



# わかやま

No. 5 7

和歌山県精神保健福祉センター

2013年11月

和歌山大学保健管理センター  
准教授(精神科医) 山本朗

## 大学生のメンタルケア ～和歌山大学保健管理センターでの実践～



和歌山大学では、保健管理センター〔以下、「当センター」。所長：別所寛人教授(内科医)〕で大学生のメンタルケアを行っています。当センターでは約30年間、宮西照夫医師〔前：和歌山大学保健管理センター所長(精神科医)、現：和歌山大学名誉教授〕がメンタルケアを担い、支援を発展させてきました。そして2012年4月、宮西医師の後任として私が2代目精神科医として着任し、メンタルケアを担当しています。

現在、当センターでは「和歌山大学メンタルサポートシステム」によるメンタルケアを実践しています。このシステムでは、当センターに学生ご本人、ご家族、教職員から相談が入ると、私が本人の診察を行いアセスメントして、本人にあった治療・支援プランを作成します。そのうえで、看護師、保健師、非常勤の心理士と連携して、心理教育、精神療法、カウンセリングなどの治療・支援を提供します。4000人強在籍している当大学で学生のメンタル面の相談は新規で年間50～60件あります。学生の相談内容はさまざまで、「やる気がおきない」「眠れない」といった抑うつ的な訴え、人間関係の悩み、不安、身体症状など幅広いものです。当センターでは、ひきこもり支援の経験が豊富ということもあり、不登校やひきこもりの相談も少なくありません。当センターには、全国的にも珍しいキャンパスデイケア室(デイケア室の通称はアミーゴの部屋といい、利用者の自助グループがアミーゴの会です)があります。気軽に過ごせる居場所で、1日あたり15名前後の学生が利用しています。ゲームや話し合いを通して対人スキルが向上したり、ロールモデルに触れることで将来のイメージを抱いたりできる利点のある自由空間です。デイケア室では、保健師とメンタルサポーター(当大学のOBで非常勤スタッフ)がサポートにあたります。

当大学の学生は優しく真面目な若者が多い印象を私は持っています。不安や困りが生じたとき、友人や家族を心配させたくない、という「優しさ」ゆえに、その傷ついた思いや不安な気持ちを自分の中に抑え込んでいる学生達があります。そんな学生達が気軽に相談できる場所として当センターはあり続けたいものです。そして、若者達は「自分探し」をしている大きな可能性を持つ存在です。ゼミ配属や就職活動の時期などに、「本当に自分がやりたいことって何だろう?」といった自己確立に悩み、相談に来てくれる学生が少なくありません。当センターはこれからも若者と向き合い、ともに考え、自己確立を支える役割を担い続けたいとも思っています。

最後になりましたが、当センターは、若者のメンタルケアに関わる一機関として、地域での連携を一層深めていきたいと考えています。今後とも、この文章をお読みの皆様のご協力・ご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

## 目次

- P1 大学生のメンタルケア ～和歌山大学保健管理センターでの実践～
- P2 シリーズセンター長だより⑩ / 「第3回命をまもるメッセージ」募集
- P3 第10回精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会 / 講演会のお知らせ
- P4 わかやまこころのフェスタ2013 / 表彰式
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース / 開催報告 / 映画上映会のお知らせ / グループ活動紹介
- 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⑩

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

## 彼女のやがて生まれる子ども(her unborn child)

今年もニューヨークで講演をしてきました。今回はニューヨーク在住の日本人の家族を対象に「思春期の子ども達とコミュニティ」というテーマで子どもの発達と家族・コミュニティの関連について一緒に考えてきました。海外では日本人の子どもはマイノリティ(少数派)としてコミュニティに適応しなければなりません。日本で生活していると自分たちの文化をあまり意識しないかもしれませんが、実際にはそれぞれの家庭は均一ではないので、さまざまな「マイノリティ」の困難もあるはずで、日本の子ども支援にも役立つ貴重なヒントが得られたように思いました。

今回は少し時間がとれたので観光してみることにしました。定番の自由の女神像を見てマンハッタンに戻り、そこから少し歩いてウォール街を抜けて9/11メモリアルに立ち寄ってみました。2001年9月11日の同時多発テロの標的となった世界貿易センターの跡地に作られた追悼施設です。かつてニューヨークでもっとも高い110階建てのツインタワーが建っていた場所には高さ9



