

# わかやま

No. 5 8

和歌山県精神保健福祉センター 2014年2月

## 「穏やかな時の流れ」を

和歌山県精神医学ソーシャルワーカー協会  
会長 栗田 直嗣

21世紀を迎えるときに、「これからは、こころの時代」と言われていたこと憶えておられるでしょうか。しかしながら、バブルはいつのまにかはじけ飛び社会や経済構造、雇用のあり方が急変し格差社会がどんどん広まり根深くなったことは人々の身近な「生きづらさ」として今までになく現実感を伴い私たちの日常生活に迫ってきているように思います。そんな中で、人々の「こころ」は穏やかな流れに身を置けているのでしょうか。激化する受験戦争は子ども達から本当の意味での「育ち」を奪い、幼い時期から乗り遅れることが許されないエスカレーターに乗らざるを得なくしてしまう。そこからはみ出してしまうと、もうなかなか自分の道を模索することさえ出来なくなる。たとえその流れに乗っても、個々に出会う人生の危機に負けることも休むことも許されず、振り落とされていく厳しい現状がそこにははっきりと見えてくる気がします。

登校拒否、いじめ、虐待、過重労働、不安定雇用がどの世代や環境の中でも人々を焦燥と諦めの境地に追い込んでしまっていないでしょうか。保障が、福祉が、「保険」に変わり「自己責任」だけが求められる中、どんどん「こころ」は荒み、疲れ果てているのではないのでしょうか。自殺者数も厚生労働省の発表では3万人を割ったとされていますが、警察庁の数字では3万人を超えています。私自身が時々お手伝いさせてもらっているNPO法人の「命の電話相談」やシェルター滞在者も多少の増減はありますが、そんなに減っているとは思えません。むしろ今まで中高年の相談者、滞在者が青年期や思春期後半の年齢まで下がってきています。果たして本当に「こころの時代」と呼べる新しい21世紀になっているのでしょうか。今、私は20数年ぶりに精神科医療機関に身を置かせてもらっています。たとえ入院をされてもそれはその方にとっての「社会生活」の一コマであると考えていますが、しかし現実的には社会全体からの偏見は本当に強く存在し、当事者の方々、ご家族にのしかかっています。昨年の4月から「障害者総合支援法」が動き始め、多くの関係者が地域移行、地域定着や就労支援活動に取り組んでくれています。しかし、それはその人らしさを社会の中で復権していくものではなく、今の社会に適応することが求められてしまっている気がします。

こころの健康の課題はほんとうに裾野を広げ、根深くなりつつあります。だからこそ、母子関係、教育関係、社会関係、経済関係の中で活路を開いていくことが必要になってきています。一人一人の方々と向き合わせてもらう時には、その方々の分だけ世界が広がります。その世界と向き合い、その世界に自らが入り込みながら、当事者の皆さんやご家族の方々が実現出来る生活を「保障」していくための取り組みを柔軟な関係づくりを構築しながら進めていかなければならないと自分自身にも言い聞かせています。社会はすぐに変わらないですが、少しでも「穏やかな時の流れ」の中で人々が個性を輝かせる事が出来るように何か一つからでも新たに組み込んで行ければと思います。

## もくじ

- P1 「穏やかな時の流れ」を
- P2 シリーズセンター長だより⑱ / 3月は自殺対策強化月間です
- P3 3月は自殺対策強化月間です
- P4 第3回「命をまもる・生きるを支えるメッセージ」入賞作品・授賞式
- P5 和歌山メンタルヘルスニュース / 開催報告
- 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

ソチオリンピックから紀の国わかやま国体へ



ロシアのソチで開催された冬季オリンピックが終了しました。日頃見ることが少ないウィンタースポーツに親しめた18日間でした。オリンピックといえば、じつは私はひそかに参加したいという願望がありました。というのも、オリンピックの選手村の食堂は世界中のおいしい料理が24時間タダで食べられると聞いて、是非とも一度味わってみたいものだったからです。そんな不遜な思いから2001年に日本体育協会の公認スポーツドクターの資格を取得して、どっかの競技団体のチームドクターに紛れ込もうと目論んだのですが、もちろんそんな美味しい話はなく、今回のソチオリンピックも自宅のテレビでの観戦になりました。次のオリンピックは2016年のリオデジャネイロ大会ですが、その前に和歌山では2015年紀の国わかやま国体が開催されます。すでに地元開催の国体で総合優勝に向けての選手強化に熱が入ってきていますが、私の公認スポーツドクターの資格もそこに少しだけ役立てていただけることになり、国体に帯同したり、スポーツ医科学委員会に出席したりしています。現在スポーツドクターは全国に約4500人いますが、精神科医は45人（1%）しかいないレアものです。不純な気持ちで取得した資格ではありますが、精神科医としてできることを模索しながら、きいちゃんとともにわかやま国体に協力できればと思っています。



