



わかやま

No.83

和歌山県精神保健福祉センター 2020年5月

「県障害福祉課長に就任して」

和歌山県福祉保健部保健政策局障害福祉課
井筒 博紀

本年4月に障害福祉課長を拝命いたしました井筒博紀です。

私は、県に入庁した昭和63年度から4年間、有田県事務所で生活保護の業務に携わり、平成21年度から4年間、障害福祉課のこころの健康推進班に在職しましたので、今回で3回目の福祉関係の勤務となります。

前回の障害福祉課在職中は、1年目に本県における自殺対策の基本的な取組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」の策定に携わったこと、2年目に東日本大震災の被災地である岩手県にこころのケアチームを派遣したことが大きな印象として残っています。

さて、障害福祉課を後にした平成25年には、いわゆる「障害者総合支援法」が施行されるなど国における障害者施策を取り巻く状況が大きく変化しています。

県においても、平成29年には手話の普及・習得機会の確保により、ろう者とろう者以外の方が共生することのできる地域社会の実現を目指す「和歌山県手話言語条例」が施行され、障害のある人が社会を構成する一員として自己決定と自己選択の下に社会活動に参加し、自分らしく生きることができ環境づくりを進めるとともに、障害のある人とその家族が安心して暮らせる社会を実現し、また、全ての県民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目指す「和歌山県長期総合計画」が策定されております。また、平成30年には総合的な自殺対策の取組を進め、生涯にわたり健康を維持して暮らすことのできる県の実現を目指す「和歌山県自殺対策計画」と障害のある人もない人も社会の一員として互いに人権を尊重し支え合う共生社会の実現を目指す「紀の国障害者プラン2018」が、本年には総合的なギャンブル等依存症対策を実施し、県民が安心して暮らすことのできる社会の実現を目指す「和歌山県ギャンブル等依存症対策推進計画」が策定されております。

今後、これらの条例や計画に基づき、障害者施策の課題解決に向け着実に取り組み、障害のある方やその家族の方に安心した暮らしを実感していただけるよう尽力してまいります。



- もくじ P1 「県障害福祉課長に就任して」
- P2~4 シリーズセンター長だより④／令和2年度 県精神保健福祉センター相談案内
- P5~6 新型コロナウイルスへの不安対処法
- P7 令和2年度 和歌山県精神保健福祉協会 講演会案内
- P8 はーとふるねっとわーく／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



ステイ in 和歌山

前回に引き続き、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関連した話題です。3月中旬からの感染拡大が続き、4月7日に和歌山県も含めた全都道府県に緊急事態宣言が発令され、それにともない人の移動が大幅に抑制されました。和歌山県庁では県外だけでなく県内の出張も原則的に取りやめることになり、私も4月になってから和歌山県から1歩も出ないばかりか、和歌山市からも出ない生活が続いています。例年4月は県外出張が少ない時期ですが、そうはいつても2か月にわたって県外に出ることがないということはありませんでした。ステイホームならぬステイ in 和歌山です。

センターの業務にもさまざまな影響があり、対面での相談をどうするか、啓発活動や研修会の実施の可否や感染防止対策など、ふだんは当たり前にしてきた業務をひとつひとつ検討して判断しなければなりません。この感染症については未知のことが多いので、誰にも正解はわかりませんが、だからといって勝手な憶測や思い込みによる判断ではいけません。感染爆発と医療崩壊が懸念される現状では、すべてを「自粛」するのが無難ですが、根拠のない自粛で必要なサービスを止めることがあってはなりません。しっかりと事実とデータに向き合って、誤解や偏見、先入観に惑わされないようにしなければなりません。それはこの不確かで不安に満ちた時期のメンタルヘルスにもとても大切なことです。

