



# わかやま

No.42

和歌山県精神福祉センターだより 2010年2月

## 「精神保健福祉センターの初めのころ」

和歌山県立こころの医療センター院長 馬島 将行

精神保健福祉センター（当時はまだ精神衛生センター）は、昭和56年4月に五稜病院（現在県立こころの医療センター）の使われていない薄暗い古い病棟の一角に、朝井忠前センター長、メ崎いづみさん（現県子ども・女性・障害者相談センター）、松野敦子さん（現有田振興局）と小生の3人から出発しました。小生は五稜病院との兼務でしたから、常勤職員としては3人でした。

当時は、保健所にも精神保健相談員は配属されていませんでした。センターの活動は、保健所の保健師さんや市町村の保健師さんたちとの協力の下で行われていました。

朝井先生は、和歌山県の地域精神医療の現状を憂い、特に山間僻地の状況を何とかしたいという思いで、五稜病院の他の医師と共に巡回し、その問題を掘り起こしその解決に努められました。それらの活動は、「和歌山県の僻地における地域精神保健活動」として公衆衛生第55巻11号に報告しています。

小生は、有田郡内を担当して、昭和44年から当時五稜病院に勤務されていた桑原治雄先生（現在京都でクリニック開業）が始められた清水町の精神保健相談を、その桑原先生の指導を受けながら行い、また広川町で「言葉・行動が気になる児の遊びの教室（ポニーのなかま）」を開いたりして、地域の子どもから老人の地域精神医療に関わってきました。それらについては全国地域保健師学術研究会、日本社会精神医学会、日本公衆衛生学会等に発表しています。

松野敦子さんにはセンターの業務以外に、五稜病院の院内研修の報告の原稿をパソコンで打ってもらい、病院のスタッフと一緒にその報告書を手作りで製本したものでした。

またセンターは古い病棟でしたから、空き病室を利用して、箱庭ルームを作り、メ崎いづみさんの協力を得て箱庭療法を行い、いろいろな子どもたちが箱庭を作りに来たものでした。箱庭療法が苦手な子どもには絵画療法を行ったり、カウンセリングを行ったりしていました。当時は小生もまだ若かったので、病棟ホールでサッカーや野球を子どもたちと行き走り回ったり、相撲をとったり、プレイセラピー(?)をもしたものでした。

その中でも、広汎性発達障害のA君との関わりは印象に残るものでした。養護学校高等部を卒業したが就職をすることができなくて、私たちは何とか就職を可能にしたいと考え、センターにて職業前訓練を行うことにしたのでした。センターでホールの掃除、ペンキ塗り、パソコンの練習、書類のコピーや整理など仕事を作り出し、A君がそれらの対応できるように関わったのです。

その中で一番楽しかったのは、週一回A君が作るお昼御飯の料理実習でした。A君はメ崎さんや松野さんと買い物をして、料理を作るのです。小生は出来上がった頃に知らせてもらい、いつも一緒に美味しく頂きました。これらのセンターの訓練の成果(?)でA君は、その後職業安定所を通じて就職し、現在も元気で働いています。

今の精神保健福祉センターの忙しさから考えると、隔世の感がありますが、精神保健福祉センターのはじめの頃はそのような状況でした。

現在の和歌山県の精神保健福祉は、さまざまな問題があり、精神保健福祉センターの役割はますます重要なものになっています。スタッフの皆さんの御活躍を期待しています。

### もくじ

- P 1 精神保健福祉センターの初めのころ
- P 2/3 和歌山県における自殺対策の取り組みについて
- P 4 わかやまこころのフェスティバル2009
- P 5 和歌山メンタルヘルスニュース / 家族教室のご案内
- P 6 は一とふるネットワーク「国保日高総合病院 石橋 玄さん」  
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/>

# 和歌山県における自殺対策の取り組みについて

和歌山県障害福祉課

## 1 国の自殺対策の状況

我が国の自殺者数は、昭和52年から平成9年まで2万人台前後を推移していましたが、平成10年に急増して初めて3万人を超えました。

しかしながら、抜本的な自殺対策がとられることなく、その後も自殺者数は3万人前後を推移し減少の気配が見えなかったため、平成18年10月に国を挙げて自殺対策を総合的に推進し、併せて自殺者の親族等に対する支援の充実を目的とした「自殺対策基本法」が施行され、国に自殺対策を実施する責務が課せられることとなりました。

そして、この基本法に基づき、平成19年6月に政府が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が策定されました。

