



わかやま

No.52
和歌山県精神保健福祉センター 2012年 8月

和歌山県精神保健福祉協会
会長 西本 香代子

「精神障害者のスポーツ」

ロンドンオリンピックは日本の選手の活躍で国民を元気にしてくれました。

とりわけ、団体競技の躍進はめざましかったと思います。選手は口々にチームメイトで心をつにし、あきらめず、最後まで闘ったと伝えていました。その背景には東日本の大震災の被災者への思いがあったと推察します。日本全体を元気にしたいという熱い気持ちが競技にこめられていたのではないかと考えます。

勝利することだけでなく、人と人の絆を強くする、スポーツはそうした力を備えているものと思います。

平成27年9月26日より和歌山国体が開催されます。その後10月27日から全国障害者スポーツ大会があります。この大会は障害者が競技を通してスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害者に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的とした障害者のスポーツの祭典です。

競技は13種目（身体8、知的10、精神1）ありますが、精神はバレーボールの種目だけです。精神障害者のスポーツの全国レベル大会はバレーボールしかありませんから致し方ないのですが、こうしたことにも、他の障害にかなり遅れをとっていることがわかります。

平成12年度に関係者によって精神障害者の全国レベルのスポーツ大会の実施を目指して動きはありました。13年には精神保健福祉連盟の保崎会長が厚生労働省に精神障害者のスポーツ振興に関する要望書を提出しています。

14年に第1回全国精神障害者バレーボール大会が開催（仙台市）され全国レベルの精神障害者のスポーツ大会はこれが初めてで画期的であると言われました。

第2回の全国障害者スポーツ大会で精神障害者のバレーボールが競技種目として採用されましたが公式ではなくオープニング競技でした。

その後8ブロックに分けて開催されブロックの優勝チームが全国障害者スポーツ大会に出場でき第8回大会から公式採用されました。

種目はバレーボールが先行し、他競技種目も追加していく必要があると言われながら進展していません。残念ながら、日本をはじめ、世界的にみても精神障害者のスポーツの組織は脆弱です。組織基盤の強化が必要かと考えます。

平成6年から当協会が開催している精神障害者ソフトバレーボール和歌山大会の経過をみると、参加者のメンバーの成長はすばらしいと思います。開催当初は緊張し表情も硬く、体の動きもぎこちなかったのですが、回を重ねるごと、のびやかな動きが見られ、勝利へのモチベーションも向上しました。なによりも、相手チームとの交流ができ、互いにエールが送れるようになりました。

とりわけ喜ばしいことに、初回から一般県民のボランティア協力は、周囲への啓発普及効果、ノーマライゼーションの効果波及が大きいものと考えます。

こうした事から、精神障害者のスポーツは当事者のQOLを向上させ、啓発効果があるのは間違いないと思っています。

今後精神保健福祉連盟がどう動くのか、又関係者の活動に注目しています。

もくじ

- P1 「精神障害者のスポーツ」
- P2 シリーズセンター長だより⑩ / 自殺予防集中電話相談
- P3 ほっとする 笑顔つながる こころの絵募集 / 精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会開催のお知らせ /
- P4 和歌山メンタルヘルスニュース / 開催報告 / わかちあいの会和歌山「うめの会」
- P5 活動紹介 / GAなごみグループ
- P6 はーとふるネットワーク「国保日高病院 服部 律子さん」 / 研修会等のお知らせ

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/>

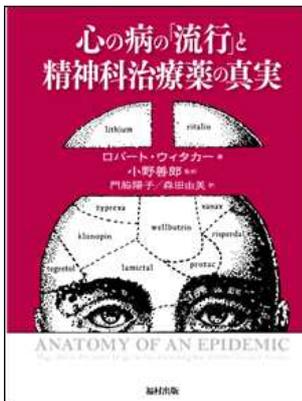
シリーズ センター長たより ⑩

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

新刊発売中！！

およそ2年半ぶりに新刊書を出しました。しかも一気に2冊。和歌山のセンター長になってから初めての出版になります。私自身の単著、編著、翻訳（監訳）としては（つまり本の外側に名前が載っている）10冊目と11冊目になります。けっこう本は出しているのですが、あまりにも売れないので身近な人たちにも実は私が「作家（自称）」であることは知られていません(!?)。なので、今回は気合いを入れて宣伝します。

さて、今回の新刊ですが、1冊目は『移行支援としての高校教育—思春期の発達支援からみた高校教育改革への提言』(福村出版)で、千葉大学教育学部の保坂亨先生と一緒に企画を練り、現職の高校校長と若手研究者の実践報告を交えた意欲作です。教育の本のように感じるかもしれませんが、実は発達心理学と発達精神病理学から見た思春期論で、「ひきこもり」問題を考える上でも非常に参考になる本です。