メートルの滝が流れ落ちるプールができ、それを囲む青銅の胸壁には約3000名の犠牲者の名前が刻まれています。滝の音を聴きながら名前を見ていると、その中に“and her unborn child”という文字が目に入ってきました。お腹の中にあかちゃんがいた犠牲者です。生まれていない子どもは犠牲者として数えられませんが、失われた命であることは間違いのない事実です。事件や災害では名もない犠牲者もいることを忘れてはならないと、あらためて気づかされて帰国しました。



## 「第3回 命をまもる・生きるを支えるメッセージ」大募集!

普段の生活の中で、命の尊さについて感動したことなどをメッセージにして、  
こころの健康や自殺予防について考えてみませんか。

### 1. 内容

- (1) 対象者  
県内に在住、または県内に通勤・通学している方
- (2) 規格  
①命の大切さを伝えるメッセージであれば内容は自由です。  
②20文字程度で表現してください。  
③応募は未発表のもので、お一人1点までとします。
- (3) 募集期間  
平成25年12月2日(月)～平成26年1月15日(水)

### 2. 賞

入選 10名程度(賞状・副賞5千円相当の図書カード)  
※入選された方には平成26年2月上旬に文書にて連絡します。

### 3. 表彰

平成26年2月27日(木)和歌山ビッグ愛  
(大ホール)にて入選者への表彰式を行う予定です。

### 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、入選された方は、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。



### ※お問合せ先※

和歌山県精神保健福祉センター  
〒640-8319  
和歌山市手平2丁目1-2 ビッグ愛2階  
TEL073-435-5194

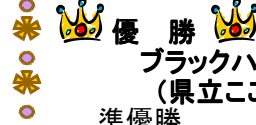
# 第10回 精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会



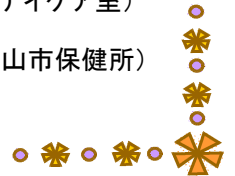
10月24日 和歌山ビッグホールで今年度の大会が開催され、参加6チーム85人の選手、役員が集い、熱戦が繰り広げられました。決勝戦はブラックハーツとひだかファイターズが接戦の末、ブラックハーツが勝利をおさめました。



## 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)
- 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**  
 DREAM NOAPS<ドリームノープス>  
 (国保野上厚生総合病院 デイケア室)
- 4位**  
 Day♡Dro<デイドロ>(和歌山市保健所)



## 講演会開催のお知らせ

### 【 うつ病を知ろう 】

社会構造が大きく変化し、様々なストレスに伴って生じるうつ病。うつ病にならないために、またうつ病から回復していくために、周囲のものはどんなことに気をつければいいのか。豊富な心理相談経験のある臨床心理士による講演会です。関心のある方は、是非ご参加ください。

**講演：「大切な人がうつ病にかかったら」**  
 ～うつ病への心理学を活かした関わり方～  
**講師：高野山大学 臨床心理士 森崎 雅好 氏**

**日時：**平成25年12月12日(木) 14:00～16:00  
 (受付13:30)  
**場所：**県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階 201会議室  
**対象：**うつ病のある方への対応について知りたい方  
**受講料：**無料  
**申込：**電話またはFAXでお申し込みください。  
 和歌山県精神保健福祉センター  
 電話：073-435-5194  
 FAX：073-435-5193

電話：073-435-5194  
 FAX：073-435-5193  
**主催：**和歌山県ひきこもり地域支援センター  
 (和歌山県精神保健福祉センター)

### 【 いのち・つなぐ・講演会 】 心と音が響く時

**講演：「大切な人を亡くしたとき、どうしたらいいんだろう？」**  
**講師：一般社団法人リヴオン 代表理事 尾角 光美 氏**

1983年大阪生まれ。大学入学の直前、母親を自死で亡くす。翌年から「あしなが育英会」で病気、災害、自殺等による遺児達のケアに関する講演活動を開始。以来、全国で中学から大学生を対象にした「いのちの授業」を続ける。2009年リヴオンを立ち上げ、「10年目の母の日～亡き母へのメッセージ」(長崎出版)編著。同年、自死遺児支援を開始。近年は、宗派を超えて僧侶と協働し、大切な人を亡くした方への支援について、お寺の新たな可能性を模索している。京都JC主催の京都学生人間力大賞で「京都市長賞」を受賞。