35万人以上が感染し、2万人以上の死者が出ているニューヨーク州のクオモ知事は、毎日の記者会見で事実とデータを示した上で今どう行動すべきかを説いています。そして、いつも会見の最後は、「ニューヨークは TOUGH（不屈） SMART（賢明） UNITED（団結） DISCIPLINED（規律） LOVING（愛）」で締めくくります。外出自粛で孤立しがちですが、思いを一つにしてこの難局を乗り越えましょう。



令和2年度 県精神保健福祉センター相談案内

思春期相談

学校に行かない

消えたい

最近様子が
おかしい

ずっと
イライラする

専門の医師による思春期の相談窓口を設置しています。
思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、不登校やひきこもり等などの相談に応じます。

対象 思春期・青年期の問題を抱えるご本人やご家族

場所 県精神保健福祉センター 相談室

申込み 事前に予約が必要です。

相談料 無料

申込み・お問合せ
県精神保健福祉センター
平日9：00～17：45
☎（073）-435-5194

薬物問題(乱用・依存)相談

薬物の乱用や依存の問題が生じると、本人や家族・周囲の人はその問題を自分たちだけで何とか解決しようとかえって問題が長期化し、深刻になるという悪循環が起こりがちです。センターでは、違法薬物、危険ドラッグ、処方薬、市販薬などの乱用や依存問題に関する相談を行っています。

場 所 県精神保健福祉センター
相談料 無料



来所相談(要予約)

予約受付時間 平日 9:00~17:45

☎ (073) 435-5194 (予約専用)

電話相談

受付時間 平日 9:30~12:00
13:00~16:00

☎ (073) 435-5192 (相談専用)

さらに専門的なご相談をご希望の場合は、以下のプログラムを継続的に受けていただくことも可能です。

本人

SMARPP(スマープ)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。(※個別相談に参加された方を対象に集団プログラムも実施しています)

家族・知人

CRAFT(クラフト)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。

ギャンブル問題相談

家族の中で、ギャンブルにのめり込み、多額の借金や、仕事や人間関係を失うなど問題を抱えてしまう人がいると、家族や周囲の人は、借金を肩代わりし、自分の生活を犠牲にしても本人の生活を支えようとしがちです。しかし、このような行動によって、かえって問題が長期化し、深刻になるという悪循環に陥る場合が多く見受けられます。センターでは、ギャンブル問題に関する相談を行っています。

場 所 県精神保健福祉センター
相談料 無料



来所相談(要予約)

予約受付時間 平日 9:00~17:45

☎ (073) 435-5194 (予約専用)

電話相談

受付時間 平日 9:30~12:00
13:00~16:00

☎ (073) 435-5192 (相談専用)

さらに専門的なご相談をご希望の場合は、以下のプログラムを継続的に受けていただくことも可能です。

本人

SAT-G(サットジー)という認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。プログラムでは、自身のギャンブル問題について振り返ったり、ギャンブルをやめる工夫やギャンブルをしなくなったときの対処方法などについて考えていきます。

家族・知人

CRAFT(クラフト)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。

ひきこもり家族のつどい

対 象 “ひきこもり”や“孤立”でお悩みのご家族

日 時 毎月第3水曜 13:30~15:30

場 所 県精神保健福祉センター プレイルーム

参加費 無料

予 約 不要(匿名で参加可)

令和2年 6月17日 7月15日 8月19日

9月16日 10月21日 11月18日

12月16日

令和3年 1月20日 2月17日 3月17日



♥ わかちあいの会和歌山 うめの花

対 象 大切な人を自死で失った方
(家族・知人・友人)
場 所 県精神保健福祉センター
参加費 200円(お菓子・お茶代
として)
(一時保育あり)
1週間前までにご相談ください。

★★【田辺会場交流会】開催
令和2年7月4日(土)
時間未定
西牟婁振興局 4階 大会議室
(田辺市朝日ヶ丘23-1)

