



わかやま

No.45

和歌山県精神保健福祉センター 2010年11月

「こころの健康対策の取組みと私」

和歌山市保健所長 永井尚子

私と精神保健福祉業務との関わりをお話させていただきます。私は、昭和63年、和歌山市の保健所に入職しました。初期は、乳幼児健診や子どもたちの発達に関する業務を中心に、就学前の発達障害児の早期支援の体制づくりに取り組んできました。その後、エイズ対策を学ぶ機会があり、あらゆる人権問題に通じる奥深いテーマと強く感じ入りました。また、阪神大震災時には被災地における心のケアを含む保健活動を、平成8年のO157大流行では、感染症の危機対応等を経験しました。

平成9年、地域保健法施行に伴い保健所組織が統合され、保健対策課長として精神保健福祉業務を直接担当。最も多忙で、常に緊張感のある、非常に充実した毎日でした。スタッフは、専任保健師1人を配置し、精神保健福祉相談員も2人から4人に増員されました。当時は危機介入した事例の多くを大阪府へ受診援助していた時代でした。さらに平成10年には、毒物混入事件を経験し、被害者の方々への心身両面の長期的なサポートを実践しました。その後、精神保健ボランティア育成講座や市民公開講座、嗜癖問題を抱える家族の集い等、新たな事業を展開、夜間・休日の精神科救急システムもようやく動きだし、地域における福祉サービスも始まりました。中核市では多くがその窓口を障害福祉の窓口へ移行しましたが、和歌山市では、精神障害者の方々への福祉、保健、医療の支援全てを総合的に対応すべきと考え、保健所での対応としました。

現在では、こころの健康対策班と名称変更し、班長、保健師1人、精神保健福祉士7人、社会福祉士2人及び非常勤スタッフ数人が、地域の関係機関と協働し、精神障害者の福祉サービスの提供や地域生活・社会復帰支援、本人・家族の相談、こころの健康に係る啓発、家族教室、デイケア、ドロップインルームの運営、緊急時の支援等と多岐にわたる業務を行っています。また、今年度は、従来のある事業に加えて、新たに自殺対策緊急基金による「和歌山市自殺対策事業」を実施しているところです。主な内容は、1. 和歌山市自殺対策庁内連絡協議会の設置、2. 関係職種等の研修会、3. 市民への普及・啓発、4. 夜間相談窓口の開設 等です。

さて、去る10月22日(金)に、第9回和歌山市精神障害者スポーツ大会を市民体育館で開催しました。市内の病院・診療所のデイケア、作業所、保健所に通っているメンバーが9チーム参加、選手・応援団・スタッフ・ボランティアを含め、総勢約150人が集い、ソフトバレーボールを楽しみました。今年の優勝は、保健所の泥(デイドロ)チームでした。皆が一つのボールを見つめ、おとさないようにとボールをつなぐ。ボールがつながり、心がつながる。とても温もりを感じます。和歌山市のよいところは、こうやって仲間たちが皆つながっているところだなあといつも感じています。

もくじ

- P 1 「こころの健康対策の取組みと私」
- P 2 シリーズセンター長だより② / セミナー開催報告
- P 3 こころの健康講座開催案内 / 「うめの花」紹介
- P 4 わかやまこころのフェスティバル2010開催報告
- P 5 和歌山メンタルヘルスニュース / ソフトバレーボール大会結果
- P 6 は一とふるねっとわーく/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/>

シリーズ センター長だより②

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野善郎



10年ぶりのNYC

先日、10年ぶりにNYC（ニューヨーク市）を訪問する機会がありました。なんと言っても大きな変化はワールドトレードセンターのツインビルがなくなってしまったことです。9.11同時多発テロから丸9年が経ちましたが、グランドゼロと呼ばれる跡地は工事用フェンスに囲まれたまま周囲の喧噪から隔離された雰囲気が残っています。この事件は被害者だけでなく、救助にあたった消防士たちの二次被害やトラウマなども注目され、精神保健の歴史においても重要な出来事に位置づけられています。

