



# わかやま

No.44

和歌山県精神福祉センターだより 2010年8月

## 「こころのSOSに気づくために」

日本赤十字社和歌山医療センター 精神科部 東 睦広

日本では自殺で亡くなる人が1998年に急増し、年間、実に3万人前後で推移しています。そのため2006年に自殺対策基本法が制定され、翌年に自殺総合対策大綱が作成されました。全国的にみても和歌山県の自殺率は決して少なくなく、県でも精神保健福祉センターを中心に各関係者が力を合わせて自殺を考える人に対して本格的な援助を始めました。

私は救急センターに自殺未遂で入院された方々の精神医学的な面接を行ってきました。自殺は、個人的な自由意志や、選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に追い込まれ、自己を傷付け、死という選択しか残らなかった結果である場合が多いようです。

心理的に追い込まれる原因は①癌のような治りにくい病気にかかってしまったという「身体的健康問題」②経済的破綻、失業、多重債務、長時間労働、近所づきあいや職場内の人間関係における共感性の希薄化などといった「社会的問題」さらに③老老介護、看病疲れ、親子・夫婦関係の軋轢といった「家庭問題」④当事者本人のストレス耐性、性格要因、死生観などです。

さらに忘れてはならないことは、このように心理的に追い込まれ、自殺を考えてしまう人々は気分障害、統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患に罹患していることが多いということです。これらの疾患があると冷静な判断ができなくなります。たとえば「自分のためにみんなが不幸になる」などの罪業妄想をもつ、大うつ病エピソードではみんなの幸せを守るために死を選んでしまうのです。平成21年10月から平成22年4月までに日赤和歌山医療センターに入院した重篤な自殺未遂の方で幸い命をとりとめた25名中24名が精神疾患の診断が可能でした。

平成16年～18年の厚労省の自殺研究主任の一人東海大学の保坂隆教授は不幸にして自殺既遂してしまった人の8割は事前に相談することもなく、9割は一回目の自殺企図であったという結果から、心のSOSにいかにか早く周囲が気づき、適切な医療機関に受診援助していくことが必要であると話しています。保坂教授には和歌山を「こころの安全パトロール隊養成講座」開催のモデル地区として選んでいただき、受診援助していくスタッフの養成講座を開始してもらいました。

一方、すでに精神科を受診しており、何度も自殺未遂をした人が既遂してしまうことも少なくありません。リストカット、大量服薬を繰り返し、周囲から「またか」と見放されたころに命を落としてしまうのです。未遂を繰り返す人は、「決して死のうとしたわけではない」と語ることがあります。「苦しむ自分」「つらい自分」を受け入れる方法を見つけることが出来ずに、消しきってしまおうと思ったというのです。生きようとする自分、苦しんでいる自分のはざままで自我が分裂し人格が変わってしまう、意識が飛んでしまうこともあるようです。周囲からの心理的サポートだけでなく、ご自身でやるべきストレスマネジメントも大変な努力が必要ですので地道に援助していくことが重要です。

### もくじ

- P 1 こころのSOSに気づくために
- P 2 シリーズセンター長だより / 自殺データ
- P 3 講演会報告 / 「あざみの会」紹介
- P 4 「With You」開設のお知らせ / 「こころの絵」募集  
クリニック開院のお知らせ
- P 5 和歌山メンタルヘルスニュース / 精神保健福祉協会 案内
- P 6 は一とふるネットワーク「国保野上総合病院 宮本 靖子さん」  
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/>



6月2日から6日にかけて中国の北京で開催された第19回国際児童青年精神医学会（IACAPAP）に参加し、「子どもと青年のリスク行動」と題して1時間の講義をする機会をいただきました。「リスク行動」という言葉はあまり馴染みがないかもしれませんが、思春期の精神保健で注目を集め始めている重要なテーマのひとつです。喫煙や飲酒、暴力や反社会的行動などは、思春期の子どもたちにしばしば認められ、親や学校はその対応に苦勞しています。これらの行動は、「しつけ」とか「指導」、あるいは補導の対象であると同時に、公衆保健の立場からは身体的にも精神的にも健康を害する危険の高い行動であり、なおかつそれは成人期以降の健康にも重大な影響を与えることが知られており、予防や治療の対象でもあるのです。