2冊目は9月に同じ福村出版から出る『心の病の「流行」と精神科治療薬の真実』で、アメリカの医療ジャーナリスト、ロバート・ウィタカーのベストセラーを監訳させていただきました。現在の精神科医療の抱える問題の多くは、元をたどればアメリカ医学界の利害関係にたどり着きます。日本の医療はアメリカ発の情報に大いに依存しているのです。その情報の「質」を十分に見極めることは非常に重要です。これからの精神科医療を考える上で、精神保健に関わる全ての人に必読の書としてお勧めしたいと思います。

ということで、是非ともご一読いただければと思います。よろしくお祈りしますm(_ _)m

9月10日(月)～23日(日)は自殺予防週間です

日本の自殺者数は年間3万人を超えて大きな社会問題になっています。和歌山県でもここ数年、年間250～300人の方が自ら命を絶っています。人口の比率では全国平均を超えています。

自殺の要因はひとつではなく、社会構造・経済的要因等がからみあった複雑な背景があると言われています。この機会に、自分や周囲の人の心の健康、いのちの大切さについて考えてみませんか。

自殺予防週間にあわせ、精神保健福祉センターでは相談専用電話「はあとライン」の休日相談を実施します。

実施期間：9月10日(月)～23日(日)

実施時間：午前9時～午後6時

電話番号：073-424-1700



- ♥ 様々なストレスから心や体に不調を感じている
- ♥ 生きることが辛い
- ♥ お酒や薬物、ギャンブルなどについて知りたい
- ♥ 心の病気の治療や社会参加に関して情報がほしい
- ♥ 家族がひきこもっている
- ♥ 大切な人を自死で失った

このような悩みを他人に話すことは勇気がいることだと思いますが、話しをすることや情報を得ることで、気持ちが軽くなる場合があります。ぜひ一度お電話ください。

ほっとする

笑顔つながる

こころの

絵

募集中

1 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。

2 主催 和歌山県精神保健福祉協会
後援 和歌山県

3 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：画用紙四つ切り大

(3)募集期間

平成24年8月6日(月)～9月24日(月)

(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、下記の『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1-2 ビッグ愛2階
(精神保健福祉センター内)

第9回

「精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会」開催のお知らせ

精神障害を持つ人がスポーツを楽しみ、体力の維持・増進を図り、仲間とのふれあいを体験することによって、社会の障害者に対する理解をより一層深め、精神障害者の社会参加を促進することを目的として開催します。

主 催 和歌山県精神保健福祉協会
共 催 和歌山県作業療法士会
場 所 和歌山ビッグホエール
日 時 平成24年11月 1日(木) 11:00～16:30

※参加チーム募集 ……申込みしめ切り 平成24年10月 1日(月)

選 手

- ・各チーム 選手12名・役員5名以上
- ・精神障害者保健福祉手帳の所持者、あるいはそれと同等のもので精神障害を有するものとする。
- ・チームの選手編成は男女混合とし、常時女性が1名以上参加するものとする。

参 加 料

参加人数(選手及び選手付役員)×50円(保険料に充当)

保 険 加 入

主催者においてスポーツ傷害保険に加入します。

※ボランティア募集 ……申込みしめ切り 平成24年10月12日(金)

ボランティア内容

試合の得点係 など

ボランティア参加料

無料

保 険 加 入

主催者においてスポーツ傷害保険に加入します。



申込み・問合せ先 和歌山県精神保健福祉協会事務局 TEL:073-435-5194

開催報告

自殺対策企画研修

「自殺に関する地域診断について」

6月8日（金）に和歌山ビッグ愛にて市町村や保健所の職員を対象に開催しました。茨城県精神保健福祉センターの佐藤茂仁先生に、自殺防止のための統計データを理解するための講義をしていただきました。和歌山での自殺対策の要として、若者や高齢者の参加の場を増やし、つながりのある地域づくりをしていくことが大切との結論を得ました。

「自殺対策：市町村の取り組みから学ぶ」

6月14日（木）田田市文化交流センターたなべるにて開催しました。有田市における中学生を対象とした自殺対策ゲートキーパー研修の報告と、三段壁周辺のパトロール、白浜レスキューネットワークとの協働を中心とした白浜町での取り組みを参加者で共有し、情報交換会を行いました。

「高齢者の自殺予防～死にたい気持ちを受け止める」

7月17日（火）、田田市役所にて、高齢者支援に関わる支援者を対象に開催しました。高野山大学の森崎雅好先生に、「自殺は怖いものではなく、人間関係やつながりの中で回復できる」こと等についてご講義いただきました。参加者からは、「自死についてきちんと考える機会となった貴重な研修でした」等の感想が寄せられました。