## 3月は自殺対策強化月間です

### 和歌山県民のこころの健康に関する意識調査結果報告

和歌山県では年間約250人の方が自ら命を絶つという深刻な状況です。昨年度、県民のこころの健康や自殺に関連する実態を把握し、自殺予防対策に活かすために意識調査を実施しましたので結果を報告します。

調査対象者は、和歌山県内に居住する20歳以上の方から3,189名を無作為抽出しました（対象者の抽出は、住民基本台帳法に基づき、各市町村の協力を得て実施しました）。調査期間は、平成24年7月17日～8月10日で、調査方法は、郵送による無記名自記式質問紙法で、回収は返信用封筒により密封としました。

調査項目は、「健康状態や生活習慣」、「地域生活」、「悩みやストレス・1年以内に死にたいと考えたことがある（以下、「死にたい」気持ち）の有無」、「相談窓口の認知度」、「対象者の属性」です。

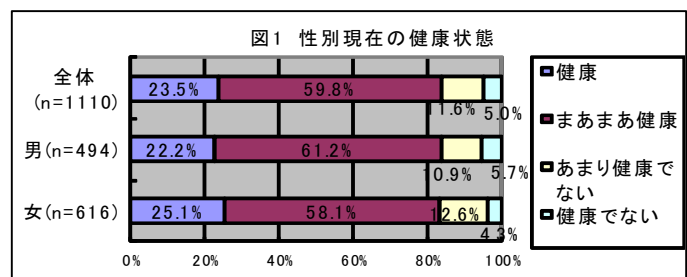
以下の分析は、各項目において無回答を除いて行いました。

#### <調査の結果>

有効回答数は、1,133名（回答率35.5%）でした。「死にたい」気持ちの有無は無回答を除いた1,098名中「ある」は133名（12.1%）でした。

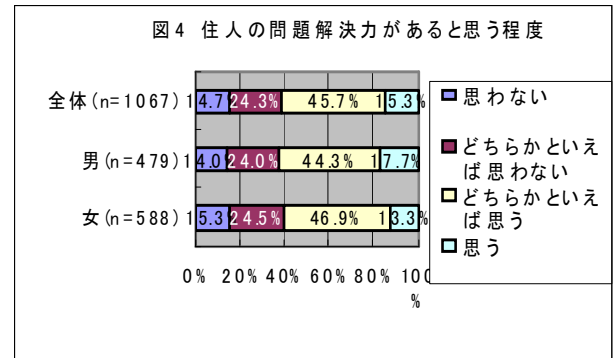
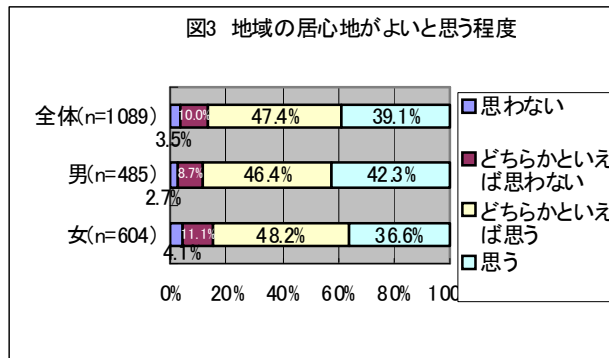
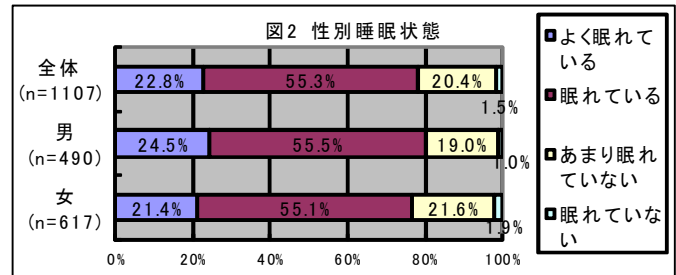
#### （1）健康状態や生活習慣

現在の健康状態について、「健康」261名（23.5%）、「まあまあ健康」664名（59.8%）、「あまり健康でない」129名（11.6%）、「健康でない」56名（5%）でした。最近1か月間の睡眠状況について、「よく眠れている」252名（22.8%）、「眠れている」612名（55.3%）、「あまり眠れていない」226名（20.4%）、「眠れていない」17名（1.5%）でした。