さて、今回のNYC訪問では、当地で子どもの発達障害の相談や治療を行っている日系人の専門職向けと日本人のお母さんたちを対象とした講演をしてきました。NYCとその周辺には多くの日系人が生活していますが、言葉や文化の違いは子どもたちの生育に大きな影響を及ぼします。学習困難や学校適応の問題に対する学校の対応は比較的整備されていますが、それらは必ずしも日本人の文化的特性に合ったものとは限りません。NYCは大都会なので日本の食材や日用品はほとんど手に入りますが、日本風のこころのケアは簡単には受けられないのが現状のようです。講演を聴いていただいたお母さんの「久しぶりに日本語の講演を聴きました」という感想がとても印象に残りました（講演の中身はどうだったのかな？）。



開催報告

自殺・うつ病等対策セミナーを開催しました

11月10日（水）に、岩出市総合保健福祉センターにて、『こころと命を支える地域づくり～気づく・つながる・支えあう』をテーマに講演会・シンポジウムを開催し、約100名の方にご参加いただきました。

講演会では、滋賀県立精神保健福祉センター所長の辻本哲士先生に、「みんなでできる自殺予防」についてお話していただきました。辻本先生は、「うつ・自殺対策を通じて、地域社会全体の心の健康の質をあげていくことが大切」「自殺を特別なものと見なさず、『わがろう』『知ろう』という姿勢持って、多くの人が連携、協力、仲間作りをしていくことがなにより地域の自殺予防につながる」と話されました。

シンポジウムでは、紀の川市役所保健福祉部の角昌代氏、和歌山労働局の宮崎龍雄氏、紀の川病院の森口智史氏に、それぞれ、「介護予防の中でのうつ対策の現状及び課題」、「職場におけるメンタルヘルスについて」、「うつ病への取り組み～精神科医療の現場から～」というテーマで、自殺予防、メンタルヘルスの取り組みについてお話していただきました。

参加された方からは、「困っている人の支援については多方面からの協力が必要であることを知り、自分なりに出来ることは何かを考えるきっかけになりました」等の意見が寄せられました。



ご案内

こころの健康講座を開催します



- 講演** 「自殺予防に求められるもの～脳科学の視点から～」
～脳科学から見たこころの健康について、わかりやすくお話していただきます～
- 講師** 近畿大学神経精神科学教室 教授 白川治 先生
- 日時** 平成23年1月8日(土) 13:30～15:00 (受付13:00～)
- 場所** ホテルグランヴィア和歌山6階(和歌山市友田町5丁目18番地)
- 定員** 100名(受講料 無料)
- 申込** 和歌山県精神保健福祉センターに電話またはFAXでお申し込みください。
電話:073-435-5194 FAX:073-435-5193(住所・氏名・連絡先明記)
県民啓発事業のため、マスコミへの報道もあります。予めご了承ください。

わかちあいの会和歌山「うめの花」のご紹介



かけがえのない人を自死(自殺)で失うことは、とてもつらいことです。
和歌山県精神保健福祉センターでは、大切な人を自死で失った方どうしが集まって、安心して気持ちを語りあうことができるわかちあいの会「うめの花」を開催しています。

本年度の開催日・・・1月22日(土)、3月26日(土) いずれも13:30～15:30

場所・・・精神保健福祉センター プレイルーム (初めて参加を希望される方は、申し込みをしてください)

～ 参加スタッフからのメッセージ ～

同じ境遇の方々とお話をして、悲しくてつらいのは私だけではないんだ、「うめの花」に参加している方は親、配偶者、子ども、それぞれ亡くした人は違っても、悲しみやつらさを抱えているのは一緒なんだと思いました。他では理解してもらえない悲しみやつらさを「うめの花」に参加したことで、私の居場所はここなんだと思うことができました。

同じ境遇の方々を知り合い、気持ちをわかちあい、亡き人を思い涙することができて、私は一歩先に進めたような感じがしました。

遺族の方は、悲しくてつらくてどうしようもなく、先の見えない真っ暗なトンネルに入っているような状態だと思います。このつらい状態でも、同じ境遇の方々気持ちをわかちあうと、きっと何か思いが通じると思います。勇気を出して少しだけ前に進んでみませんか。

