



わかやま

No. 8 1

和歌山県精神保健福祉センター

2019年11月

一般社団法人メンタルウェルビーイングパートナーズ
理事長 原見美帆

一般社団法人メンタルウェルビーイングパートナーズ (MEWS) のご紹介



メンタルウェルビーイングパートナーズ (MEWS) は、精神障害者の「自己実現を図る自由と幸福追求の尊重」、「自己実現を制限している環境の改善」、「メンタルウェルビーイングの促進」を活動目的として、昨年 10 月に設立しました。メンタルウェルビーイングとは WHO (世界保健機関) が提唱する概念の 1 つで、「精神的に満たされた状態」のことです。当事者の方々が精神疾患からの回復を図りつつ、精神的に満たされた状態も促進していくことができるようサポートできれば…という願いを込めて名付けました。法人メンバーは、大学精神医学講座の教授や、地域活動支援センターや精神科病院、行政や社会福祉法人の精神保健福祉士等で、和歌山県だけではなく、島根県や大阪府等、様々な地域で活躍している素敵なメンバーです。この 1 年間の歩みを支え、見守ってくださった皆様に心より感謝申し上げます。

さて、当事者の方々には、精神症状による生活のしづらさだけではなく、偏見やスティグマ (汚名) による生活のしづらさも存在しています。一般住民だけではなく支援者や当事者も、時にそのスティグマの影響を受けてしまうことは、様々な調査結果からも明らかになっています。MEWS では「5 年後、和歌山県内の精神障害者が必要な時に必要な支援を受けやすくなる」を重要目標達成指標として掲げており、まずは、支援者を対象にした精神障害の偏見やスティグマ (汚名) を低減する研修会を県内各地で開催しています。研修では、精神障害やスティグマに関する知見やピアサポーター (自身も精神障害と向き合いながら同じ仲間の回復をサポートする方々) によるリカバリーストーリー (回復の体験談)、ピアサポーターから支援者へのリクエスト等をお伝えしており、意見交換しながらエンパワメントできる研修会になるよう取り組んでいます。

研修で協働していただいているピアサポーターの方々には、地域移行支援を目的に精神科医療機関で開催される茶話会や、普及啓発研修会等で大活躍されており、ご存知の方も少なくないと思います。スティグマという社会的難題と向き合い、より良い支援を具現化するために法人設立時から協働していただいておりますが、視点や、わかりやすい表現の仕方、人と向き合う姿勢等、私たち MEWS メンバーも学びながら学ばせていただいております。大変感謝しています。

MEWS は今後も対象を拡大しながら精神障害のスティグマを低減する研修会を継続してまいります。さらに、支援情報のアクセシビリティ (情報の取得しやすさ) の向上や分野を越えたネットワークの構築も図り、県内の精神障害者が必要な時に必要な支援を受けることができるよう誠実に取り組んでまいりますので、ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

*MEWS の Facebook <http://www.facebook.com/mentalwellbeingpartners/>

もくじ

- P1 「一般社団法人メンタルウェルビーイングパートナーズ (MEWS) のご紹介」
- P2,3 シリーズセンター長だより④/和歌山メンタルヘルスニュース (開催報告・開催案内)
- P4,5 わかやまこころのフェスタ 2019/グループ活動紹介・協会長表彰
「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」表彰
- P6,7 「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」入賞作品
- P8 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



手強い高校生

不安定でデリケートな思春期を生きている高校生に、心の健康や精神疾患の予防について正しい知識と対処法を伝えることはとても重要です。若年者の自殺が増加傾向にあることに対して、自殺対策予防法第17条は児童生徒の心の健康の保持に係る教育又は啓発の推進を求め、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」が試みられ始めています。また、来年度から実施される高等学校学習指導要領では保健の授業として「精神疾患の予防と回復」が入り、高校の授業で精神疾患が取り上げられようとしています。

とはいえ、今まさに心が揺れ動き、心の健康のリスクの高い高校生に精神保健をどのように教えるのかはとても難しい問題です。悩みや不安をため込んでいる高校生は、ともすれば精神保健の「当事者」であり、理科や社会のような授業とは異なり、直接わが身に降りかかってくる可能性もあるので、授業には臨臨床的なセンスも求められ、私たち精神保健の専門家も積極的に協力していく必要があると思います。そうなると思春期を専門と自認する児童精神科医としては居ても立ってもいません。

