



わかやま

No. 8 4

和歌山県精神保健福祉センター 2020年8月

GA*¹⁾和歌山有田みかん
やす（ギャンブル依存症当事者）

「ギャンブル依存症から回復してみえてきたもの」

20年間、妻や4人の子ども達家族に心配や苦勞をかけ、私自身も苦しんだギャンブル依存症から回復して、この8月で6年になります。私がギャンブル依存症になったきっかけは、いわゆる「ビギナーズラック」でした。私の兄も既にギャンブル依存症を発症していたため、遺伝的要素もあったかもしれません。当時、初めて職場の先輩と賭けた「競輪」が大当たりし、“競輪ってこんなに勝てるのか”“俺には勝つ才能がある”等歪んだ思考に陥り、ずるずると奈落の底に落ちていきました。気付けば生涯賃金の半分にも達する額をギャンブルに注ぎ込んでいたのです。私は多額の借金を抱えた末、「離婚やむなし」と覚悟を決めて妻にカミングアウトしました。が、妻は決して私を見捨てることなく、必死の思いで借金を返済してくれました。その頃は「ギャンブル依存症」の存在も知らず、妻は「なぜ夫は博打を繰り返すのか?」「何が原因なのか?」と自問自答を繰り返していたそうです。結局、妻に借金の尻拭いをさせながらのギャンブル生活は20年間続きました。



そんな私のGA（ギャンブラーズ・アノニマス）との出会いは8年前。妻がネットで「ギャンブル依存症」からの回復を目指す自助グループの存在を知り、大阪GAに強制連行されました。その後、和歌山GA“なごみ”では、妻がありのままに私の借金額や病状を淡々と話し、それを参加メンバーがじっくりと静かに聞いてくれていたのが印象的でした。会の雰囲気は暖かさ、優しさ、そしてメンバーの励ましが心に残り、それから毎週のようにGAに参加するようになりました。大阪GAと比べ、“なごみ”は少人数の運営ということも幸いしてか、何でも遠慮なく発言できることが嬉しく、新鮮でした。

その後、GAに参加することの意味や組織の役割を勉強しながら、ギャンブルから回復し6年になります。今では、地元有田に“GA有田みかん”を立ち上げ、チェアマン*²⁾として毎週欠かさず参加し、少人数ですが楽しくやっています。また、県事業“ギャンブル依存症相談会”の相談員としても、ギャンブル問題に悩む人達の相談に乗っています。今年4月、『和歌山県ギャンブル等依存症対策推進計画』が策定されました。縁あってその対策委員となり、当事者代表としての意見を述べさせて頂いております。

私がこの「しつこい」「しぶとい」依存症から回復できている理由は次の4点にあります。①毎週GAに継続して参加、②2か月に1度家族と心療内科に受診、③家族全員へのカミングアウト、④依存症関係の学習の継続、この4点が私のカンフル剤です。

現在、和歌山GAには年間600名のメンバーが参加しています。中には統合失調症や躁鬱病、感情障がい等を患っている人が数多く見られますが、病気に負けることなく参加してくれています。私達はGAがなければギャンブルを止められず、また再発する可能性があります。これからもGAに参加し続け、回復を楽しみながら仲間と共に歩んでいきたいと思っております。そして、自助グループとして各関係機関と協力しながら、ギャンブル依存症に悩む方が減るように努めてまいります。

*1) GA：ギャンブラーズ・アノニマス（強迫性ギャンブルからの回復を目指す人が集う自助グループ）

*2) チェアマン：世話役・お世話係

◆◆「もくじ」は、2ページ下部にあります◆◆

時まさにリモート時代

6月には、いったん収まったかのように見えた新型コロナウイルス感染症でしたが、7月以降再び増加に転じ、まだまだ予断を許さない状況が続いています。感染拡大防止のために、できるだけ外出を控え、人と会うことも減らすことが求められ、在宅勤務、ウェブ会議、オンライン授業、さらにはオンライン飲み会とかオンライン帰省など、生活のあらゆる場面がリモート（遠隔）で行われるようになってきました。もはやテクノロジーに弱いなどと言っている余裕はなく、老若男女を問わず、パソコン、タブレット、スマートフォンを使わずして社会参加することができない様相を呈しています。コロナをきっかけに一気にリモート時代に突入したという感じです。もはや外出自粛というよりも、外出自体が不要になりつつあります。

