



わかやま

No.32

和歌山県精神保健福祉センターだより 2007年7月

「築こう！職場の良好な人間関係」

和歌山県立医科大学保健看護学部 森岡 郁晴

昨今の事業所では、うつ病をはじめとする「メンタルヘルス不調者」が増えています。社会経済生産性本部の218社を対象とした「メンタルヘルスの取り組み」に関するアンケート調査結果(2006)によれば、最近3年間における「心の病」は、61.5%の企業が「増加傾向」と回答しています。この割合を過去2回の結果と比較しますと、2002年(48.9%)、2004年(58.2%)、そして今回のように、一貫して増加しています。年齢別にみると、30代に「心の病」が集中する傾向が、今回の調査でより鮮明となりました。「心の病」による「1ヶ月以上の休業者」は、74.8%の企業で見られ、この割合も一貫して増加しています。

このような背景には、職場の変化が指摘されています。先ほどの調査結果では、67.0%の企業において個人で仕事をする機会が増えている中で、60.1%の企業で職場のコミュニケーションの機会が減り、49.0%の企業で職場の助け合いが少なくなっていると回答しています、すなわち、パーソナルコンピュータで自己完結する一人仕事が増加する一方で、リストラ・不況・成果主義によって、職場の人間関係が激変してきました。労働者の心の健康は、これらの変化に大きな影響を受け、近年精神障害等に係る認定者数が増え、自殺者数も増えています。このような状況の中、厚生労働省は数年前より、心の健康確保対策や過重労働対策などを展開しています。

「メンタルヘルス不調者」の増加傾向を抑えていくためには、仕事の質・量と裁量のバランスが取れるような仕事の仕方の改革が必要であります。それとともに職場におけるコミュニケーションの回復や助け合う雰囲気づくりといった、人間関係の改善が肝要であります。和歌山産業保健推進センターでは、平成17年度に和歌山県内の小規模事業場においてストレス度を調査し、職場にふさわしい環境改善策を労働者自らが考えることで、ストレス度が低くなることを明らかにしています。また、本年度は小規模事業所において、上司のコミュニケーション能力の向上を支援することで、労働者のストレス度がどの程度改善するのかを検証しています。本年度の成果が明らかになることで、メンタルヘルスの専門家がいらないような事業所におけるメンタルヘルス対策が確立していくと思っています。

精神科医などのメンタルヘルス専門家でない方が、メンタルヘルスに関わることは難しいと思います。しかし、職場でメンタルヘルスの不調で悩んでいる労働者が数多くいることを考えますと、誰もが避けて通るわけにはいきません。これからは、それぞれの職場でメンタルヘルス対策に積極的に取り組むことが求められています。さらに、職場での支援体制も重要です。研修会などの機会を主体的に利用して、コミュニケーション能力や強調性を高め、より良い職場環境を作っていきましょう。

もくじ

- P 1 築こう！職場の良好な人間関係
- P 2 自殺対策について
- P 3 和歌山のいのちの電話協会
- P 4 NPO法人 白浜レスキューネットワーク
- P 5 メンタルヘルスニュース
- P 6 は一とふるネットワーク
「南紀ひまわり作業所 日浦頼和さん」
研修のお知らせ

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/>

自殺対策について

平成10年以降、全国で約3万人以上、和歌山県で250人以上の方が、毎年自殺で命を絶たれています。自殺企図者数は、亡くなられる方の10倍、また、1人の死が少なくとも周囲5人に深刻な影響を与えるとされ、自殺が家族や地域に与える心理的、社会的、経済的影響は多大なものです。

この事態を受けて平成18年10月に『自殺対策基本法』が施行され、平成19年6月に自殺総合対策大綱が策定され、国、地方自治体、国民一人一人が自殺予防の主役となる取り組みが始まりました。

ここでは、和歌山県の自殺の状況と自殺対策の取り組みについてご紹介します。

自殺の状況

和歌山県と全国の自殺死亡数と率を表1に示します。当県の自殺率は、毎年全国平均より高く、近畿地方の中では常に高率1位です。人口動態統計によると、昭和50年から平成17年の31年間で、当県は高死亡率9位までの都道府県に19回ランキングされています。自殺率の高い東北地方と並び、当県は自殺の多い地域と言えます。