開催日時・内容	
令和2年 6月20日(土) 13:30~15:30 交流会	令和2年 8月22日(土) 13:30~15:30 交流会
令和2年10月17日(土) 13:30~15:30 交流会	令和2年12月12日(土) 講演会・音楽会・交流会予定
令和3年 2月20日(土) 13:30~15:30 交流会	

♥ 自死遺族相談

対 象 大切な人を自死で失った方
(家族・知人・友人)
場 所 県精神保健福祉センター
相談料 無料
※要予約
※秘密厳守



日 時 概ね第4月曜日 13:00~17:00
令和2年 6月29日 7月27日
9月28日 10月26日 11月30日
令和3年 1月25日 3月22日

※上記各種相談や集いについては、新型コロナウイルスの流行状況により中止となる場合があります。
開催の有無については、県精神保健福祉センター(073-435-5194)まで問い合わせください。

お知らせ

令和2年度 県精神保健福祉関連新任者研修

日 時 令和2年7月15日(水) 9:30~16:30
令和2年7月16日(木) 9:30~16:30
いずれかの日で受講
場 所 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛8階会議室
(和歌山市手平二丁目1番2号)
対 象 保健所、市町村、精神科医療機関、相談支援
機関、障害福祉サービス事業所等において、
精神保健福祉業務の従事経験が3年未満職員
定 員 両日とも30名(※先着順)
申込先 郵送またはFAXで県精神保健福祉センター
まで。
TEL:(073)435-5194 FAX:(073)435-5193

《内 容》	
7月15日(水)	・上野 和久氏 (高野山大学准教授)
7月16日(木)	・原見 美帆氏 (メタルウェルビーイングパートナーズ 理事長)
いずれかの日 で受講	・柴田 竜夫氏(県相談支援体制整備事業アドバイザー) ・小野 善郎 (県精神保健福祉センター所長) ・県精神保健福祉センター職員

新型コロナウイルスに負けない！

新型コロナウイルス感染症の流行がまだまだ収まらず、それにとまなう生活スタイルの変化や外出自粛など我慢を強いられる中、不安や疲れを感じている方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレスを抱えた状態が長く続くと、気持ち・からだ・考え方に、さまざまな変化が表れることがあります。

気持ちの変化

1. 不安や緊張が強い
2. イライラする
3. 怒りっぽくなる
4. 気分の浮き沈みが激しい
5. 涙もろくなる
6. あのときああしておけば良かったと自分を責める
7. 投げやりになる
8. 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

上記のような状態は、強い又は慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる正常な反応』です。

このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、今回の新型コロナウイルス感染症による先の見通しがはっきりしない現状では、「不安」が長期的に継続し、こころやからだの不調を更に伴いやすくさせているといわれています。

日常生活が手につかない程の支障を来す前に、少しでも「不安」を解消させたいものです。



日常生活で心掛けたいこと

- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう
- 毎日スケジュールを立てる等、自身の時間の使い方や過ごし方を大切にしましょう
どれだけ自分の意思を尊重した取り組みができたか、自主性を盛り込むことがストレスを生みにくくします
- 軽い運動やストレッチなどで体を動かしてみましょう
ゆっくりと行うストレッチはリラックス効果にもなり、運動後の軽い疲労は良質な睡眠を促しやすくします
- 気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります
人は孤独を感じると強いストレスが生じるため、人との接点を減少させないことが大切です。感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人と意見や感情を共有してみましょう
- 黙々と作業したり集中できるものを探してみる

単純作業が苦手でない人は、クロスワードやパズル・手芸など、少し頭を使うけれど黙々と取り組める作業は、最悪の事態など余計なことを考えにくくします



ストレスへの抵抗力を高める方法

ストレスで体がこわばると、心まで固くなってしまい、物の捉え方や感情が極端になってきてしまいます。できるだけ肩や体から力を抜くように日頃から意識しましょう。

リラクゼーション法（ぜんしんてききん し かんほう 漸進的筋弛緩法）

アメリカの神経生理学者エドモンド・ジェイコブソン博士が不安を少なくする方法として創案。筋肉の力み（=緊張）と脱力（=弛緩）を意識しながら繰り返し行うことで、体の緊張感から解放された感覚の「脱力感」から精神の「リラックス感」に繋がり、不安の解消や安眠に導きます。厚生労働省でもストレスケアやメンタルヘルスケアとして紹介されています。