また、平成21年6月に総額100億円の「地域自殺対策緊急強化交付金」が創設され自殺対策の財源強化がなされました。

## 2 県の自殺対策の状況

県の自殺者数は、昭和58年に急増し昭和62年まで200人台後半を推移しましたが、その後減少して200人台前半を推移していました。

しかし、平成10年に再度急増し、平成13年に初めて300人を超えその後250人台を推移しています。

このような中で、県では、平成19年12月に「自殺対策基本法」の理念に基づき、総合的かつ効果的な自殺対策について協議し推進するための組織として、多様な分野の方々と連携した「和歌山県自殺対策連絡協議会」を設置しました。

また、平成20年4月に策定した「和歌山県長期総合計画」において、健康わかやまの実現の施策の一つである「こころの健康づくり」の中で自殺について、うつ病などの精神疾患との関連性が高く、また、さまざまな社会的要因も複雑に関連しているため、精神保健福祉分野のみならず、他の関係機関と連携しながらその対策に取り組むことを規定しました。

このような状況を踏まえ、平成21年9月に本県における自殺対策を推進するための基本的な取り組み方針を明らかにした「和歌山県における自殺対策の推進基本方針」を策定しました。

また、同月に自殺対策の総合的な支援を行う「和歌山県自殺対策情報センター」を和歌山県精神保健福祉センター内に設立し、自殺対策を組織的に推進する体制を強化しました。

## 3 県の自殺対策の取り組み方針

県の基本方針では、「自殺の現状分析」、「自殺未遂者の実態把握」、「自殺対策啓発」、「先駆的自殺対策取り組み団体への支援」及び「自死遺族の自助グループの組織化及び支援」を喫緊の課題とし、平成23年度までにこれらの課題を解決することを目標としています。

また、自殺対策の基本的な考え方として、「地域の特性にあった対策の実施」、「重点対策地域（和歌山市及び白浜町）」、「段階ごとの対策（事前、事後及び危機介入）」、「県民、民間団体、市町村及び県の相互間の連携及び協力」及び「こころのつながりの拡大」を規定しています。

県では、これらの課題及び考え方を自殺対策に反映させ事業に取り組んでいるところです。

## 4 最後に

平成21年の自殺者数は、国は前年並みの見込みですが県は減少するものと予想しております。減少の要因としては、民間の方々の取り組みが大きな力添えとなっているものと認識しております。

自殺対策は、行政の取り組みのみでは限界があり、今後も民間の方々と連携・協力しながら取り組んでいくことが重要であると考えております。

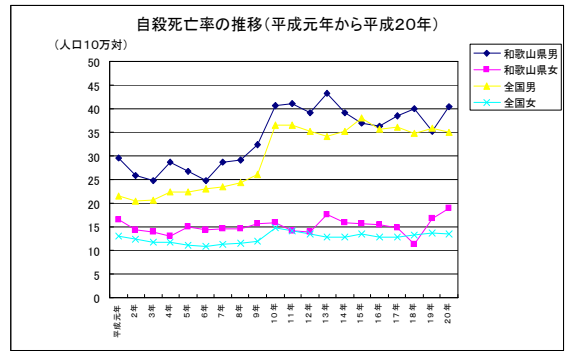
注) 自殺者数は厚生労働省人口動態統計。

平成21年の自殺者数は、平成22年1月31日現在、1月から8月の自殺者数まで公表。

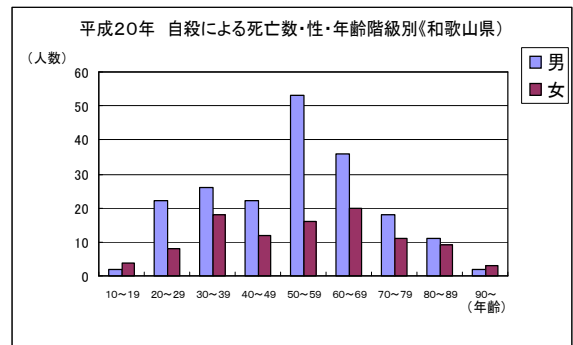
## 和歌山県内の自殺の現状

- 自殺者数の状況  
平成9年に250人を超えてからは平成20年まで250人を下回ったことはありません。  
(厚生労働省人口動態統計)
- 自殺死亡率  
例年、総数の全国平均よりも高くなっています。  
(表1) (厚生労働省人口動態統計)
- 男女比  
男性の死亡者数は、女性の約2倍です。  
(厚生労働省人口動態統計)
- 年齢構成  
男性は50歳代、女性は60代が最も多くなっています(表2)。  
(厚生労働省人口動態統計)
- 自殺の動機、原因等  
健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題となっています。  
(平成20年 自殺の概要資料(警察庁・県警本部))
- 職業別  
無職者が最も多く、次いで自営業・家族従事者となっています。  
(平成20年 自殺の概要資料(警察庁・県警本部))