若者のリスク行動を国際的な視点で見ると、国によってずいぶん違いがあります。米国のように銃による殺人などの激しい暴力や薬物の問題が著しい国もあれば、日本では約2000人もの若者（15～24歳）が自殺で命を落としており、この年代の死因の実に43%が自殺となっています（米国は12%）。殺人と自殺はまったく性質の違う現象ですが、攻撃性という点で共通しています。殺人は他者へ向けられる攻撃であるのに対して自殺は自己に向けられる攻撃性であり、どちらも若者の生命に関わる重大なリスク行動なのです。攻撃性以外にも若者たちにはさまざまなリスク行動がありますが、これらの行動を単に「問題行動」と片付けるのではなく、精神保健の問題としてケアしていくことの重要性を再確認して帰ってきました。



IACAPAP会長のOmigbodun（左）と談笑する筆者（右）

## 平成22年の自殺者数について（月別）

（7月末の暫定値）

【平成22年8月13日集計】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
<b>全国</b>	2,532	2,443	2,941	2,566	2,765	2,761	2,840
うち男性	1,818	1,759	2,166	1,810	1,979	1,897	1,969
うち女性	714	684	775	756	786	864	871
<b>和歌山</b>	11	31	18	30	17	27	30
うち男性	11	18	13	17	12	18	18
うち女性	0	13	5	13	5	9	12

※警察庁統計

## 〈開催報告〉

### 自殺対策講演会および自死遺族のための交流会を開催しました

6月12日（土）、勤労福祉会館プラザホープにて、大阪大学大学院医学系研究科准教授の石蔵文信氏（内科医）を講師に、「こころとからだのSOSを知る～中高年のゆとり・やすらぎ・元気のために～」をテーマに講演会を開催し、34名の方にご参加いただきました。

石蔵氏は、中高年の男性の自殺者数が増加していることに触れ、「男性は自分を追い込む傾向がある。特に、優秀で真面目な人ほどその傾向が強い」「仕事一筋では心と身体の健康を損なう危険が高まる。そのため、日頃から仕事と家庭のバランスをうまくとることが重要。妻任せではなく、家庭生活における自立をはかる必要がある」等々と話されました。また、頭痛や肩こり、胃痛といった身体の不調がうつのはじめの兆候である場合もあり、不眠や頻りに風邪をひくという症状等があればメンタルクリニックを受診するよう勧め、と説明されました。

講演会終了後に、大切な人を自死で亡くされた方を対象に交流会を開催しました。参加された方からは、「泣くことがよいことだと知ることができ、安心した」「（他の参加者の）話を聴くことができてよかった」等の感想が寄せられました。

## 〈相談窓口紹介〉 クレジット・サラ金被害をなくす会 あざみの会

### ● 首切りリストラ・退職強要・不当解雇

1人ではなかなか話し合いができません。  
労働組合のベテラン相談員などと相談し監督署などの力も借りて対応します。

### ● 倒産や失業、病気などによる生活苦

一緒に生活の立て直しを考えましょう。  
生活保護の受給や生活福祉金貸付制度などの活用。申請手続きの代行もします。

### ● 心の悩み

大変、難しい問題です。一緒に悩み、考えましょう。  
場合によっては専門家の力も借りましょう。

### ● クレジット、サラ金などの借金苦 / 商売がうまくいかない

「あざみの会」の十八番です。26年の実績で必ず解決できます。

「三人寄れば文殊の知恵」といいます。

ひとりで悩めばどんどん深みにはまり、悪い方へと堂々巡りになってしまいます。  
まず相談してください。わたしたちはネットワークを活用して、あなたの悩みを解決へと導きます。



### クレジット・サラ金被害をなくす会 あざみの会

和歌山市小松原通5-15 池尻ビル2F  
TEL 073-424-6300  
FAX 073-424-6301

あざみの会は26年間、クレジットやサラ金・ヤミ金、商工ローンを借りて人知れず悩んできた人たちの相談にのり、一緒に生活の立て直しをすすめてきた被害者の会です。

## 和歌山県 若者総合相談窓口

# With You ウィズ・ユー

平成22年7月1日から相談スタートしました。

**相談無料・秘密厳守**

- 「仕事をしたいけど・・・」
- 「外へ出るのがおっくう・・・」
- 「学校をやめてしまった・・・」
- 「悩みがあるけど、どこに・・・誰に・・・相談すればいいのか分からない・・・」
- 「何を話せばいいの？」
- 「今さら・・・どうせ何も変わらない・・・」
- 「ただのグチだと思われるかもしれない・・・」
- 「ひとにはなしをして解決するような軽い内容じゃない・・・」

「若者総合相談窓口」は、おおむね15歳以上の若者及びそのご家族から、自立に関わる相談を無料でうけています。ただし、ご利用に伴う電話代・通信費などは、相談者の負担となります。