新型コロナウイルスの感染拡大への対応として、厚生労働省はオンライン診療の時限的・特例的な取り扱いとして初診から電話や情報通信機器による診療を認める通知を発出し、精神科医療でもオンライン診療の可能性が広がってきました。これまで精神科の遠隔医療は一般的ではなく、ごく一部の離島などを除いてほとんど実績はありませんでしたが、国土の広いアメリカではすでに1990年代後半から始まり、通信技術の進歩とともに遠隔精神科医療は拡大し、都市部と地方の医療格差を減らすことに貢献してきました。ただ、これまでの遠隔医療は通信設備を備えた遠隔クリニックに来院した患者を診察するのが中心でしたが、今では自宅から直接アクセスして診察を受けられるようになった点が大きく違います。まさにテクノロジーの進歩が医療の形を大きく変え、新型コロナがその変化をさらに加速させています。

そろそろセンターのオンライン化も進めていかなければと思う今日この頃です。



- もくじ P1 「ギャンブル依存症から回復してみえてきたもの」
P2 シリーズセンター長だより⑬
P3～4 精神保健福祉センターからのごあんない
P5 精神保健福祉協会ニュース
P6 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



ごあんない

自殺予防週間

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



9月10日の「世界自殺予防デー」から1週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。
(自殺総合対策大綱より)

9月10日は自殺予防デー

9月10日から16日は
「自殺予防週間」 です

わが国における自殺者数は、平成10年以降3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。令和元年における自殺者数は全国で19,415人（人口10万人対15.7）、和歌山県では160人（人口10万人対17.4）でした。平成30年と比較し、県内の自殺死亡率が全国ワースト1位からワースト12位まで改善しました。（厚生労働省人口動態統計（概数）による）

しかしながら、県がまとめた自殺対策計画では、若年者や自営業者の自殺者の割合が全国よりも高いことも和歌山県の特徴です。

自殺の要因はひとつではなく、社会構造・経済的要因等、複雑な問題が関係した、心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。また、今年は

さらに新型コロナウイルス感染症の影響により、自殺リスクが高まっているともいわれています。こころのストレスを感じたら、決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れる機会は1日2回におさえましょう。心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。

それでもつらいときは、誰かに相談してみましよう。

ひとりで悩まず、まず相談してみませんか

◆自殺防止相談 はあとライン ☎0570-064-556
(24時間365日対応)



◆いのちのセーフティーラインわかやま (平日9時から17時)



友達登録は
こちらから



◆いのちの電話 ☎073-424-5000 (10時から22時 年中無休)

◇最寄りの保健所でも相談できます◇

和歌山市保健所 073-488-5117 海南保健所 073-482-0600 岩出保健所 0736-63-0100
橋本保健所 0736-42-3210 湯浅保健所 0737-63-4111 御坊保健所 0738-22-3481
田辺保健所 0739-22-1200 新宮保健所 0735-22-8551 新宮保健所串本支所 0735-72-0525

※相談受付時間については、開庁時間に限りませので、予めご確認のうえ、お問い合わせください。

和歌山県・和歌山県精神保健福祉センター (和歌山県自殺対策推進センター)

ひきこもり関連

令和2年度 ひきこもり支援従事者研修

講演『ひきこもり支援の実際』

講師 NPOヴィダ・リブレ理事長
／和歌山大学名誉教授
宮西 照夫 氏

メンタルサポーター

【第1回】西川 雅章 氏
【第2回】釜中 隆行 氏

第1回

【日時】

令和2年9月11日（金）
13:30～16:00

【場所】

県民交流プラザ
“和歌山ビッグ愛”
2階 201号室
(和歌山市手平 2-1-2)

第2回

【日時】

令和2年10月9日（金）
13:30～16:00

【場所】

県立情報交流センター
ビッグ・ユー 研修室1
(田辺市新城町 3353-9)