さっそく日頃からお世話になっている北海道の北星余市高校にお願いして、9月30日に精神保健についての授業をしました。正規の保健の授業としてお話するので、事前に綿密な授業計画を立てて臨みましたが、当日は1年生2クラス合同で70名の生徒を相手にしたこともあり、正直言って「歯が立たない」という経験でした。もちろん、私自身の教授スキルの不足が最大の原因ですが、さまざまな生徒が入り混じる集団に一齐授業として精神保健を伝えることの限界もあるように思いました。高校生手強い—さらに修業を積んで出直します！



和歌山メンタルヘルスニュース

開催報告

【ひきこもり従事者研修 開催報告】

令和元年10月29日（火）に伊都振興局、11月8日（金）に御坊保健所において、ひきこもり者支援従事者研修を開催しました。若者サポートステーション With You 南紀の訪問支援員である南芳樹氏が、「ひきこもり者に対する訪問支援の実際」という演題で、ひきこもり者の特徴や訪問支援の際に留意していること、実際の訪問支援の様子などについて話しました。参加者は伊都振興局19名、御坊保健所20名でした。



【アルコール健康障害県民向け講演会第1回】

令和元年10月26日（土）岩出市民総合体育館の小ホールで、講演会を開催しました。講演会では、岩出こころの診療所院長の眞城耕志先生から「アルコールとのつきあい方」と題して、お酒との正しいつきあい方についての講演がありました。その後、断酒会と、AAの方の体験談や、「ボクのことわすれちゃったの？」（紀北弁バージョン）の朗読、県立こころの医療センターにおけるアルコール依存症回復支援プログラムについて説明がありました。

参加者は25名でした。



開催案内

【自死遺族支援関連研修 講演会&コンサート】 第8回 うめの花クリスマス交流会の開催

開催日 令和元年 12月 14日 (土)
12:30~14:40 (※16:00)
場 所 精神保健福祉センター プレイルーム
対 象 どなたでもご参加いただけます
定 員 30名・入場無料 (申込先着順)

■ 12:30~14:00 講演会
テーマ

「性同一性障害を乗り越え住職に」
性善寺住職 柴谷 宗叔 師

■ 14:10~14:40
Christmas ヴァイオリンコンサート

■ 14:50~16:00※
交流会 (自死遺族限定)



【精神障害者の社会復帰支援について】

開催日 令和元年 12月 16日 (月)
13:30~16:00
場 所 西牟婁総合庁舎 4階大会議室
対 象 どなたでもご参加いただけます
定 員 60名・入場無料 (申込先着順)

■ 13:35~14:35 講演

「精神障害者の社会復帰支援について」
~障害(バリア)を無くすためにピアサポーター
と協議する新たなステップ~

一般社団法人メンタルウェルビーイングパート
ナーズ (MEWS) 理事長 原見美帆氏
●リカバリーストーリー (体験談)
ピアサポーター 2名

■ 14:35~14:50

「ピアサポーターの活動について」

MEWS 専務理事 中野千世氏

■ 15:10~16:00 質疑応答・意見交換

【アルコール健康障害向け講演会第2回】

開催日 令和2年 2月 1日 (土)
13:30~16:00
場 所 西牟婁総合庁舎 4階大会議室
対 象 どなたでもご参加いただけます
定 員 60名・入場無料 (申込先着順)

■ 13:40~14:50 講演

「お酒の飲み方大丈夫ですか？」

~アルコール依存症を予防するために~
県立こころの医療センター 院長 森田佳寛先生

■ 15:00~15:20

アルコール依存症の自助グループから体験談

■ 15:20~15:40 朗読

■ 県立こころの医療センターの取組

【ひきこもりの講演会】

開催日 令和2年 2月 17日 (月)
13:30~15:00 (※16:00)
場 所 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛
1階 大ホール
対 象 どなたでもご参加いただけます
定 員 200名・入場無料 (申込先着順)

■ 講演 13:30~15:00

ひきこもりを理解する

—ひきこもり経験者として伝えたいこと—

講師 林 恭子氏

一般社団法人UX会議 代表理事

■ 交流会 15:10~16:00

(2階精神保健福祉センタープレイルーム)