## (2) 地域生活

「地域は居心地がよいか」について、「思わない」38名(3.5%)、「どちらかといえば思わない」109名(10.0%)、「どちらかといえば思う」516名(47.4%)、「思う」426名(39.1%)でした。「地域の問題を住民が自ら解決できるか」について、「思わない」157名(14.7%)、「どちらかといえば思わない」259名(24.3%)、「どちらかといえば思う」488名(45.7%)、「思う」163名(15.3%)でした。

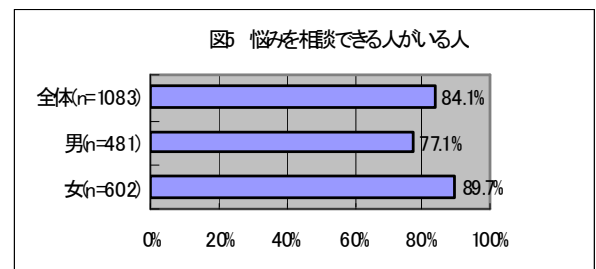


## (3) 悩みやストレス

最近1ヶ月間で感じた悩みの有無について、家庭問題は「あった」440名(40.6%)、健康問題は「あった」400名(39.6%)でした。相談出来る人の有無について、「いる」911名(84.1%)でした。

## (4) 相談窓口の認知度

市町村役場内の福祉課、保健センターについては、「知らない」375名(34.1%)、保健所については、「知らない」425名(38.6%)でした。自殺対策情報センター「はあとライン」については、「知らない」724名(65.8%)でした。



## (5) 「死にたい」気持ちの有無別比較分析

「あまり健康でない」及び「健康でない」と回答した人は、「死にたい」気持ちのある人(以下、ある人)の割合が、「死にたい」気持ちのない人(以下、ない人)の割合より高かったです。また、「あまり眠れていない」及び「眠れていない」と回答した人は、ある人の割合が高かったです。

地域は居心地よいと「思わない」及び「どちらかといえば思わない」、地域の問題を住民が自ら解決できると「思わない」及び「どちらかといえば思わない」と回答した人は、ある人の割合が高かったです。

最近一ヶ月で感じた悩みで家庭問題や健康問題が「あった」と回答した人は、ある人の割合が高かったです。相談できる人が「いる」と回答した人は、ない人の割合が高かったです。

相談窓口の認知度は、市町村役場の福祉課、保健センターや保健所、自殺対策情報センター相談電話「はあとライン」を知らないと回答した人は、ある人の割合が高かったです。

## <調査から考える>

本調査より、「死にたい」気持ちのある人は回答者の約1割であることが分かりました。

「死にたい」気持ちについては、健康状態や睡眠状態のほかに、地域の居心地や問題解決能力、相談者の有無、地域の身近な相談窓口に関する認識と関連していました。

自殺予防には、健康や睡眠に関する保健活動、地域における人々の信頼関係や結びつき(ソーシャルキャピタル)が形成されること、相談機関の周知、悩んでいる人に気づき、見守ることができる人(ゲートキーパー)の育成など、相談しやすい環境作りが良い影響を与えられそうです。



生活の中で感じる、命の尊さをメッセージにして、県民ひとりひとりがこころの健康や命について考え、自殺のない和歌山県を築いていくことを目的に、「命をまもる・生きるを支えるメッセージ」の募集を行いました。応募853作品から入賞者10人が選ばれ、2月27日、ビッグ愛大ホールで授賞式が行われました。

## 第3回 「命をまもる・生きるを支えるメッセージ」入賞作品

### 最優秀賞 さし出そう 命を守る やさしい手 女 中1

優秀賞 生きている つないだ手のひら あたたかい 女 小5  
 優秀賞 いきようよ のんびりゆっくり ちょっとずつ 女 中2

入選	生きる事	かなえるために	くれたもの	女	小5
入選	「どうしたん」	優しい声が	誰かを救う	男	中2
入選	昨日は泣いた。今日は笑った。	ほら、私は生きている		女	中2
入選	あなたが生きる事で、	きっと誰かの幸せにつながる		女	中2
入選	思いやり	人と人とを	つつなく糸	女	中3
入選	弱音はね	いーぱい言って	いいんだよ	女	一般
入選	話してね	きっとあなたを守るから		女	一般