お会いできる日をお待ちしています。



自死遺族サポートチーム こころのカフェきょうと代表 石倉紘子氏より

みなさんは、テレビや、新聞などで自殺者がこの12年間連続三万人を越えるというニュースをごらんになったことがおありだと思います。16分に1人、1日90人が自殺していることになりました。自殺は個人の問題として考えられ、うつ病さえ治せば自殺対策としては十分という考えの元に厚生労働省で進められてきました。ところが、今から6年前に自殺対策総合センター「ライフリンク」から自殺対策5つの提案が当時厚生労働大臣であった尾辻さん(「自殺対策議員有志の会」に会長)に提出され、ようやく自殺対策を本格的にやらなければということになりました。2006年5月署名活動をし、10万人を超す署名を集め、6月には議員立法として「自殺対策基本法」が成立いたしました。10月には施行され、翌年2007年6月には自殺対策大綱が公布されました。

みなさんは、自殺後に遺された遺族の体験をお聞きになったことはおありでしょうか?私自身も25年前に夫を自殺で亡くしました!その後、自分のせいで夫は死んでしまった!なぜ私をおいて死んでしまったんだろう?その気持ちばかりが繰り返し繰り返し襲ってきて苦しくて苦しくて、ひたすらお酒を飲んで泥酔状態を繰り返し、私は生きる資格がない!死ぬしかない!そればかりでした!自殺未遂を繰り返した後に母親の泣く姿を見て初めて、同じ苦しみを母親に与えてはいけない、母親より1日でも長く生きなければと思いました。職場に復帰し、全てを心の奥にしまって明るい元気な保育士を目指していました。

そんな状態で18年過ごしてきました。そんな中できっかけがあり出会いがあり、今、私は遺族支援の会を立ち上げ、辛いけど、悲しいけど、苦しいけど、亡くなった人の分まで、生きて、生きられなかった人の人生を語ることや、辛さや、苦しさを世間の人に知ってもらい、また、死ななくても生きられる社会にする為に、支援の方法を訴えること、また、遺された私たちの実態を知っていただくことで少しは生きやすくなるのではないかと考え、機会を見ては訴えること、また辛い体験だけと一緒に生きていきましょうね、と励ましあいながら日々を過ごしています。

どうぞ、一人でも自殺者を減らし、遺族が増えないように、今後も自殺予防、遺族支援にお力をお貸しくださるよう宜しくお願いいたします。



わかやまこころのフェスティバル2010を開催しました

県民のこころの健康の保持・増進や、こころに病を持つ人に対する正しい理解を広めることを目的に、「わかやまこころのフェスティバル2010」を開催しました（ふれあい人権フェスタ2010と同時開催）。精神保健福祉関係団体によるブースも設けられ、多くの方にご参加いただきました。

日 時
 ステージイベント 11月14日（日）10:00～12:00
 ブース展示 11月13日（土）・14日（日）
 開催場所 和歌山ビッグホエール



●デューク更家トークショー●

「こころとからだはつながっている
 ～歩いてこころとからだを健康に～」

和歌山県出身で、ウォーキングドクターのデューク更家氏によるトークショーをおこないました。デューク氏は、観客を巻き込みながら独自のウォーキングやエクササイズを披露し、「こころと身体はつながっている」「身体を動かして、若さと健康を維持してください」と話されました。笑いあり、感心の声ありのにぎわいあるステージでした。



トークショーのあと、和歌浦病院ハンドベルグループの皆さんによる演奏、「J-move」の皆さん他によるダンスをご披露いただきました。

●「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」入賞者表彰式●

（和歌山県精神保健福祉協会と共催）

趣 旨：普段の生活の中で、こころがほっとしたり、笑顔になるような絵を描いていただき、こころの健康を見つめ直す機会を提供します。
 主 催：和歌山県精神保健福祉センター・和歌山県精神保健福祉協会
 応募総数：97作品
 審 査：審査の結果、下記の8名の方の作品が入賞作品に決定しました。



入賞者の皆さん（敬称略）

最優秀賞	石橋 玄	（御坊市）
優秀賞	稲葉 七海	（すさみ町）
	東 格	（紀の川市）
	佐野 裕二	（和歌山市）
入選	松本 ひとみ	（那智勝浦町）
	玉置 美百喜	（御坊市）
	中谷 晴香	（和歌山市）
	萩原 亜季	（和歌山市）