**音楽会：「冬の音色と希望」**  
**演奏：ミュージックセラピーBANDねこきっさ**

**日時：**平成25年12月21日(土) 14:00～15:45  
**場所：**和歌山市民会館3階  
**対象：**どなたでも参加いただけます。  
**申込：**和歌山県精神保健福祉センター  
 電話：073-435-5194  
 FAX：073-435-5193  
**主催：**和歌山県精神保健福祉センター・  
 わかちあいの会和歌山「うめの花」



### 【 西牟婁圏域「ひきこもり」家族教室 】 ～新しいつながりづくりに～

家族教室は、若者の孤立「ひきこもり」についての理解を深めることで、ご家族が不安や負担感を和らげ、ご本人もご家族もともに、過ごしやすい毎日につながっていくことを目的に開催します。

**経験者の思いを聞く**  
**「自分なりの歩み ～これまでと、これから～」**

※ハートツリー、エルシティオの方々に協力いただきます。

**日時：**平成25年12月15日(日) 13:30～15:30  
**場所：**田辺市民総合センター2階 会議室1  
**対象：**孤立や「ひきこもり」の状態にある方のご家族  
**申込：**和歌山県ひきこもり地域支援センター  
 (精神保健福祉センター内)

### 【 大切な人を亡くした方どうしの交流会 】

**日時：**平成25年12月21日(土) 16:00～17:00  
**場所：**和歌山市民会館  
**対象：**大切な人(家族・知人・友人)を亡くされた方に限ります。

# わかやまこころのフェスティバル 2013



11月16日（土）17日（日）と和歌山ビッグホエールにてこころのフェスタを開催しました。（ふれあい人権フェスタと同時開催）今年は2日間とも小春日和の穏やかな気分に恵まれて、大勢の来場者でにぎわいました。精神保健福祉センターのブースでは「こころの健康」についての啓発のための展示とコットンエコバッグの配布を行いました。エコバッグは会場内の各ブースの販売品の買い物袋として、役に立ったようで、大変喜ばれました。



そしてメインイベントには和歌山出身の落語家、桂枝曾丸さんの講演会を行いました。

## 『あでえ〜 一日一笑やいて』 講演会 桂 枝曾丸



枝曾丸さんは1987年、五代目桂文枝に入門。1998年二代目桂枝曾丸を襲名。全国各地で独演会を行う一方、TVキャスターやコラムニストとしても活躍中です。また、青少年育成事業や人権啓発活動などにも積極的に取り組んでいます。この日は「こころの健康」～和歌山のおばちゃんからの発信～として、トレードマークのおばちゃんスタイルのトークで聴衆を沸かせました。あつかましいけど可愛げのある和歌山弁のおばちゃんネタを交えて、人と人のつながりの大切さや、そのコミュニケーションから生まれる笑いが心身の健康にさまざまな効果があることを話されました。そして最後はみんな「あでえ〜」と唱和して、おあとがよろしいようでとなりました。



### ●平成25年度 和歌山県精神保健福祉協会長表彰



永年、精神保健福祉の推進に貢献された方、また精神障害者の社会復帰や自立支援に功績があった方々が協会長表彰を受けました。

を行いました。上野先生は精神科医師として、長年にわたり地域医療や精神障害者の社会復帰に尽力されました。

### ★「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」 入賞者表彰式★

見る人のこころがほっとして、思わず笑みがこぼれるような絵でリラックスしていただき、あらためてこころの健康について考える機会にしていただくことを目的に県民の皆さんから絵の募集をしました。



#### 永年勤続功労表彰

稲田恵成（県立こころの医療センター）  
東 旬美（医療法人両茂会 岩崎病院）

#### 特別功労表彰

藤本綾子（麦の郷紀の川・岩出生活支援センター）  
上野六宏（精神障害者家族会）  
岩本行弘（社会参加リハビリテーション事業協力事業所）  
尾崎宜洋（北斗大洋会）