また、当県の交通事故と自殺による死亡数の比較を図1に示します。例年、自殺死亡者数が交通事故死亡者数よりはるかに多く約3.6倍にも及びます。

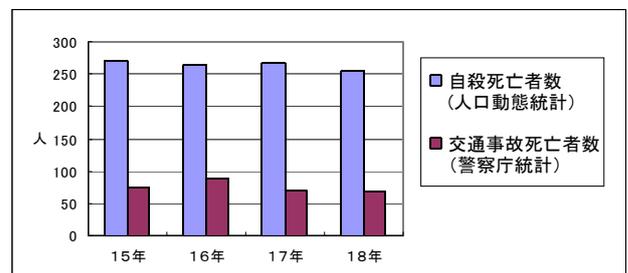
表1 自殺死亡数・率の年次推移

		死亡数	率	順位
H18	和歌山県	255	24.9	26
	全国	29887	23.7	
H17	和歌山県	267	25.9	17
	全国	30553	24.2	
H16	和歌山県	265	25.4	19
	全国	30247	24	
H15	和歌山県	271	25.8	26
	全国	32109	25.5	
H14	和歌山県	284	26.9	9
	全国	29949	23.8	
H13	和歌山県	317	29.9	5
	全国	29375	23.3	
H12	和歌山県	276	25.9	15
	全国	30251	24.1	
H11	和歌山県	288	26.9	11
	全国	31413	25	
H10	和歌山県	295	27.5	12
	全国	31755	25.4	
H9	和歌山県	254	23.6	8
	全国	23494	18.8	

人口動態統計より

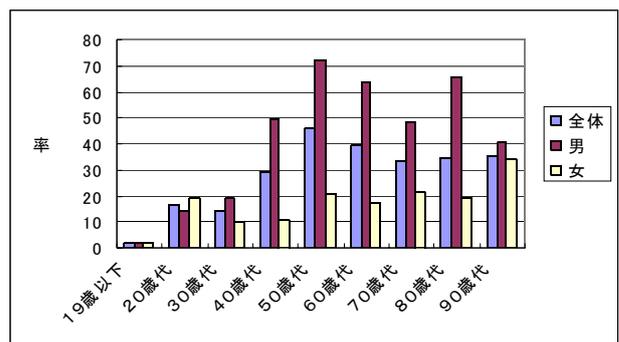
注：順位は高率からみた和歌山県の全国順位
率は人口10万対
H18年は概数

図1 和歌山県の自殺死亡者数と交通事故死亡者数の比較



当県の自殺死亡率の男女及び年代別内訳を図2に示します。女性に比べ、圧倒的に男性の死亡率が高いです。男性では50・60歳代の働き盛りと80歳代の高齢者の死亡率が高く、また女性では高齢者ほど自殺死亡率が高まっています。

図2 和歌山県の年齢別自殺死亡率(H17年)



人口動態統計より

和歌山県の対策

県では、今年度より『命のセーフティネットワーク事業』を立ち上げ、総合的な自殺予防対策に取り組めます。(平成19年度の主な事業)

- ・ 県民を対象とした自殺対策シンポジウムの開催
テーマ

『**自死遺族支援～私たちにもできること～**』
平成19年9月24日(祝)
和歌山県立医科大学講堂にて

- ・ 和歌山県自殺予防対策推進会議 (仮称) の設置
- ・ 自殺対策研修
(対象：保健・医療・事業所等の関係者)

和歌山県精神保健福祉センターも
次のような取り組みをしています。

- ・ こころの健康出前講座
うつ・自殺対策に関して、センター職員が県内各地に出前講座をします。
- ・ シンポジウムや自殺対策研修 (障害福祉課主催) 等への協力
- ・ 電話・来所相談によるうつ病に関する相談
- ・ 自死遺族支援相談を今年度中に開催予定