「メンタルヘルスについて～自殺予防において私達ができること～」

7月23日（月）、美浜町役場にて、民生児童委員を対象に開催しました。南和歌山医療センターの臨床

心理士厚坊浩史先生に、「人と人との交流やつながり、絆のある地域づくりが大切」「ひとりひとりが自殺予防のゲートキーパーである」等とお話していただきました。

精神保健福祉協会「こころの集い」

7月18日、精神保健福祉協会の定期総会のあと、「こころの集い」を開催しました。

今年は、「こころの病 回復への道 精神障害のある人の地域生活支援」というテーマで日本福祉大学研究フェロー野中 猛先生に講演いただきました。野中先生は精神障害者の社会復帰や、地域精神保健をライフワークにしながら、医療保健福祉をめぐる多様な専門職と交流を重ねておられます。

「リカバリー（回復）とは、病や障害で失ったもの（自尊心・生活・人生）を回復することであり、人生を取り戻そうとするその過程こそリカバリーである。そして、その結果は、病気や障害がなくなることでも、元に戻ることもなく、意義のある人生を送ること、即ち地域の中で暮らし、働き、そこで自分が貢献をすることである」というお話に目から鱗が何枚も落ちる思いでした。

また、専門職の臨床能力の重要性とチームワークの必要性についても熱く語られ参加者からは「責任の大きさを学ばせてもらった」という感想が寄せられました。



わかちあいの会和歌山「うめの花」からのお知らせ

平成24年9月16日（日）開催時間 変更のお知らせ

変更前 9月16日（日） 13:30～15:30

変更後 9月16日（日） 10:00～12:00

わかちあいの会和歌山「うめの花」は、自死（自殺）で大切な人を亡くした方が、安心して自分の思いを語りることができる当事者どうしのわかちあいの会です。

辛い気持ちをお一人で抱え込まず、もしよかったら一度ご参加ください。

【対象】大切な人を自死で失った方（家族・知人・友人）に限ります。

【場所】精神保健福祉センター（和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛内）

【参加費】参加された方には、お茶代として1人200円をいただきます。あらかじめご了承ください。

【申込先】初めて参加される方は申し込みをしてください。

はあとライン（和歌山県精神保健福祉センター内）

電話 073-424-1700（平日9:00～17:45）

【本年度の開催日】

9月16日（日） 10:00～12:00

11月23日（金） 13:30～15:30

1月20日（日） 13:30～15:30

3月23日（土） 13:30～15:30

【主催】わかちあいの会和歌山「うめの花」 協力：和歌山県精神保健福祉センター



ギャンブル依存症でお悩みのご本人、ご家族の方へ



「ギャンブルが止まらない」「やめようと思っても、できない」「悩みを打ち明ける仲間が欲しい」・・・。

GAなごみは、ギャンブル依存で困られているご本人の回復を手助けするグループです。

ギャンブル依存症は、個人の方ではどうしてもしづらい病気です。

同じ苦しみや悩みを持つ仲間どうして回復の道りを歩んでいくのが回復に向かう最も有効な方法のひとつだと言われています。

もしよかったら一度、GAなごみに参加してみませんか？

－ 参加を希望される方は、一度、下記の連絡先までお電話ください。

一度、GA和歌山なごみグループに参加してみませんか？

GAでは、こんなことをしています

ギャンブル依存で悩む仲間どうして定期的にミーティングを開催しています。そこでは、ギャンブル依存のために自分の生活や人生が苦しい状態になった仲間が互いに自分の体験を話し、相手の話を聞くことによって、「ギャンブルのない一日」を送る力を得ることを目的にしています。

GAに参加するには、どうしたらいいか

GAのミーティングに参加するにあたって、参加費や予約の必要はありません。参加される方に性別や年齢の制限もありません。

ギャンブル依存症とは

GAでは、ギャンブルが原因で生活のいたるところで問題が生じており、自分の力でギャンブルをやめること、コントロールすることが出来ない状態になっている状態を強迫的ギャンブルと捉えています。自分が強迫的ギャンブラーかどうか、最終的に判断するのは自分です。

参加者のメッセージ

ギャンブル依存症の講演会を聞き、GA以外に自分を変えることはできないと思い、和歌山でもGAをはじめようと思いました。

GAの活動から感じることは、「仲間がいると心強い」ということです。

同じ悩みを共有することで、道は開けると思います。

GAなごみグループ

日時：毎週金曜日 19:00～20:00

場所：カトリック屋形町教会
(住所：和歌山市屋形3-33)