(表1)



(表2)



### 自殺対策県民向け講座

～『うつと不安を乗り越えて ～こころの力を育てる方法～』が開催されました～

平成22年1月24日(日)、和歌山県勤労福祉会館プラザホープ(和歌山市)において、自殺対策県民向け講座が開催され、約180人の方にご参加いただきました。

講座では、慶応義塾大学保健管理センター教授で、うつ病治療に有効とされる認知行動療法の第一人者である大野裕氏に、「うつと不安を乗り越えて～こころの力を育てる方法～」というテーマでご講演いただきました。



#### 【講演内容】

うつ病は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。人間関係や仕事、家庭での問題や身体疾患など、ストレスになるきっかけが重なることが発症につながっています。うつ病になるとものの見方が否定的になり、気分が落ち込んで精神的にも身体的にもとても辛い状態になります。

このうつ病の予防や対応には、「ストレスに気づくこと」が大切です。身体面の変化(眠れない、食欲がわかない等)や生活面の変化(趣味が楽しめない等)、気分の変化(やる気がおきない、イライラが続く等)に敏感になること、つまり、自分自身の「いつもとは違う感じ」に普段から注意を向けることがポイントです。

「ありのままの自分を受け入れること」も、うつ病の予防や回復の鍵になります。欠点に見える自分の性格面も、見方を変えると長所につながっており(例えば、「気にしすぎ」は、「配慮がある」と見ることができる)「ダメな点」だと決めつけず、柔軟にとらえることが心を楽しむことにつながります。

こころを楽にする方法は、「3つのC」=Cognition(柔軟な考え方/広い視野)、Control(自分らしさを保つ)、Communication(気持ちのつながり/支えあうこと)、というキーワードで

説明されます。自分や世界、将来について、「どうしようもない」「もうすべてダメだ」と決めつけないしなやかな心を持ち、ものごとの見方にかたよりがなく客観的に把握する習慣をつけて、実際に、「できる」と思える体験を重ねることで、時間はかかっても問題の解決に向かっていくことができます。

うつの本人への接し方にも、いくつかポイントがあります。必要以上に気をつかい過ぎずいつも通りに関わることや、本人のペースを大切に、原因探しより問題解決の方向でサポートすること等です。医療機関や薬を上手に利用するよう助言することも含まれます。家族がうつの本人への関わりに悩んだり疲れを感じてしまう場合もありますが、「自分がなんとかしなくては」という考えに縛られずに家族も他の人に相談しながら、少しでも楽になることを考えることが大切です。

ほんの少し楽になることで、見えてくるものの幅が広がり、それが少しずつでも問題の解決につながっていくと考えられます。

# わかやまこころのフェスティバル2009を開催しました

県民のこころの健康の保持・増進と、こころの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2009」を開催しました。（ふれあい人権フェスタ2009と同時開催）精神保健福祉関係団体によるブースも出店され、多くの方のご参加により盛況でした。

日 時

・ステージ 平成21年11月22日（日）13:30～15:30

・ブース展示 平成21年11月21日（土）・22日（日）

開催場所 和歌山ビッグホエール



## ステージのご紹介

### ◆ トーク&コンサート

#### 「音楽は魔法だ！あなたに会えてよかった」 う～み（シンガーソングライター）

う～みさんは、バスケット選手として活躍されていた大学時代に練習中の事故で頸椎を損傷する大けがを負い、将来への絶望感を味わった時の経験を話しながら、その時に心の支えとなった音楽の素晴らしさ、また今を生きることの大切さを会場の人々に歌を交えながら伝えました。

### ◆ 「こころがほっとするメッセージ」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、こころがほっとするメッセージを5・7・5の17文字につづっていただき、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：651作品