このコーナーでは、シリーズで県内の組織やグループの活動を紹介します。

社会福祉法人和歌山いのちの電話協会事務局長 森川 勝さんにお話を伺いました。

「和歌山いのちの電話協会」

和歌山に「いのちの電話」ができて、22年を数えます。

「いのちの電話」は54年前、イギリスで一人の少女の自殺をきっかけに、バラ牧師が「ザ・サマリタンズ」という組織をつくったのが最初だと言われています。

「よき隣人」という点で、プロにはないボランティアの優れた点を生かしています。孤独に陥り、精神的な危機に直面し、自殺を考えている人と電話という手段で、対話を深め、共に問題解決に取り組み、本人自らが新たに生きる勇気を持つようになることを目指しています。

和歌山いのちの電話は1985年2月に発起人会を開き、同年9月29日、全国で24番目に相談活動を始めました。この間、今日まで1日も休むことなく相談を続けています。1988年には社会福祉活動が認められ、「社会福祉法人」の認可を受け、益々社会福祉の責務を感じ、相談活動に取り組んでいます。

新聞・テレビ等のマスコミで報道されている数値をみますと、自殺者が3万人を超えて9年になります。交通事故死の約3倍にあたる数字です。和歌山県でも、年間約280名の方が自らのいのちを絶っています。

こころに重い悩みを抱える自殺者を一人でも助けたいと考え、何時でも、誰でも、何処からでも、の相談を受けるようにしています。午前10時～午後10時まで5交代で対応しています。年間の受信件数は1万件近くです。受信内容は人生、健康、医療、人間関係等が主ですが、最近の特徴としては家族の中での孤独や若者の問題解決の無さ・人間関係づくりの下手さに関わる悩み相談が増加傾向にあります。

社会の変化に伴って、人の悩みも変化することから、相談員は常に研修を積み、変化する相談に 대응していかなければなりません。相談員になるためには、心



理学の基礎、いのちの電話の対応と実務、電話相談実務等約2年半の実績を経て、相談員として認定されます。こうした厳しい訓練を受け、「聴く」能力を身につけます。聴くということは、「おおきなみみで」「素直に」「ひらいたところで」聴き、共感するが指示しないで、本人自身が考え、問題解決に立ち向かえるように、支援することです。

この活動が続けられているのは、ボランティア相談員の方は勿論ですが、支援会員、善意ある市民の皆さんの寄付金に支えられているからです。自殺対策基本法が制定され、国や地方自治体が「何よりもいのち」という考えで自殺対策に取り組み、心に重い悩みを持った人を行政の立場で支援して頂きますようお願いいたします。

私たち「いのちの電話」は「市民のこころある組織」として、「ひとりのいのちでも救う」心構えで、今後も充実した活動を継続していく考えです。行政関係のご指導・ご支援、市民の温かい援助・ご協力を賜りますようお願い致します。

お問い合わせ

(社会福祉法人
和歌山いのちの電話協会事務局)
〒640-8145 和歌山市岡山丁4
TEL (073)425-3261
FAX (073)425-3267
(和歌山いのちの電話相談)
TEL (073)424-5000

NPO 法人白浜レスキューネットワーク

年間自殺者三万人を超え続けている現在、自殺を考え、白浜町三段壁を訪れる人が後を絶たない。私たちの活動は生と死の狭間で苦しむ人々を助け、社会へ復帰させていくことを目的としている。また、自殺と向き合う中で、孤独や劣等感を感じている人が多い現実を知り、自殺を考えない世代を育てていこうと地域社会で子育てをしていく活動を行なっている。



【三段壁に設置している看板】

私たちの活動は、1979年から「白浜いのちの電話」としてはじまった。現在28年の活動を通し、3万件を超える電話相談、800人を越える方々を保護してきた。

白浜町の福祉課や警察、お土産屋さんから連絡を受けることもあり、現地との協力関係も出来上がっている。



【白浜町から借用しているアパート】

三段壁で保護した人は、帰る場所を失っている人も少なくない。それで、共同生活をしながら自立を目指すことになる。

現在自殺者数は60歳代以上が1万人以上と一番多く、次いで50歳代と再就職が難しい年代が全体の40パーセント以上を占める。就職口がない以上、一般的な自立は難しく、人間の尊厳を保つためには、仕事以外に自身の存在価値を見出せるものが必要になっている。人間に与えられている命、または魂そのものの尊厳をどう分かち合っていくかが問われている。