●平成22年度 和歌山県精神保健福祉協会会長表彰式● （和歌山県精神保健福祉協会主催）

永年にわたって精神保健福祉の推進に貢献された4名の方が、和歌山県精神保健福祉協会会長から表彰されました。

永年勤続功労表彰受賞者（敬称略）

市田 暁美	紀南こころの医療センター
串橋 光枝	紀南こころの医療センター
浅利 久子	岩崎病院
石井 光代	県立こころの医療センター



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。

○自殺未遂者ケア研修○

9月4日(土)に、救急医療従事者(医師、看護師、コメディカルスタッフ等)36名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。日本赤十字社和歌山医療センターの東睦広氏(精神科医)に、救命救急の現場から見た自殺未遂者の現状やケアの必要性、対応の注意点等についてお話いただきました。参加者からは、「自殺企図者への対応がわかり、関わりに自信が持てました」等の意見が寄せられました。

○多重債務対策研修○

保健福祉相談業務に携わる者を対象に、ビッグ愛(8月27日)及びビッグ・ユウ(田辺市/9月10日)にて開催しました。和歌山県司法書士会の栗原雅人氏を講師に、借金・経済問題を抱えている相談者への対応や債務整理方法、専門機関への相談手順等についてご説明いただきました。

○こころのレスキュー隊基礎研修○

こころのレスキュー隊事業の周知や隊員育成を目的に、保健福祉業務従事者、教職員等13名を対象に10月15日(金)、ビッグ愛にて開催しました。こころのレスキュー隊の事業説明を行い、和歌山心療オフィス上野和久氏に、「二次受傷とストレスマネジメント」についてご説明いただきました。

○思春期セミナー○

11月20日(土)、思春期の問題に関わる教育・行政・医療関係者等19名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。日本精神技術所認定アサーション・トレーナーの黒木幸敏氏に、「自分も相手も大切にす

コミュニケーション～アサーションの実践～」について、グループワークも含めた形式でご講義いただきました。参加者からは、「自分の自己表現のパターンを知ることができた。今後のコミュニケーションに活かしていきたい」等の感想が寄せられました。

○自殺対策研修「看護職の立場からの自殺予防」○

11月22日(月)に、県内の看護職者44名を対象に、ビッグ愛にて開催しました。研修内容は、「看護職の立場からの自殺予防(精神保健福祉センター所長 小野善郎)」、「自死遺族支援について(高野山大学 森崎雅好氏)」、「こころのケアに必要なカウンセリング技術(和歌山診療オフィス 上野和久氏)」、「自殺の背景にあるうつ病を含む精神疾患の理解と対応(県立医科大学 鶴飼聡氏)」でした。参加者からは、「援助する者(自分自身)のストレスケアに目を向けた研修を受けることができて大変よかった」等の感想が寄せられました。

○思春期・青年期ひきこもり家族教室(橋本保健所)○

9月～11月にかけて計3回、ひきこもりの問題を抱えるご家族を対象に、橋本保健所にて開催しました。宮西照夫氏(和歌山大学保健管理センター)による、ひきこもりからの回復に向けた講義や、臨床心理士の森崎雅好氏(高野山大学)による、ひきこもり当事者とのコミュニケーション方法について講義の後、家族どうしの交流会をおこないました。参加者からは、「悩んでいるのは自分だけではないとわかり、少し楽になった」等の感想が寄せられました。

第7回 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!

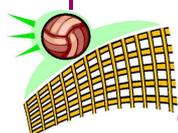
平成22年11月1日(月)、和歌山ビッグホエールにて、今年度も、参加10チーム、選手・役員・ボランティアスタッフの総勢124名により熱戦が繰りひろげられました。決勝戦では、ブラックハーツ 対 あるぺじおが対戦し、大接戦の末、昨年度優勝チームのブラックハーツが再び優勝旗を勝ち取りました。おめでとうございます!!

