころの力を育てる方法」
- 思春期セミナー  
日時：1月28日(木) 13:00~15:00  
わかやまビッグ愛 201会議室  
講演：摂食障害の理解と対応について(仮)  
講師：山登 敬之氏  
東京えびすさすまクリニック院長  
定員：90名

### 編集後記

新型インフルエンザが流行し、県内小・中・高校の学級閉鎖の状況が更新される日々が続いています。紅葉が美しいこの季節、児童生徒が屋外活動を満喫できないのは残念なことです。そんなことを思いつつ、予防のための手洗いというがいに費やす時間が自然と長くなりました。