敬称略

#### 入賞者の皆さん

最優秀賞 米田裕有子（和歌山市）  
優 秀 賞 藪 花恋（和歌山高校3年）  
上野聡子（湯浅中学校2年）

入 選

西之坊未彩（串本古座高校2年）  
小谷祈来理（和歌山高校3年）  
陶山京子（湯浅中学校2年）  
林 紅楓（石垣中学校2年）  
中西紗知（糸我小学校2年）  
（敬称略）

### ●平成25年度 精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰 伝達式

10月25日 国保野上厚生総合病院 上野半兵衛氏が厚生労働大臣表彰を受賞されましたので、伝達式

## 【 開催報告 】



### ◆◇災害支援研修会◆◇

「事件・事故・災害に備えるー適切な心のケアのスキル習得」をテーマに、兵庫県こころのケアセンターから臨床心理士の大澤智子氏にお越しいただき、被害者・被災者支援に携わる可能性のある人(学校の養護教諭や市の保健師、地域のボランティア等)を対象に研修会を開催しました。

第1回目は、「サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)」のスキル習得を目的にH25年9月11日(水)にビッグ愛にて開催しました。PFAは、災害や大事故の直後に、被災者・被害者に対して行う心理的支援の方法です。トラウマの出来事によってひきおこされる初期の苦痛を軽減することや長期的に機能する対処行動を促進させることを目的にしたものです。国内外の豊富な被災者支援の経験をお持ちの大澤先生がご自身の体験談をふまえて、混乱の渦中にある対象者に安心感を与え、安定した適応的な日常へとつなげる基本的な考え方や態度についてお話いただきました。

第2回目は、同じくビッグ愛にて10月17、18日の2日間にわたり、「サイコロジカル・リカバリースキル(SPR)」習得を目的に開催しました。SPRは、災害等が発生して数週間から数ヶ月のあいだに被災者、被害者に対して実践できる心理的援助法です。実際の相談場面を想定したグループワークを繰り返しおこない、限られた時間の中でいかに相談者のニーズを把握し、困難に対処できるようつなげていくかを考えました。参加者からは、「普段の相談場面にも活用できるスキルを学び非常にためになった」等の感想がありました。

### ◆◇自殺未遂者支援研修◆◇

平成25年9月19日、和歌山ビッグ愛にて、自殺未遂者ケアに携わる医療保健福祉従事者を対象に開催しました。堺市健康福祉部の鈴木和雄氏(PSW)に、堺市での自殺未遂者支援の取り組みについてご報告いただきました。堺市では、警察署と救急隊との密な連携のもと、自殺未遂者とその家族を支援するスタッフ「いのちの応援係」がおり、未遂者が再び自殺に向かわないための体制づくりを行っています。具体的な事例をもとに、支援につなげる入り口の工夫や綿密なフォローアップのあり方、支援者のメンタルヘルスの維持の仕方等について説明していただきました。

### ドキュメンタリー映画上映会のお知らせ

「希望のシグナル」ー自殺防止最前線からの提言ー

26年2月27日(木) 和歌山ビッグ愛  
3月 1日(土) 橋本市 こころの郷クリニック  
3月 7日(金) 田辺市 ビッグU

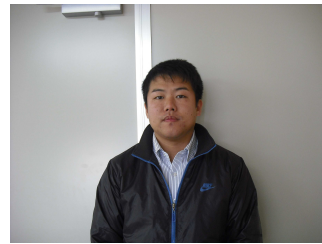
いずれも午後からの予定です。  
詳細はおってご案内します。



### ＜グループ活動紹介＞ 和歌浦病院の皆さんによるハンドベル演奏

こころのフェスタ2013のステージイベントとして今年和歌浦病院の皆さんが、ハンドベル演奏を披露しました。少し緊張しながらも「ふるさと」「きよしの夜」など5曲の澄んだ音色を聴かせてくれました。