参加チーム



優勝
準優勝
3位
4位

ブラックハーツ(県立こころの医療センターデイケア)
あるぺじお(障害者総合社会復帰施設あるぺじお)
GO!GO!さくら(地域活動支援センター櫻)
紀南ベンケイズ(紀南こころの医療センター)
NOAPS(野上厚生総合病院デイケア・あすなろ共同作業所)
イエローホークス(県立こころの医療センターデイケア)
ちかつ(御坊・日高地域活動支援センター)
やおきの風(やおき福祉会)
ひだかファイターズ(ワークステーションひだか)
レッドエンペラーズ(ワークステーションひだか)



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、海南保健所で精神保健福祉相談員をされている山下眞史さんです。

はーとふるネットワーク



ーPSWになられてどのくらいになりますか？

精神保健福祉士（PSW）資格は平成17年に取得しました。保健所での勤務は平成20年から、それまでは地域活動支援センターや作業所などで働いていました。

ー普段は、海南保健所でどんなお仕事をされていますか？

相談業務を中心に、保健師さんや他の機関の方と訪問や個別支援会議などの連携を取りながら地域の精神疾患のある方やその家族の支援を行っています。また、警察等から連絡（通報）があった場合には24時間365日の対応を行っています。

ーPSWになろうとしたきっかけは？

精神障害者の小規模作業所にボランティアで関わったときに、精神疾患のある方を支援するには専門的な知識が必要と思い勉強を始めました。

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

保健所が関わることによってご本人やご家族の生

活が少しでも良い方向に向いたときです。また、いろいろな方のお話（うれしい話もつらい話も）を聞くことができるのが私にとってよい経験となっています。

ー山下さんの気分転換やストレス解消法は？

御坊にある「劇団らくゆー(<http://rakuyu.info>)」に所属し、劇中曲の作曲や演奏などを行っています。最近はその関係で美浜町の介護予防体操『まつりん&ぼっくりん体操』の制作に参加しました。また、来年1月22日には海南市・白浜町・御坊市にゆかりのある有間皇子を題材にした演劇『アリマ』を県民文化会館小ホールにて上演します。私もピアノ演奏で出演します。みなさんぜひお越しください♪

ー今後の抱負を教えてください。

日々勉強・生涯勉強を行っていきたいと思います。

ー山下さんから、次の方のご紹介をお願いします。

あすなる共同作業所のサービス管理責任者、岩本さんを紹介します。

研修等のお知らせ

こころの健康講座

日 時：12月12日（日）13:30～15:00
場 所：和歌山ビッグ愛9階いぶる会議室C
内 容：「依存症ってどういうこと？・・・治せるの？」
講師 町田政明 氏
(NPO法人ギャンブル依存ファミリーセンターホープヒル)
対 象：どなたでもご参加いただけます。
申 込：精神保健福祉センターに12月10日（金）までにお申し込みください。

依存症研修

日 時：12月13日（月）
場 所：和歌山ビッグ愛201会議室10:00～16:00
内 容：「依存症の理解と関わり方」
講師 町田政明 氏
(NPO法人ギャンブル依存ファミリーセンターホープヒル)
対 象：行政、医療、福祉関連施設関係者
申 込：精神保健福祉センターに12月10日（金）までにお申し込みください。

ひきこもり従事者研修

日 時：12月20日（月）10:00～15:00
和歌山ビッグ愛1201会議室
内 容：講義「ひきこもりの理解と支援
～実態調査をふまえて～」
講師 井出草平 氏（大阪大学非常勤講師）
事例検討会
スーパーヴァイザー
小野善郎（精神保健福祉センター所長）
申込先：精神保健福祉センターに12月13日（月）までにお申し込みください。

精神保健福祉従事者専門研修

日 時：3月4日（金）、5日（土）10:00～16:00
場 所：和歌山ビッグ愛
内 容：「システムアプローチによる家族療法（仮）」
講師 吉川悟 氏（龍谷大学）
※ 申し込み方法等、詳細は追ってご連絡します。

※その他、うつ病家族教室、アルコール家族教室、ほかを開催します。
日程、場所、内容等、詳細は追ってご連絡します。

編集後記

先日、新大阪の駅で、テレビにも出てくる著名な美容家とすれちがう機会がありました。年齢を重ねても若々しく健康的な姿を見て、さすがだなあと感じました。美容と健康の基本は食事という彼女の教えに従い、年末も不摂生は控えようと心に決めています。