審 査：審査の結果、下記の10作品が入選作品に決定しました。



#### 「こころがほっとするメッセージ」入賞作品

かわいいな	わたしのうえた	花さいた	白浜町	川東 樹
出かけよう	風が光が	やさしいよ	橋本市	鞍 美 鈴
ママとむぎゆ	なんだかとも	あたたかい	和歌山市	児 玉 賢 人
気をつけて	シニア同士の	合言葉	御坊市	酒 井 絹 永
赤ちゃんを	抱いて感じた	やわらかさ	有田川町	高 岡 佑 衣
パソコンに	取り組む祖父の	元気な目	和歌山市	田 中 克 則
コスモスが	ワルツを踊る	秋の風	和歌山市	田 村 友 也
大声で	笑うだけで	ほっとする	印南町	畑 中 葉
負けないで	それが僕らの	合言葉	海南市	廣 井 嘉 紀
春の道	花のじゅうたん	いい気持ち	海南市	別 院 岳

\*敬称略 五十音順

### ◆ 平成21年度和歌山県精神保健福祉協会長表彰式（和歌山県精神保健福祉協会主催）

精神保健福祉の推進に貢献された5名の方が、和歌山県精神保健福祉協会長から表彰されました。

（永年勤続功労表彰） \*敬称略

竹内 安則 和歌山県立こころの医療センター  
細田 則也 宮本病院

（特別功労表彰） \*敬称略

西岡 豊次郎 特定非営利活動法人  
和歌山市断酒会理事長  
美濃 敏雄 国保日高総合病院事務長  
藤藪 庸一 白浜レスキューネットワーク理事長





## 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。

### ○ SST中級(アドバンス)研修

11月11日(火)、12日(水)に県内の行政、医療福祉施設関係者を対象に、ビッグ愛にて開催しました。ルーテル学院大学大学院 名誉教授 前田ケイ氏を講師に、SSTの実践についてご指導いただきました。参加者からは「実践への応用に役立つ」との感想が寄せられました。

### ○ 平成21年度自殺対策研修

#### (自殺危機初期介入スキルワークショップ)

12月17日(木)、保健所及び市町村の関係職員を対象に、ビッグ愛にて開催しました。ルーテル学院大学教授の福島喜代子氏と、フリーソーシャルワーカーの岡田澄恵氏に、自殺危機初期介入のスキルを身につけるための講義とワークショップの指導を行っていただきました。「学んだことを実践に役立てたい」「自殺をしたいと訴える方に対する適切な対処のあり方に気づけてよかった」等の感想が寄せられました。

### ○ 平成21年度自殺対策研修(コミュニケーション研修)

1月18日(月)にビッグ愛、19日(火)に田辺市Big・Uにて開催しました。「ヘルスサポート縁」代表の池田佳子氏に、「心を観て、心を開くコミュニケーション～自分と向き合えば何かが変わる～」をテーマにご講演いただきました。受講者が自分自身の内面を理解したり、成長に向かうためのワークも実施しました。「自分の感覚、感情を大切にすることの必要性に気づけた」「人との関係を築くにあたり、状況に応じた対処の仕方をしていけばいいことがわかった」等の感想が寄せられました。

### ○ 思春期セミナー

1月28日(木)、ビッグ愛にて開催しました。東京えびすさまクリニックの院長 山登敬之氏(精神科医)を講師に、「摂食障害の理解と対応」についてご講演をいただきました。「摂食障害の対処の仕方について悩んでいるが、(セミナーに参加した)自分自身のストレスが少し発散された気がする」等の意見が寄せられました。

### うつ病家族教室のご案内

(第1回) 3月1日(月) 13:30~15:30  
(ビッグ愛601会議室)

- 「うつ病の理解と治療について」  
県立医科大学医学部 神経精神医学教室  
准教授 鶴飼 聡 氏
- 家族交流会

(第2回) 3月15日(月) 13:30~15:30  
(ビッグ愛201会議室)

- 「家族の対応について」  
県立医科大学医学部 神経精神医学教室  
准教授 鶴飼 聡 氏
- 家族交流会

対象: 県内にお住まいで、うつ病(大うつ病性障害)と診断され、治療を受けている方の家族で全2回出席できる方

※ なお、参加については面接を行った上で可否を決めさせていただきますので、あらかじめご了承下さい。

### こころのフェスティバル in 熊野 2010

日時: 3月6日(土) 13:00~16:30  
場所: 那智勝浦町福祉健康センター

内容: 東牟婁で「ひきこもり」を考えていきます

講演 「ひきこもりの基礎的理解」

シンポジウム 「現状報告」

基調報告 「田辺のとりくみに学ぶ」

関係機関のブースも出展予定です。

対象: 一般・関係者等、関心のある方ならどなたでも

申込: 不要

\* 問い合わせ先: 新宮保健所

(電話0735-21-9629)