【対象】 ひきこもり支援に関わる教育・福祉・医療等従事者

【その他】 受付にて体調チェックを行い、体調不良が認められる場合は受講をお断りする場合があります。

依存症関連

依存症講演会

○演 題 『依存症を知っていますか？』

講演 「依存症の問題の本質と解決」 講師：和歌山ダルク 代表理事 池谷 太輔 氏

ソポソウ 当事者による体験談も含む

取組紹介 精神保健福祉センター

○日 時 令和2年10月12日（月） 13:30～16:30

○場 所 プラザホープ3階会議室（和歌山市北出島1丁目5番47号）

○対 象 どなたでもご参加いただけます

○定 員 40名・入場無料（申込先着順）

○その他 新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、講演会を中止する場合があります。

当日、体温測定や問診票等で体調チェックを行い、体調不良が認められる場合は受講をお断りする場合があります。

第2回 アルコール健康障害講演会

○内 容 講演 『アルコール健康障害って知っていますか？』

講師：岩出こころの診療所 院長 眞城 耕志 先生

体験談 アルコール依存症自助グループから

取組紹介 県立こころの医療センター

○日 時 令和2年11月15日（日） 13:30～16:00

○場 所 日高川交流センター（日高郡日高川町高津尾 718-3）

○対 象 どなたでもご参加いただけます

○定 員 40名・入場無料（申込先着順）

○その他 新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、講演会を中止する場合があります。

当日、体温測定や問診票等で体調チェックを行い、体調不良が認められる場合は受講をお断りする場合があります。

ご報告

こころの集い講演会

【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階会議室

【内 容】 「下手くそやけどなんとか生きてるねん」

【講 師】 依存症回復支援施設「いちご」職員

渡邊 洋次郎 氏

【主 催】 和歌山県精神保健福祉協会



今年度は新型コロナウイルス感染症の関係で、感染予防対策・3密に注意し、募集人員を制限しての開催となりましたが、39名の方の受講がありました。

渡邊先生は、小さい頃から生きづらさを抱えながらアルコール依存症や薬物依存症を患い、精神科病院への入退院を繰り返しながらも、現在はアルコール依存症や薬物依存症を克服し、依存症支援施設のスタッフとして勤務されています。そんな先生から、自身の体験と当時の気持ちをお話しいただき、受講者からは「人間いつからでもやり直しが出来るんだなぁと感動した」「支援者として見えていないことに気付いた」など、多くの感想を頂きました。

「ほっとする笑顔つながる
こころの絵」大募集！！



和歌山県精神保健福祉協会は、人がほっとしたり、笑顔になるような絵を大募集します。

1 募集内容

- (1) **対象者** 和歌山県内に在住、または通勤・通学している方であれば誰でも応募できます。
- (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②応募は自作で未発表の作品お一人一点まで③応募作品サイズは(最小)はがき大～(最大)画用紙四つ切り大
- (3) **応募期間** 令和2年9月11日(金)まで
- (4) **応募のしかた** 作品の裏に、氏名(ふりがな)、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、下記和歌山県精神保健福祉協会「ほっとする笑顔つながるこころの絵」あてご応募ください。



2 入賞者

最優秀賞1名 優秀賞2名 入選若干名
※入賞された方には、賞状および副賞(図書カード)を贈呈。また、入賞された方には、10月下旬頃に文書にて連絡します。

3 表彰式

令和2年11月21日(土)に和歌山ビッグホールで開催する「こころのフェスタ2020※」において表彰式及び入賞作品の展示をします。

4 その他

作品の著作権は主催者に帰属し、応募者の承諾を得ずに啓発用教材に使用することがあります。ご応募頂いた作品は、令和3年1月6日以降に和歌山県精神保健福祉センターまで取りに来ていただければ返却いたします(要連絡)。また、入賞された方の氏名及び市町村名(在学中の方は学校名・学年)を発表します。予めご了承ください。個人情報については適正に取り扱い、本来の目的以外には使用しません。