メールでの相談は、終日うけていますが、返信までに数日を要する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ※ご要望・状況によって相談員がお伺いします。

電話相談 073-428-0874 おはなし

メール相談 <http://with-you-wakayama.jp>

FAX相談 073-428-0874

受付時間:月～金曜 9～17時(祝日、年末・年始を除く)

(和歌山県 青少年・男女共同参画課)

## 「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」募集

### 趣旨

見る人の心をほっとさせたり、笑顔にさせるような絵を描いてもらい、こころの健康の保持増進を見つめ直す機会を提供します。

### 募集内容

- (1) 対象者 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：はがき大～画用紙四つ切り大
- (3) 募集期間 9月24日(金)まで
- (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、左記の『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。

『ほっとする 笑顔つながる こころの絵』募集係

受付先 〒640-8319 和歌山市手平2丁目1番2号  
ビッグ愛2階(精神保健福祉センター内)

### 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。

### 表彰

平成22年11月14日(日)に和歌山ビッグホエールで開催する『こころのフェスティバル2010(「ふれあい人権フェスタ2010」と同時開催)』において表彰・作品展示します。

### 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。

## クリニック開院案内

名称	藤内メンタルクリニック(心療内科・精神科)	ましまメンタルクリニック(心療内科・精神科)
院長	藤内真一	馬島将行
所在地	〒643-0034 和歌山県有田郡有田川町小島313-2	〒649-6231 和歌山県岩出市川尻26-2
電話番号	0737-52-7771	0736-67-7750
開院日	8月2日(月)	5月10日(月)
備考	不眠、心身症、自律神経失調症、認知症、うつ、パニック障害、不安神経症、統合失調症等	診療は予約制です



## 和歌山メンタルヘルスニュース

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。

### ○ 精神保健福祉関連新任者研修

6月24日(木)、25(金)に、精神保健福祉業務に従事して概ね5年以内の新任者48名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。研修内容は、「精神疾患と精神障害の理解」「精神障害者と人権」「障害福祉サービスの提供について」「相談の受け方の実際」でした。参加者からは、「障害者支援に携わる上で役立つ知識を得られた」「作業所や支援センター等の役割が具体的にわかってよかった」等の感想が寄せられました。

### ○ 自殺対策基礎研修

7月16日(金)に、市町村・相談支援事業所その他の関係機関等における相談業務従事者21名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。国際ビフレンダーズ東京自殺防止センターの西原由記子氏を講師に、「あなたにもできる自殺防止の実際～希死念慮のある人への支援」というテーマで、自殺を考えている人への理解や援助に関する講演及びグループワークを実施しました。参加者からは、「相談にくる人の気持ちがわかり、少し自信がついた」「ゆっくりと話を聴き、共感することの大切さを学んだ」等の感想が寄せられました。

### 〈開催報告〉

#### 精神保健福祉協会 講演会

#### 「こころの集い」を開催しました

7月12日(月)、ビッグ愛にて、社会福祉法人浦河べてるの家の向谷地生良先生を講師に、「きょうも、明日も、あさっても～問題だらけでいいじゃない～」をテーマに講演会(こころの集い)を開催し、約130名の方にご参加いただきました。講演会では、べてるの家の当事者の方に、自作の歌とギター演奏も披露していただきました。

向谷地先生は、精神に障害を抱える方への理解や関わり方について、「(精神に障害を抱えた)仲間どうしが困難の乗り越え方を皆で考える(研究する)ことが大切。自由な考え方によって、困難のとらえ方を変えることができる」「当事者の方がよりその人らしく過ごせるためには、地域の支え合いが重要」等々と話されました。

参加された方からは、「新しい考え方にチャレンジするきっかけになりました」「薬だけではなく、当事者の方の力を引き出す関わりが大切だと知り、参考になった」「ギター演奏がとてもよかった」「目からウロコで気持ちが楽になりました」等々の感想が寄せられました。

### ○ 自殺対策研修(こころのサポート～傾聴研修～)

7月29日(木)、自殺対策に関わる相談業務従事者24名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。ヘルスサポート研究所の本田悦子氏を講師に、「心を観て、心を聴くコミュニケーション」というテーマで、互いが安心する関係につながるコミュニケーションについての講演及びワークを実施しました。参加者からは、「ストレスのセルフケアについて学べてよかった」「実践に役立てていきたい」等の感想が寄せられました。

### ○ こころのレスキュー隊隊員研修

7月23日(金)に、和歌山県こころのレスキュー隊隊員10名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。国保日高総合病院の北端裕司氏及び和歌山診療オフィスの上野和久氏を講師に、隊員の技術向上をはかる目的で「隊員C R T危機管理の実際」についての演習を行いました。