- 基本は全身の各部位の筋肉を順番に意識し、5秒程度力を入れて緊張させ、10～20秒間脱力・弛緩させていきます。
- 必ず全ての部位で行わなくても、緊張が強いところだけでも可能です。
- 力を抜く時、筋肉が緩んで緊張がほどけていく感覚を十分にゆっくり感じてください。1工程2～3回繰り返します。

【方法】

- ①頭から腰まで背骨を真っ直ぐにし、寝転んでも座位でもよいので楽な姿勢を取ります。
*横になった姿勢なら、寝る数分前でも手軽にできます。
- ②腹式呼吸で呼吸を整えます。お腹の下辺りに手をあて、時間をかけてゆっくり吐き切り、その後お腹を膨らますように鼻から自然に息を吸い込みます（5回程度繰り返す）。
- ③手／両腕を伸ばして掌を上にし、親指を中に入れて握り込む。息を吸いながら力を込め（5秒）、吐くときに手をゆっくり広げて力を抜きます（10～20秒）。
- ④上腕／拳をぐ〜っと握りながら手首を返して肩に近づけ、上腕に力を入れて力こぶを作ります（〃）。腕を下ろして力を抜きます（〃）。
- ⑤背中／拳をぐ〜っと握りながら手首を返して肩に近づけ、上腕を外に広げて肩甲骨を引きつけます（〃）。腕を下ろして力を抜きます（〃）。
- ⑥肩／両肩を上げて首をすぼめるように力を入れ（〃）、肩を下ろして力を抜きます（〃）。
- ⑦首／右側（左側）の首をひねりながら力を入れ（〃）、元に戻して力を抜きます（〃）。
- ⑧顔／口をすぼめて顔全体を中心に集めるように力を入れ（〃）、元に戻して力を抜きます（〃）。
- ⑨お腹／腹部に手を当て、その手を押し返すように力を入れ（〃）、緩めながら力を抜きます（〃）。
- ⑩足／
 - ・爪先まで脚を伸ばして下腿に力を入れ（〃）、緩めながら力を抜きます（〃）。
 - ・脚を伸ばして爪先を上げてアキレス腱を伸ばし（〃）、戻して力を抜きます（〃）。
- ⑪全身／③～⑩までの全身の筋肉を一度に10秒間緊張させ（〃）、力をゆっくりと抜きます（〃）。



～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお気軽にご相談ください～

「こころの電話」

- ◆TEL：(073) 435-5192（県精神保健福祉センター内）
- ◆時間：平日（年末年始、祝日を除く）9時30分～12時、13時～16時
- ◆新型コロナウイルスに関する不安に限らず、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしています。



令和2年度 和歌山県精神保健福祉協会 講演会



「下手くそやけどなんとか生きてるねん
～薬物・アルコール依存症からのリカバリー～」

参加費無料

講師 依存症回復施設リカバリハウスいちご職員 わたなべ 渡邊 洋次郎 氏

実体験に基づき、アルコール・薬物依存の治療の場である精神科医療の様々な人権侵害、依存症回復者が地域社会で生きる際の課題、家族・医療者・支援者の心構え、日本の依存症対策の問題点やリカバリーのために必要なことを当事者の立場は支援者の立場から話されます。

日時 令和2年6月26日(金) 14:00～15:30

場所：県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛9階 りいぶる会議室A（和歌山市手平2丁目1-2）