【宿題クラブ・コペルくんの様子】



【はじめ人間自然塾の様子】

「人間一人では生きられない」と思うとき、子どもの時から失敗しながらも年齢を超えた群れの中で生活していくことが、一番今の子どもたちにかけているのではないかと思われた。平成18年度和歌山県「団塊の世代活用NPO活動モデル事業」として益々充実させ、子どもたちやその親御さん、また地域の大人との関わりを広げている。

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町 3137 - 8
電話& FAX 0739 - 43 - 8981 藤藪庸一

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の活動をお知らせします。

○ 和歌山県こころのケアチーム、災害派遣される

平成19年4月15日から20日まで和歌山県こころのケアチームとして、北端所長、尾崎、吉岡ら4人が石川県へ災害派遣され、輪島市で活動を行いました。避難所の巡廻、職員へ震災後のこころのケアについての心理教育やリラクゼーションを行いました。被災県となった場合は、他府県からの応援に対して何をしてもらおうのか等準備が必要であるということや、日頃の活動が大切であること、市町村の役割が大きいことを実感しました。今年度、被災等への対応に向けてワーキング委員会で検討する予定ですが、大変参考になりました。

○ 和歌山県こころのレスキュー隊隊員実践研修

平成19年6月17日(日)に隊員候補者限定の実践研修を和歌山ビッグ愛で開催し、16名の参加がありました。山口県から解説官を招き、補助業務のうちCRTミーティングと出勤管理について研修を行いました。受講者からは、補助業務に対するイメージができたという意見がありました。

○ こころがほっとするメッセージ募集

(県・県精神保健福祉協会共催)

普段の生活の中で「ほっと」するメッセージを5.7.5の17文字に表現してください。優秀作品は、こころのフェスティバル(11/18)で表彰します。詳細は当センターホームページでご確認下さい。

○ 第4回精神障害者ソフトバレーボール県大会

(県精神保健福祉協会・県作業療法士会共催)

11月29日(木)に和歌山ビッグホールで開催します。参加チーム、ボランティア募集中。

○ 県精神保健福祉協会会員募集

精神保健福祉の向上に賛同される方、年会費は個人10千円、団体10万円です。申込は当センターまたは県立保健所まで。

○ なんなんねっと

南紀のこころの医療保健福祉をなんとかしよらネットワーク(通称なんなんネット)は、南紀地方の精神障害者の社会参加及びノーマライゼーションに向けて家族及び医療・保健・福祉従事者等の互いの理解と緩やかな結びつきをもったネットワークの会です。

代表：尾崎 宜洋 (クリニッカルピナス院長)
事務局：障害児者相談センターゆず
会員：南紀地方の精神医療保健福祉従事者等及び当事者家族
会費：年間5000円
会員数：約50名
事業内容：研修会の開催(年6回程度)
啓発活動(年1回)
事例検討会・業務連絡会等(毎月)

(平成19年度第2回なんなんネット研修会)

日時：平成19年7月29日(10:00~17:00)
場所：障害児者支援センター「虹」
講師：衣斐哲臣先生
(子ども障害者相談センター相談1係主任)
内容：カウンセリング研修
「面接相談の対応のバリエーション(仮)」
※ ロールプレイ中心
対象：精神医療保健福祉に従事する方
会費：1000円



精神科クリニック開院情報

名称	院長	所在地	電話番号	開院日	備考
松本メンタルクリニック	松本 幸男 (精神保健指定医)	和歌山市西庄 559-23	073-452-7183	平成19年 4月3日	
メンタルクリニック おおよ	大家 尚文 (精神保健指定医)	和歌山市美園町 5-61 JR和歌山駅 ステーションビル VIVO 5階	073-427-0008	平成19年 4月3日	臨床心理士による心理療法も行っていきます。
こころの郷クリニック (医) 郷の会	中野 光造 (精神保健指定医)	橋本市高野口町 名古屋918-1	0736-42-5858	平成19年 6月4日	臨床心理士による心理療法、作業療法士等による精神科デイケア、保健師・精神保健福祉士による訪問介護なども行っていきます。
クリニック ルピナス (医) 北斗大洋会	尾崎 宜洋 (精神保健指定医)	那智勝浦町宇久井 714-3	0735-54-1588	平成19年 6月21日	宇久井駅より送迎があります。