(※左から) 精神保健福祉センター 小野所長  
べてるの家 下野さん  
向谷地先生  
精神保健福祉協会 西本会長

### 和歌山県精神保健福祉協会入会のご案内

精神保健福祉協会は、県民の精神保健福祉に関する知識の普及啓発や、研修会・講演会の開催、家族会の育成、関係団体の技術研修事業費等の援助を通じてこころの健康の保持増進を図るとともに精神障害者の医療、福祉の向上及び円滑な社会復帰の促進につとめることに賛同する会員の集まりです。

入会は、精神保健に関心のある方は誰でもでき、会員の方には講演会の案内等を送付します。会費は、個人会員 年額1口1,000円、団体会員 年額1口10,000円です。申し込みは、もよりの保健所か精神保健福祉センター内の精神保健福祉協会事務局までお問い合わせください。

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で臨床心理士をされている宮本靖子さんです。



# はーとふるネットワーク



## 一 臨床心理士になられてどれくらいになりますか？

当院に勤務して1年4ヶ月、臨床心理士の資格を取得して4ヶ月になります。

## 一 普段は、国保野上厚生総合病院で、どんなお仕事をされていますか？

精神科デイケアを中心として、心理検査も行っていきます。

## 一 臨床心理士になろうと思われたきっかけは？

人と関わる仕事に就きたいと思っていたときに、臨床心理士の存在を知って、憧れました。

## 一 この仕事をしていてやりがいを感じたり、良かったと思う時はどんな時ですか？

関わるメンバーさんの小さな変化、一笑顔が増えたなど一を感じられたとき。また、その変化をスタッフ同士で共有できたとき。

## 一 仕事をしていて苦勞する点はどのようなことですか？

職種が1人なため、やっていることが正しいのかどうか不安になることがあります。他職種のスタッフや院外の同職種のの人に相談しています。

## 一 宮本さんの、気分転換やストレス解消法は？

「ヨガ」「コンサート鑑賞」です。ヨガは、体と心の調子に気付き、リラックスできる時間です。たまの楽しみが、好きなアーティストのコンサートに行き、盛り上がることです。頑張るパワーを充電できます。

## 一 休日はどのように過ごされていますか？

基本的にインドアです。DVDを観たり、実家に帰ってゆっくり過ごします。

## 一 今後の抱負を教えてください。

初めての職種で未熟ですが、勉強しながらやることを増やしていきたいです。「笑顔で明るく」を忘れずに。

## 一 ありがとうございます。



### 研修等のお知らせ

#### ○ 多重債務対策研修（自殺対策基礎研修）

（紀北会場）

8月27日（金）13:30～15:30

和歌山ビッグ愛603会議室

（紀南会場）

9月10日（金）13:30～15:30

和歌山県立情報交流センターBig・U 研修室2

講師：和歌山県司法書士会

対象：市町村・相談支援事業所及びその他関係機関等において保健福祉相談業務に携わる方

定員：紀北・紀南会場 各50名

申込：精神保健福祉センターまでFAXで

#### ○ 自殺未遂者ケア研修

日時：9月4日（土）13:30～16:00

和歌山ビッグ愛504会議室

講師：日本赤十字社和歌山医療センター  
精神科部 東睦広氏

対象：救急医療従事者（医師、看護師、コメディカルスタッフ等）及び自殺未遂者ケアに関心のある地域医療保健福祉従事者

定員：30名

申込：精神保健福祉センターまでFAX

#### 思春期・青年期 ひきこもり家族教室

場所：橋本保健所（橋本市高野口町名古屋927）

ひきこもり家族教室は10月以降御坊・有田保健所でも開催されます

	開催時間	内容
第1回	9月24日（金） 13:30～15:30	『ひきこもりからの回復に向けて』 和歌山大学健康管理センター所長 精神科医 宮西照夫氏
第2回	10月19日（火） 13:30～15:30	『円滑なコミュニケーションで 気持ち良く』 高野山大学文学部 臨床心理士 森崎雅好氏
第3回	11月18日（木） 13:30～15:30	『家族の思い さまざまなステップ』 精神保健福祉センター職員

### 編集後記

長年、移動手段に自転車を使っているため、暑さ寒さにそれなりの耐性があると思っていましたが、この8月の暑さは耐え難いものがありました。熱戦をくりひろげた高校球児のパワーに感心しつつ、涼しい秋風がふいてくるのをただ待つばかりです。