対象：精神保健や講演テーマに関心のある方（事前申し込みが必要です）

定員：30名（※先着順）

参加費：無料

問合せ・申込み先：和歌山県精神保健福祉協会（精神保健福祉センター内）

TEL：073-435-5194、FAX：073-435-5193

※状況によっては、開催中止させていただく場合があるため必ず申し込みをお願いします。

【講師紹介】

1975年大阪府生まれ

介護福祉士

中学生の時に不良グループから強制的にシンナーを吸わされ鑑別所、少年院へ。アルコール依存症で精神科病院へ入退院を繰り返す。薬物や窃盗で刑務所で服役後、依存症回復施設で支援を受け、現在は依存症回復施設「リカバリハウスいちご」で職員として働き、啓蒙活動や海外の自助グループとの交流を図っている。



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、合同会社アドバンス 相談支援事業所ヴィータ 前 邦朋さんです。

はーとふるネットワーク



—精神保健福祉士になられたきっかけを教えてください

私がこの福祉の世界に飛び込んだスタートは、ケアワーカーからでした。その中で精神保健分野に関わることがありましたが、病気のことがよくわからない、なんか苦手意識があるなあと感じ、当事者の方と接することに失礼にあたるのではと思いました。ですので、きちんと勉強したいと考えました。当時、出会った精神保健福祉士の方が素敵だったというのもあります。

—相談支援事業所ヴィータはどんな機関ですか？

串本町で計画相談支援と障害児相談支援を行っています。平成24年の相談支援事業が始まったと同時に立ち上げ、1人で細々とやっており、今年で9年目に入りました。主に東牟婁圏域の方を担当し、様々な相談や福祉サービス利用にかかるサービス等利用計画を作成しています。

—支援に際して苦労されることはありますか？



やはり一番は、一人で行っている事業所なので、困ったときに事業所内で相談できる相手がないということです。ですので、近くの事業所の方や、先輩方や仲間に助けてもらっています。

—支援の際、一番大切にしていることはどのようなことですか？

大切にしていることは、“ご本人の話をよく聴く”ことです。この姿勢を忘れないようにしています。そして、いい支援をするために、“自分が健康である”ことを心がけています。まず自分自身が健康で心にゆとりがなくてはいい支援ができないと思います。昨年、交通事故に遭い1か月半も入院し、大変ご迷惑をおかけしました。ベッド上で過ごしていると、このことを痛感いたしました。生きて復帰できてよかったです。

—今後の抱負を教えてください

まず、学びをやめないこと。そして一人の事業所なので、継続するためにも「つなぐ」こと。後任を育てるといっておこがましいですが、賛同してくれて、一緒にやってくれる方ができればいいですね。

—最近ハマっていることを教えてください

最近というか、変わらずですが、海が好きですね。そのために串本に帰ってきました。新型コロナウイルス蔓延予防のため、今は自粛していますが、釣りに行ったり、海に入ったり、海岸沿いをランニング（事故後はリハビリウォーキングです）しています。沢山釣れると小遣いにもなるので、趣味と実益を兼ねていますね。釣りは釣れないとストレスをためることがありますが、スポーツで汗を流すとスッキリするので、私のストレス発散法です。

—ありがとうございました。次の方のご紹介をお願いします

特定医療法人旭会和歌浦病院の原拓也さんをご紹介します。

原さんのいつも真面目で明るく取り組まれている姿に、研修会で一緒させていただいた時に、良い刺激を頂いております。原さん、よろしくお願いします。

編集後記

コロナ禍の中で迎えた新年度、皆様いかがお過ごしだったでしょうか。ようやく和歌山県の緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ不要不急の外出自粛や学校休校等、我慢を強いられての生活が続いています。また、テレビをつければ新型コロナの第二波がやってくる等、先が見えず不安が強まる情報が多い状況です。

そんな中、医療従事者の方は自ら感染するかもしれない恐怖の中で献身的に患者対応され、本当に頭が下がります。一刻も早く皆が安心した生活を取り戻せるよう、私達1人1人が正しく判断し行動したいものです。(か)