開催報告

－ 講演会 －  
【うつ病を知ろう】

H25年12月12日（木）、ビッグ愛にて高野山大学の森崎雅好先生を講師に開催しました。森崎先生は、うつ病を患い苦しい状態にいる方に対して、家族や身近な人は、「当事者の話を評価せずに耳を傾け、自分自身の感情を素直に伝えるコミュニケーションのあり方を身につけること」「話を聞いてもらいたい」という相手の気持ちを理解すること」が大切だと話されました。一般の方約90名にご参加いただきました。

【いのち・つながり・講演会－「大切な人を亡くした時、どうしたらいいんだろう？」】

H25年12月21日（土）、和歌山市民会館にて、一般社団法人リヴオン代表の尾角光美氏に、大切な人を亡くした方への関わりについてお話いただきました。「大切な人を亡くした悲しみのあり方は人それぞれ。相手の悲しみを自分の物差しで評価せず、そのままを受けとめてあげて欲しい」「悲しみや辛さから生まれる“つながり”を大切に」等々と話されました。講演会の後は、ミュージックセラピーバンドねこきさの方々に、冬と希望をテーマにした音楽を演奏していただきました。



【自殺のない「生き心地のよい社会」を目指して】

H26年2月2日、市内プラザホープにて、NPO法人自殺対策支援センターライフリンク副代表の根岸親氏にご講演いただきました。「自殺は“個人の意思”の結果と思われがちだが、命を絶たざるを得なかった社会状況が大きく絡んでいる。自殺防止には周囲や社会の働きかけが重要」等とお話いただきました。講演後は、自殺防止活動に取り組むNPO法人の会員や弁護士、ボランティアの方等も交え、参加者どうして「自殺防止に向けて自分達ができること」について話し合いを行いました。

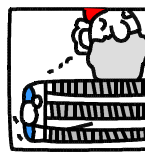


－「ひきこもり」家族教室－

H25年12月15日（日）に田辺市民総合センターにおいて、また、1月18日（土）に新宮市職業訓練センターにおいて、“ひきこもり”の問題を持つご家族を対象にした家族教室を開催しました。ど

ちらも、“ひきこもり”の経験者の方に、「自分なりの歩み～これまでと、これから」をテーマにご自身の思いや体験をお話していただきました。参加されたご家族からは、「辛い思いを経験しながらも社会参加につながった方の話に勇気づけられた」「“つかず離れずのほどほどの関わりがよい”と聞いて参考になった」等の感想が寄せられました。

－ 支援者向け研修会 －  
【薬物依存症の理解と回復支援】



H25年12月13日（金）、ビッグ愛にて開催しました。県立こころの医療センター眞城耕志医師に薬物依存症という病気の治療と回復について、講義いただくとともに、和歌山ダルク代表の和高優紀氏や和歌山保護観察所よりそれぞれの実践報告をしていただきました。更生保護関係者や医療機関の職員等51名の参加がありました。

【「ひきこもり」支援者向け研修会】

H25年12月19日（木）、ビッグ愛にて「居場所と家族会の今とこれから」をテーマに開催しました。NPO法人神戸オレンジの会の代表藤本圭光氏に“ひきこもり”の方の居場所の活動内容をご報告いただくとともに、県内のひきこもり者社会参加支援センターや家族会、若者支援の関係機関の支援者等で現状と課題を共有しました。



【高齢者のアルコール依存】

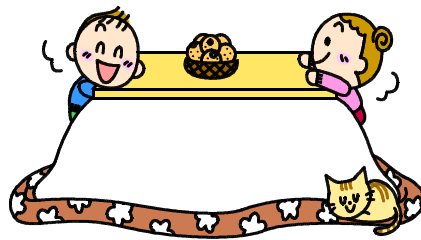
平成26年2月17日（月）、ビッグ愛にて開催しました。新阿武山クリニックの西川京子氏（PSW）に、「アルコール依存症者の方を“回復していく主体”として敬意を持って関わり、周囲も回復への希望と相手への信頼を忘れないことが大切」等とお話いただきました。当事者の方からは「共に苦しみをわかちあえる仲間の存在が大きい」等とお話いただきました。

【摂食障害の理解】

H26年2月22日（土）、ビッグ愛にて開催しました。稲垣診療所の高部美夫三氏（PSW）に、「支援者が相手に希望のメッセージを出すことが大切。特効薬はないけれど必ず治ると伝える」「支援のネットワークを広げましょう」等とお話いただきました。当事者の方からは、「仲間の温かさや支援者の誠実な関わりが回復につながる」とご報告いただきました。