※問い合わせ：精神保健福祉センター
(073-435-5194)



※和やかなリラックスできる雰囲気でお仲間とおこなっています。



はーとふるネットワーク



ー作業療法士の分野は幅広いと思いますが精神科作業療法士を選ばれた理由は？

正直、分野に関しては、就職ギリギリまで悩んで決めました。当初、発達障がいをお持ちの方の支援に携わりたく、大学で勉強していました。ある病院で実習をさせて頂いたとき、脳科学について教わり、精神疾患についてもそちらで医学的に教えて頂き、大変魅了されたのを覚えています。最後の臨床実習で地元和歌山の病院で実習をさせて頂いたときに、実習指導者の作業療法士さんのおかげで、知識や技術に加え“想いとは？”という事を考えさせられる実習となりました。人生が180度変わる出逢いがあり、この領域だ！！と思い精神科の作業療法士になりました。

ー精神科作業療法士は具体的にどのように患者さんを支援するのですか？

精神科の場合はケースバイケースですが、生活で困っていること、困りそうだと予測できることなどをなぜクリアできないのかを一緒に考え、一緒にクリアできる方法を考えます。作業療法士の腕の見せ所でもある分析力をフルに発揮し、一つ一つの課題をクリアできる計画を立てます。例えば、仕事がしたいけど、フルタイムの体力がないと悩んでいる方には、今の力でできる職場探しや体験など職場との交渉も踏まえ一緒に向いていきます。

ーこの仕事の魅力はどんなところですか？忘れられない出来事などありますか？

多くの出会い★があり、人生を豊かにしてくれる★ところ。作業療法という考え方を知っているかいなかで、本当に人生が変わったと思っています。様々なことをよりよく、楽しく考えることができるようになったのも、この職業に就いたからだと思います。ある方に、

“OTにきて人生が変わった。やり直しができた”だから、全国学会で自分のことを発表してほしい、全国デビューしたい(笑)とお願いされたことがあります。患者様、作業療法士がともに成長できるリハビリテーションだと今でもその方には感謝しております。学会発表も、この秋予定しております。

ー苦労されることはどのようなことですか？失敗談などありますか？

理想と現実はかなり違っているところ。頭でどんなに考えてもだめで、フットワークの軽さから成功が生まれるのかな？？と思っています。“願わくば、叶う”よりは“動いて、走って、耳を傾ければ、何かが変わる”と考えています。実際はまだまだ未熟者なので目標は大きく！！(笑)です。

ー気分転換はどのようにされますか？

お酒★楽しいイベント★海外旅行。ちなみに、今年は念願叶って、ベトナム&カンボジアに一人旅してきました！！移住したくなりました(笑)

ー今後の抱負を教えてください。

明るくて元気★よく笑い★おもしろく★どんな小さな事にも感謝のできる★フットワークの軽い作業療法士を目指します！！夢も目標も大きく(笑) あと、婚活も頑張ります(笑)

ー次の方のご紹介とその方へメッセージをお願いします。

“御坊・日高障害者総合相談センター”相談支援専門員の田中達也さんを紹介させていただきます。いつも明るくて楽しいお話ありがとうございます。では、よろしく願いいたします。

研修会等のお知らせ

○「ひきこもり」支援従事者研修 ○

「ひきこもり町おこしに発つ！～人口4千人の町 秋田県藤里町の実践・「制度の狭間」への挑戦」

日時：平成24年9月14日（金）

14:00～15:30

実践報告 「コミュニティ・ソーシャルワークから見る“ひきこもり”支援」

講師 藤里町社会福祉協議会 事務局長

菊池 まゆみ 氏

15:30～15:40：休憩

15:40～16:30：質疑応答・意見交換

「和歌山における“ひきこもり”支援の可能性」

司会 精神保健福祉センター 所長 小野 善郎

※参加された方々と、意見交換できる時間をもうけます
場 所：和歌山ビッグ愛2階201会議室

対 象：若者・“ひきこもり”支援に関わる方、ご家族 ほか

※興味・関心をお持ちの方なら、どなたでもご参加いただけます。



編集後記

「秋きぬと目にはさやかに見えねども 風の音にぞおどろかれぬる」藤原敏行が立秋の日に詠んだ歌ですが、今年は8月7日が立秋でした。さあ夏本番という時期ですから、実際の季節感とは随分ずれがあります。しかし処暑を過ぎ、さすがに平安の歌人でなくても朝夕の風に秋の気配を感じるこの頃です。精神保健福祉センターでも、これからスポーツに文化に秋の行事を開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