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、南紀ひまわり作業所の日浦頼和さんです。



はーとふるネットワーク



一 南紀ひまわり作業所での勤務はどれくらいになりますか？

今年の8月で丸2年になります。

一 相談員になられたきっかけは？

全く違う仕事をしていたのですが、あるご縁があって、南紀ひまわり作業所で働くことを望みました。

一 この仕事をしていて良かったと思う時はどんなときですか？

利用者さんが作業所からでて仕事をし、休みの日に作業所へ遊びに来てくれる時や、ボランティアさんをはじめ地域の方が気軽に作業所へ来てくれる時です。

一 仕事で苦労する点はどのようなことですか？

自分の机に向かって仕事をする時間が少なくなってきた、書類が遅くなってしまいうんです。(反省)

一 南紀ひまわり作業所のPRを一言お願いします。

那智勝浦町のご好意で、旧保育所をお借りしています。とても自然が豊かで、もと保育所ということもあって、のどかな雰囲気にも包まれています。作業所内ではケーキ作り等、色々な作業を行っています。ぜひ一度、気軽にお立ち寄り下さい。

一 休日はどのように過ごされていますか？

昨年の秋に、イカ釣りを教えてもらってから、もっぱらイカ釣りをしています。しかし、シーズンが終わりみたいなので、次に何を釣ろうかと悩んでいます。

一 今後の抱負を教えてください。

最近特に「南紀の医療・保健・福祉を何とかしよらネットワーク」(略称：なんなんネット)の学習活動を通じ、色々な学びを深め、色々な方とネットワークを構築したいと思っています。また作業所も地域のニーズにあった作業所にしたいです。

一日浦さんから、次の方のご紹介をお願いします。

「なんなんネット」の学習活動や情報交流を通じ、いつもお世話になっている、東牟婁圏域障害児者相談・生活サポートセンター「とも」の相談員をされている水口真一さんを紹介させていただきますので、水口さんよろしく願いたします！

研修等のお知らせ

(申込み・お問い合わせは
当センターまで)

○ セルフヘルプセミナー

日 時：7月29日(日) 13:00～
場 所：和歌山ビッグ愛
対 象：一般
講 演：「はたっちょけ 元総長のふれ愛義塾」
及びフリートーク
講 師：田川ふれ愛義塾代表 工藤 良

○ 和歌山県こころのレスキュー隊隊員養成基礎研修会

日 時：7月30日(月) 10:00～16:00
和歌山県子ども・障害者相談センター
日 時：7月31日(火) 10:00～16:00
西牟婁振興局
対 象：精神保健福祉従事者
教職員等関係機関職員

○ 思春期セミナー

日 時：8月5日(日) 13:30～15:30
場 所：海南市海南保健福祉センター
対 象：教育・行政・医療・施設等で子どもに関わる者
講 演：「行き詰まった思春期の心
～不登校・過食症・リストカットなどを語る～」
講 師：川谷医院院長 川谷 大治

○ CRTセミナー2007

日 時：8月24日(金) 13:00～16:00
場 所：和歌山ビッグ愛
対 象：精神保健福祉従事者
教職員等関係機関職員

○ CRTワークショップ

日 時：8月25日(土) 10:00～16:00
場 所：和歌山ビッグ愛
対 象：隊員及び仮登録者

○ 和歌山県こころのレスキュー隊実践研修 「体験CRT」

日 時：9月17日(月) 13:00～16:00
場 所：西牟婁振興局
対 象：隊員及び仮登録者



編集後記

今号は自殺対策への取り組みについて特集をしました。法律が策定され、今後、重点的に取り組んで行きますが、本紙で紹介した民間組織の方々の長年の活動に頭が下がる思いです。