※ひきこもり当事者女性限定

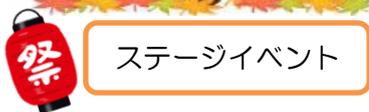




令和元年 11月23日(土) 和歌山ビッグホエールで、こころのフェスタ 2019を開催しました。精神保健福祉センターのブースでは、自助グループの案内や「ほっとする笑顔つながるこころの絵」入賞作品の展示などを行いました



センターのブース



■グループ活動紹介

地域活動支援センター櫻から、「アボロッサム」が参加してくれました。

西アフリカの伝統的な太鼓「ジャンベ」を鳴り響かせながら、迫力のある演奏で、会場を盛り上げ、観客を楽しませてくれました。



■令和元年度和歌山県精神保健福祉協会長表彰式

永年、精神保健福祉業務に従事し功績が著名な方と、精神保健福祉の普及啓発や、精神障害者の社会復帰に功績があった方々が、和歌山県精神保健福祉協会から表彰されました。



永年勤続功労表彰	
植村 浩之 様	医療法人田村病院
山本初太郎 様	県立こころの医療センター
特別功労表彰	
長尾 正子 様	社会福祉法人有田つくし福祉会 有田地域生活支援センター
中津 貴代 様	NPO 法人優友会 就労継続支援 B 型事業所



■令和元年度「ほっとする笑顔つながるこころの絵」表彰式

和歌山県精神保健福祉協会では、絵をとおして改めてこころの健康に考える機会にさせていただきたいと「ほっとする 笑顔つながる こころの絵」を県民の皆さんから募集しました。



優秀賞

坂本 美織 様 田辺市立中辺路中学校

優秀賞

福原 智美 様 絵画教室ほっとチョコレート
嶋 泰源 様 鷺森幼稚園

入選

植本ゆきな 様 和歌山県立和歌山高等学校
丈六 萌寧 様 絵画教室ほっとチョコレート
西嶋 大満 様 田辺市立田辺東部小学校
植 愛衣好 様 橋本市立隅田小学校
木村 俊介 様 近畿大学附属和歌山中学校



■わかやまこころのフェスタ2019 講演会



11月23日(土)、和歌山ビッグホエール(軽運動場)で、エッセイストの斎藤由香さんの講演会「マンボウ家族のてんやわんやーこころの健康ー」を開催しました。

日本人の一生で、うつ病にかかる率(生涯有病率)は、6.5%であり、15人に一人はうつ病にかかる可能性があるといわれるほど心の病が深刻化しています。斎藤さんは、どくどくマンボウでおなじみの作家、北杜夫氏の長女です。北杜夫氏が躁鬱病を発症した昭和40年代は、うつ病はあまり知られていなかったようです。

斎藤さんにとって「お父さんは、『面白いことをやらかす変なお父さん』で、躁病になると家がにぎやかになって楽しかったのですが、母は大変だったと思います。」と語っておられました。

心の病気を本人、家族とともにありのまま受け入れることが生きづらさを軽くし、元気で健康に生きるコツであると、家族のエピソードを交えながら明るく語っていただきました。

また、講演の中で、楽しそうに歌う北杜夫氏の秘蔵映像も上演され、好評でした。

講演会には201人の参加がありました。





令和元年度ほっとする
笑顔つながる ころの絵 入賞作品

139名の方から素敵な作品をご応募頂きありがとうございました。入賞された8作品をご紹介します。



最優秀賞 「小さな探究心」

坂本 美織 様

田辺市立中辺路中学校 3年



優秀賞「キリンと仲間」

福原 智美 様

絵画教室ほっとチョコレート 35歳



優秀賞「家族でにらめっこ」

嶋 泰源 様

鷺森幼稚園年長 6歳





入選「トラとライオン」

丈六 萌寧 様

和歌山県立紀北支援中学校 1年
(絵画教室ほっとチョコレート)



入選

「晴れやかな笑顔」

植本ゆきな 様

和歌山県立和歌山高等学校 3年



入選「なわとび公園」

西嶋 大満 様

田辺市立田辺東部小学校 2年



入選「おいしいスイカ」

植 愛衣好 様

橋本市立隅田小学校 1年



入選「おくりもの」

木村 俊介 様

近畿大学附属和歌山中学校 2年

精神保健福祉センターに展示しています。

ホームページでは、カラーで見えていただくことができます。

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040400/050301/050301/index1.html#siryoul>