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、若者サポートステーションわかやま 山本 大輔さんです。

## はーとふるネットワーク



### ー若者サポートステーションとは？ー

若者サポートステーション(通称サポステ)は厚生労働省の認定事業で全国に160箇所あり、和歌山県には田辺市、橋本市、和歌山市の三か所にありそれぞれ、和歌山県の委託を受けております。「サポステわかやま(和歌山市)」はNPO法人キャリア・ファシリテーター協会が運営しており、15歳～39歳まで働くことに不安のある若者とそのご家族を対象に就労支援を行っております。

### ー具体的にどのように相談に対応を？ー

個別相談として、「働くためのこころの相談」「働くことに対する相談」を行っています。「履歴書の書き方を教えて欲しい。面接の練習をしてほしい。」というような具体的な就職支援のご相談は「働くことに対する相談」としてキャリアコンサルタントが対応いたします。また、働く意識やモチベーションの低い方、人前で話すと緊張してしまう方には、臨床心理士が対応し「こころの相談」を行います。

### ーこの仕事をされるきっかけは？ー

もともと、「人を笑顔にする仕事に就きたい」と考えておりました。大学に進学する際にカウンセラーという仕事を知り興味を持ち始めました。大学・大学院で臨床心理学を学び、「大学で学んだことを活かそう」「人を笑顔にできる仕事だ」と思いサポステに就職しました。しかし、そんな意気込みで就職したのですが、人対人の仕事のため本当にいろいろな苦労や失敗をしてきました。「これでいいや」と思えばまた失敗してしまいます。今も研修に参加したりし、日々勉強しております。

### ー最近、仕事の中で感じることは？ー

グレーゾーンといわれる若者に対する支援が非常に困難であると感じております。サポステに来所される利用者の中には医療機関にかかられ、診断や手帳をお持ちの方もいらっしゃいます。ただ、「手帳を持っていないが困難を抱えている」「家族や利用者自身が医療機関にかかることを拒否されている」そのような場合はなか

なか前に進めることができないことがあります。そんな場合でも利用者のニーズを聞き取りながらできる限りQOLを高めるような支援をしていきたいです。

### ー今後の抱負は？ー

和歌山のいろんな関係機関の方ともっと連携を深めていきたいと考えております。これはサポステの業務とは直接関係ないですが、対人援助職の交流の場として、「若手対人援助職交流会」というのを昨年度より実施しております。食事などをしながら和歌山にある様々な対人援助職の方と交流ができ、日ごろの援助活動に活かしていただけたらと思います。「若手」と付けたのは若手の気持ちでフランクな交流の場にしたと思ったからです。「参加したい。気持ちは若手です」という方、いらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。

### ーサポステのPRをどうぞー

サポステでは来ていただいた利用者に合わせて支援を行えるように努力しております。まず、個別相談や家庭訪問等により自分自身の課題について整理します。そして、課題解決への取り組みを話し合い、「各種支援プログラム」で実践していきます。その後、個別相談で再度、フィードバックしていき、利用者が少しずつレベルアップできるように支援をしていきます。また、現在サポステでは出口の支援に力を入れています。地域の方々との連携し、見学会やインターンシップを行っております。

### ー次の方のご紹介とその方へのメッセージをー

社会福祉法人 一麦会 障害者就業・生活支援センター つれもて 澤田 淳さんです。澤田さんは「つれもて」の相談員だけではなく、「ワーク・カフェ・オーナーズ」を立ち上げられ、若者の就労について幅広く活動されております。また、和歌山の若手対人援助職交流会の企画を私と一緒にしています。いつも、私のむちゃな要望に笑顔で答えてくださるすばらしい方です。澤田さんへのメッセージ。「いつも本当にありがとうございます。これからもよろしくお祈りします。和歌山を盛り上げていきましょう！！」

## 編集後記

昨年7月に逝去された精神科医 野中猛氏の遺書ともいうべき「私の療養日誌」が送られてきました。先生には平成24年度の精神保健福祉協会総会で講演をしていただきました。同書は幼年時代の追憶、学生時代の思い出や青春の苦悩、そしてライフワークであった精神科リハビリテーションやケアマネジメントを巡る様々なできごとや思いが飾らない言葉で綴られています。またがんサバイバーとして、がん医療に対する鋭い指摘の一方で、命の終わりに冷静に向き合う姿に科学者の矜持を感じます。イギリス留学中に散策したカントリーサイドやヒマラヤ遠征の折の中央アジアの風景が瑞々しい文章で秀逸です。ご冥福をお祈りします。