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、つわぶき相談支援事業所 岩橋 健司さんです。



## はーとふるネットワーク



### 一障害者相談員とはどのようなお仕事なのですか？

身体障害・知的障害・精神障害・発達障害の方に対する相談支援を行っています。障害福祉サービスの利用援助や社会資源の紹介、障害者の方が地域で生活をする為に必要な援助を行います。基本的に、障害者の方が地域で自立した生活をする為に必要な支援・調整をする事が相談支援員の業務内容であると私は考えています。又、障害福祉サービスを利用する際にサービス等利用計画が必要であると法律的に位置づけられた事により、障害者相談支援専門員による指示のもと計画作成の事務処理なども行います。



資源がある程度充実してきており支援に困ることも比較的少ないと感じます。しかし、軽度の障害者への支援は困難ケースになることが多いです。軽度障害の方の問題として、触法の問題、男女トラブル、金銭関係などと多岐に渡りしかも複雑なものも多くあります。そのような問題は答えを出すことが容易ではない事もあり相談員が頭を抱えてしまいます。軽度の障害者の支援は困難な事も多いですが、支援さえ上手く行き地域で自立してやってくれるようになることと社会を支える労働者にもなるのです。今後の障害者福祉で重度や中度の障害の方の支援は福祉の充実として必要と思われませんが、軽度の障害者への支援は経済の活性化の観点からも勧めていくべき重要な事項であると常日頃感じています。

### 一具体的にどのように相談に対応されるのですか？

相談支援内容が多岐にわたり「ここまで支援します」と明確に分けられないので、相談場所がご自宅から就労先、病院、警察、支援学校、サービス提供事業所などと様々になります。相談方法は、自宅訪問や来所相談、電話相談、ケース会議開催等です。緊急対応が必要な場合は、夜間も対応する事があります。面談では自立に向けた方向性を検討する事やどのように就労を継続していくか、地域での安心した生活の実現の為にどのような努力や支援が必要かなどを話し合います。ケース会議などでは、支援の方向性を関係機関で統一できるように調整を行います。困難な事例の場合などは、一つの機関が抱え込まないように連携できるように調整します。緊急対応の場合は、生命に危険がある時などは保護して頂ける施設の調整を行います。

### 一つわぶき相談支援事業所の特色・PRなどを短くどうぞ。

つわぶき相談支援事業所の特色としては動く事です。時間いっぱい動き回っているので相談員がつかまりにくい事も多々ありよくお叱りもよく受けませんが、出来るだけ電話で相談するのではなく訪問するように心がけています。今後とも、宜しくお願い致します。

### 一今後の抱負を教えてください。

現在、障害福祉関係で相談員の仕事をさせて頂いていますがいつも思う事は支援の資源が少ない事です。障害をもっていても一般に就労出来たり、安心して地域で生活できるようにするために必要な資源を作り出していける相談員になっていきたいと思っています。ミクロからマクロまで考えて人から環境まで支援出来る相談員になる事が今後の私の抱負です。

### 一この仕事をされるきっかけは？

父が同じ障害福祉の仕事をしていた事です。父から仕事の話聞き、興味を持ちました。障害についても、小さい頃から他の人よりは関わる機会が多かったこともあり障害福祉という未知の分野に抵抗もなく現在の法人に就職しました。世の中に仕事は様々ありますが直接人の為に何かする事が仕事になる今の職は、他の職業にはないやがいと楽しさと責任があると私は思っています。

### 一次の方のご紹介とその方へメッセージをお願いします。

若者サポートステーションわかやまの山本大輔さんです。私とは年齢も近く仕事以外でも交流があります。私と同じく彼もまた、過度な量の仕事を激しく務められております。和歌山の若手の福祉関係者を集めた会もされており、今後の和歌山の支援員をまとめていく方ではないかと思っています。山本さんへのメッセージとしては一言です。「これからも一緒に頑張りましょう」です。



### 一最近、仕事のなかで特に感じることはありますか？

軽度の障害者に対する支援の資源が少ないという事です。中度や重度障害の方に対する支援は、

## 編集後記

こころのフェスタ講師の桂枝曾丸さんは会ってみるととても感じの良い方でした。これまで和歌山のおばちゃんネタは地元民には面白い反面、なんだかちょっと恥ずかしいと思っていました。しかし枝曾丸さんの和歌山のおばちゃんが操る古い和歌山弁は愛嬌があって優しく、何より枝曾丸さんの鋭い人間観察から生まれているのだと納得しました。