※こころのフェスタ2020は、ふれあい人権フェスタ2020・りいびるフェスタ2020と共同開催致します。

お知らせ

今年度開催を予定していましたが第17回精神障害者ソフトバレーボール大会は、今般の新型コロナウイルス感染症の発生状況を鑑み、大変残念ですが中止とさせていただきます。すでに準備していただいていた関係者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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、特定医療法人旭会和歌浦病院 原 拓也さんです。

はーとふるネットワーク



ー精神保健福祉士になられたきっかけを教えてください

私が精神保健福祉士になろうと思ったきっかけは、大学時代に実習で出会った精神保健福祉士の方々の支援を目の当たりにしたことです。専門職のかかわり方として、一つひとつの声掛けや面接場面の設定等すべてが考え抜かれたもので、学生の私にとっては衝撃的なものでした。「これが精神保健福祉士か」と驚きと共に将来はこの仕事に就こうと思いました。

ー和歌浦病院はどんな機関ですか？

和歌浦病院は、和歌山市内にある精神科単科の172床の病院です。外来診療だけでなく、在宅生活を支援する訪問看護やデイケアがあります。また、初診相談や医療福祉に関する相談、入退院転院の調整を行う地域連携室があります。

入院治療だけでなく、通院しながら地域生活を送るみなさまの支援も行っています。また、和歌山県の精神科救急として、毎週火曜日は紀北圏域の輪番病院として対応しています。

ー具体的にどのような支援をされていますか？

私が所属しているのは、地域連携室です。業務としては、受診相談や医療福祉に関する相談を電話や面接で行っており、ご本人だけでなく家族の方の相談にも同様に対応しています。また、通院中の方には公的な助成制度や福祉サービスに関する相談、入院中の方には退院後の生活に必要なさまざまな制度やサービスについての相談を行います。医療機関だけで対応できない時は、行政や相談支援事業所等の他機関と連携し、サービス利用に向けた調整等を行っています。相談内容によっては、専門機関等を紹介し、支援に繋がります。

ー支援に際して苦勞されることはありますか？

ご家族からの相談が一番悩みます。まず、ご本人の思いや希望を聞く前に、そのご家族と一緒に支援について考えていかなければなりません。また、ご家族と

しては、今起きている状況を何とかしたくて相談されているのですが、すぐに解決できないことや本人が治療を拒否されている場合等は、特に慎重に話を進めていかなければなりません。

医療機関としてできることや専門機関を紹介するなど、次回の相談にどのように繋げるのかが重要だと考えています。

ー支援する際、一番大切にしていることは？

支援において一番大切にしていることは、相談者の話を聴くことです。ただ単に話を聞くだけでは専門職ではありません。専門職としてどのような質問をして、困りごとに対してどのようにアプローチするのか等の技術も必要です。まずはご本人の思いに寄り添いながら、その人のペースで支援することが最も重要です。その為には研修会等へ参加し、自己研鑽し続けなければいけないと日々感じています。

ー今後の抱負について

近年、子どもから高齢者まで、メンタルヘルスの課題を抱える方の相談が増えてきています。その為、幅広い分野における対応が求められています。自分自身のスキルの向上はもちろんですが、精神保健福祉分野だけでなく、児童、高齢、教育、就労、司法等様々な分野の方と連携しながら支援を行う必要があります。支援者同士の交流や困った時はお互い様で協力し合いながら、どの分野への支援もスムーズに行っていければと思います。

ー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

医療法人芳純会 潮岬病院の谷公美さんをご紹介します。

東牟婁圏域で日々支援に奮闘されている姿は、距離は離れていますが、同じ医療機関の精神保健福祉士として多くの事を学ばせて頂いています。なかなか交流する機会は少ないですが、今後も日々の業務での連携や研修会等を通して交流ができればと思います。それでは谷さんよろしくお願い致します。

編集後記

まだまだコロナに振り回される日々が続く中、さらに追い打ちを掛けるような連日の酷暑。普段、体力に自信のある方でさえ心身共に受けるダメージは大きく、不調を感じる方が多いと思います。こんな時だからこそ、周りの人と“体調を第一に無理をしないで”を合い言葉に、お互いに気遣える心を持ちたいものです。(か)