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、医療法人芳純会潮岬病院 精神保健福祉士 大藤善史 さんです。



はーとふるネットワーク



今回は同一法人内で働いている還暦精神保健



福祉士長島さんの「他己紹介」を進めていきます。

新宮市出身の詩人佐藤春夫、望郷五月歌「ごがつか」の一節 「空青し 山青し 海青し」を絵に描いたような大藤くんを紹介します。

大藤くんは京都の出身です。学生時代はバドミントン部のキャプテンとして活躍し、大学では、心理学を学びました。就職氷河期の時代でしたが、心理学を活かせるような職業を探しているときに、精神保健福祉士「国家資格」を知り、目指したいと思ったとのことです。

彼は約7年前に潮岬病院に就職、新卒でデイケア、今春から病院勤務になりました。デイケアでは、精神保健福祉士の役割を示そうと随分奔走しました。今では、三つの病棟（全病棟）及び外来を一人で担当しています。毎日が多忙で、気がついたら帰りの職員駐車場は、ぽつんと彼の車だけという日はざらにあります。

「彼の人柄」をデイケアのメンバーさんにインタビューしました。

「一見気が弱そうなところはあるが、面談してもらうと、ぶれない芯の強さを感じます。」「6年間、1回も自炊の経験がない。どうして体調管理しているのか心配になります。」（ちなみに彼の体重は100kgです。）またある人は、「優しすぎる。自分をもっと強くさせると、きっといい精神保健福祉士になれると思います。」

メンバーさんの眼光はなかなか鋭いです。

「となりのトトロ」のような愛嬌のある風貌で、ハイ톤ボイスのキイから繰り出されるエピソードを関係スタッフから聞きました。

彼が学生の頃、自宅に勧誘の電話があり、自分の母親と間違われ、2時間近くも被害に遭ったとのことです(笑)。



地域からの評価

一緒にケースを担当した相談支援専門員からは、「医師に相談できないことを仲介してもらい非常に助かった。」「彼が病院の窓口を担当してくれているので地域との垣根がとても低くなった。」と好評価です。

編集後記

今年も全国で度重なる台風被害、心よりお見舞い申し上げます。和歌山県内からも支援やボランティアに行かれている方が多くいらっしゃるかと存じます（おつかれさまです）。

もとおりの生活や復興となるとかなりの時間を要することが予想されます。今でも通勤の途中で、昨年、和歌山県内を襲った台風による被害の爪痕の「ブルーシート」の屋根を見かけます。

「災害は忘れる前にやってくる」の近年、行政が出しているハザードマップをチェックするなど、日頃からの心がけも大切ですね。

本人にも自分のことをPRしてもらいました。

「大してPRできることもないのですが」とまずは謙遜。

「話しやすい、親しみやすいと誰もが思ってくれるような精神保健福祉士を目指しています。異なる立場の人々を共感すること。また、それを専門職としてネットワーク化することができればいいと思います。」また、「潮岬病院で先駆的に取り組んでいる、声を使った全身運動「スポーツボイス」の実践も、精神保健福祉士として社会貢献に結びつけることができるように、これからも色々な経験・知識を身につけ、日々、成長していきたいです。」

長島さんから、職場の先輩大藤くんへのメッセージ。

アメリカのAAを創設したボブとビルは、たった二人から自助グループを立ち上げました。うちの法人も、今、精神保健福祉士は二人です。地域にも精神保健福祉士は数名いるだけです。大藤くんは、本州最南端の精神保健福祉士として、活躍をしています。

君の特徴を挙げるとしたら1 真面目 2 我慢強い 3 癒されるの3つです。

僕は、この仕事をする上で一番大切な資質は、「能力」ではなく「真面目」であることだと思っています。

精神保健福祉士としての仕事は、今まさに一緒に就いたばかりの大藤君が、これからどれだけ人脈をつくり、地域貢献できるか、できる限り君をバックアップしていきます。一緒に頑張りましょう

(*´▽`*)

次の人を紹介します。

和歌山県精神保健福祉センターの蓬原さんを紹介します。「いつも冷静沈着で、何事にも前向きな姿勢に、後輩として見習わなければいけないと思っています。」「医療機関と行政機関と立場は、異なりますが、これからは連携させて下さい。」とのことです。それでは、よろしくお願いします。