### 開院案内

名称: むらがき心療内科クリニック

院長: 村垣雅代(精神保健指定医)

所在地: 〒644-0003

和歌山県御坊市島646-1

TEL: 0738-20-1167

開院日: 平成22年2月1日

備考: 不眠、うつ、ストレス、物忘れ等お気軽にご相談ください。

女性外来も行っています。



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、国保日高総合病院で臨床心理士をされている石橋玄さんです。



## はーとふるネットワーク



- 国保日高総合病院に勤務されてどのくらいになりますか？  
14年になります。
- 臨床心理士になられたきっかけは？  
カッコいいと思ったのと、たまたま職があったからです。
- この仕事をしていて良かったと思う時はどんな時ですか？  
お給料日。患者さんの変化を目の当たりにした時。
- 仕事で苦勞する点はどのようなことですか？  
瞬時の判断が求められる場面で、後から考えると「こうすればよかったのに・・・」と反省することが多々あります。
- 気分転換はどのようにされていますか？  
職場の人や友人としゃべること・飲みに行くこと。映画や音楽。DVDやCDを山のように買うこと。最近買ったのは『刑事物語』のDVDボックス。去年はクリント・イーストウッドの映画をかなり買いました。その中で一番よかったのは『ブロンコ・ビリー』でした。

### 研修等のお知らせ

#### ○ ひきこもり専門研修

日時：3月2日(火) 13:30~16:30  
和歌山ビッグ愛 201会議室  
内容：講義及びグループワーク(事例検討会)  
『ひきこもりの理解と支援  
— 新ガイドラインをふまえて—』  
講師：近藤 直司 氏(精神科医)  
山梨県立精神保健福祉センター所長  
対象：ひきこもり支援に関わる職務者  
定員：50名

#### ○ 平成21年度和歌山県災害時のこころのケア研修

日時：3月5日(金) 10:00~12:00  
和歌山ビッグ愛 1201会議室  
内容：講演  
『大規模地震時における“こころの支援”について』  
講師：福島 昇 氏  
新潟市こころの健康センター所長  
対象：精神保健福祉従事者、教育関係者、防災関係者等  
定員：100名

#### ○ 平成21年度自殺対策研修(自死遺族支援研修)

日時：3月13日(土) 10:00~15:30  
和歌山ビッグ愛 201会議室  
内容：講演及びワーク  
『自死遺族の心理とその支援方法』  
講師：平山 正美 氏  
聖学院大学院教授  
自死遺族ケア団体全国ネット代表  
対象：保健所及び市町村の精神保健福祉及び自殺対策関連課の職員、精神科医療機関職員、社会復帰施設、障害福祉サービス事業所職員等  
定員：50名

#### — 日高総合病院のPRを一言お願いします。

去年からスタッフが増え、今まで以上にいろいろ企画して取り組んでいます。アツいです。アツ苦しいくらいです。

#### — 休日はどのように過ごされていますか？

冬は寒いので、ほぼコタツに入って過ごしています。

#### — 今後の抱負を教えてください。

『刑事物語2』で片山刑事は「男は強くならなければ、大好きな人はみんな遠くにいってしまうんだぞ！」と映画の中で叫んでいるのですが、そんな気持ちで仕事に取り組んでいきます。

#### — 石橋さんから、次の方のご紹介をお願いします。

日高病院のアツ苦しい男シリーズということで、作業療法士の鳥淵聡さんを紹介します。

#### ○ 平成21年度社会復帰関連問題研修

##### ～薬物依存への支援とは～

日時：3月22日(月) 13:00~16:50  
和歌山ビッグ愛 201会議室  
内容：講義及び事例検討  
『薬物依存の理解と援助』  
松本 俊彦 氏  
国立精神・神経センター精神保健研究所  
自殺予防総合対策センター自殺実態分析室長  
『県立こころの医療センターでの実践』  
眞城 耕志 氏  
和歌山県立こころの医療センター  
対象：県内精神保健福祉従事者  
定員：50名



### 編集後記

受験シーズンがやってきました。当事者だったのはもう昔のことですが、新聞やテレビで真剣な面持ちの受験生を見ると、こちらも緊張感でいっぱいになります。ゆとりを持って梅や桜を楽しめる季節は、受験の結果に関わらずいつかきっと訪れますよ、と内心伝えたい思いにかられます。