



わかやま

No. 86

和歌山県精神保健福祉センター

2021年2月

「ひきこもり回復支援・ヴィダ・リブレ創設」

NPO ヴィダ・リブレ
理事長 宮西 照夫

1982年から、私は和歌山大学保健管理センターで、ひきこもる大学生に関心を持ちカウンセリングや訪問支援を続けてきた。その間に、自助グループ・アミーゴの会を結成、また20年間に蓄積した118人のデータを基に、2002年に「ひきこもり回復支援プログラム」を作成した。このプログラムで8割以上の若者がひきこもりから脱出できているという結果が出た。



しかし、2000年代に入るとひきこもり者の半数に発達障害がみられ、さらにひきこもり者の半数は10年以上の長期間に及び、その平均年齢は30歳を超えたとの報告がなされるようになった。これまで私が大学で見てきたひきこもる若者の実態と大きく違っていったのだ。それで、私の守備範囲が狭いのではないかと疑問を持つようになってきた。

そこで、2012年に大学を退職し、紀の川病院の理解もあり「ひきこもり専門外来」と、集団療法や自助グループの形成を含めた「ひきこもり専門ショートケア」をスタートさせることになった。2年目からは毎年100人以上のひきこもる若者が私の元を訪れるようになった。その利用者の平均ひきこもり年数は約6年と長かったが、大学時代と変わらず、2年以内に8割がひきこもり状態を克服し、大学や専門学校に進学や復学、あるいは就職するなど、何らかの社会参加をするようになるという満足のいくものだった。

このように成果は満足のいくものであったが、予想外の結果も出た。大学と比べ病院では、未治療の統合失調症や何らかの発達障害をベースとしたひきこもり者がそれぞれ3割も見られた。私が社会的ひきこもりの中核群と考える社会不安をベースにする者が、大学時代と比べ随分少なかったのだ。さらに年数を重ねると発達障害をベースにする者が増加し、4割を超えるようになった。

病院では、スタッフにも恵まれ、専門外来やショートケアもスケジュールに乗っ取り、厳格に行えた。未治療の統合失調症や発達障害を有する人の支援には特に有利だった。そして、専門外来と専門ショートケアは期待した以上に充実していった。それなのに、私のところの中のもやもやとした消化不良感が消えなかった。回復支援プログラムの中核となる、アウトリーチや仲間作りに窮屈さを感じ始めていたのだ。医療の枠に縛られることがない居場所を作りたくなった。このままでは自助グループが育たず、自由な雰囲気のある居場所をつくれないう危機感に襲われた。そして、三年後にひきこもり経験がある28名の仲間と、家族からちょっと距離を置き、自由に集い、悩みを夢を語りあえる場を、自由な空間を、創設する決心をした。そして、2015年、自宅の一棟を改修して、ひきこもり研究所ヴィダ・リブレ（自由な生き方を求めて）in美浜とプチ家出（居場所）の家を創設、さらに2年後にNPOとなった。

社会や家族が普通と考える生き方から距離を置き、そして、自分の生き方を探す場がヴィダ・リブレである。

◆◆「もくじ」は、2ページ下部にあります◆◆

酸素マスクの原則

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのマスク着用がすっかり日常になりましたが、やっぱり窮屈なマスクを外せる日が一日も早く来たらいいですね。外出や旅行の自粛ですっかり飛行機に乗る機会も少なくなりましたが、コロナが始まって以降、機内の様子にもいろいろと変化が見られます。もちろん乗客はマスクの着用が求められますが、出発前のアナウンスでは従来の緊急時の注意に加えて、コロナ後には急減圧のために酸素マスクが降りてきたときには、自身のマスクを外してから酸素マスクを着用するように案内されるようになりました。もっともそんな事態に遭遇したくはないものですが、幸い、私は機内で酸素マスクが降りてきた経験はありません。



ふだんはあまり気にすることはないかもしれませんが、子ども連れで搭乗する乗客には、酸素マスクが降りてきたときにはまず親がマスクを装着して十分な酸素を確保してから、子どもにマスクを着けるように指示されます。それは親が十分な酸素を確保しなければ、子どもをしっかりとケアできないからです。これを「酸素マスクの原則」といいます。このことは、今回のコロナ禍のような非常事態における子どもの心のケアにも共通します。多数の感染者と死者が出て3か月にわたって都市封鎖（ロックダウン）されたニューヨーク州のサイコロジスト森真佐子先生は、「酸素マスクの原則」を紹介して親のセルフケアの支援を続けてきました。子を持つ親は本能的に自分のことは後回しにして、まずは子どものケアと考えがちですが、非常事態では親の心がある程度満たされて安定しなければ、十分な子どものケアはできません。親も癒されていいんだということ、あえて伝えることがとても大切なのです。「酸素マスクの原則」は、私たちにとても大切なことを教えてくれています。

そういえば、コロナのおかげで去年は一度も日本を出ることがありませんでした。そろそろ国際線の機上の人になりたいものですが、酸素マスクのお世話にはなりたくはないものです。



もくじ	P1	「ひきこもり回復支援・ヴィダ・リブレ創設」
	P2	シリーズセンター長だより④⑤／もくじ
	P3	精神保健福祉センターメンタルヘルスニュース
	P4	精神保健福祉センターからのごあんない
	P5	3月自殺対策強化月間特集
	P6	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



メンタルヘルスニュース

開催報告

【ひきこもり一般向け啓発講演会】

令和2年12月18日（金）に和歌山ビッグ愛1階大ホールにて、鳥取県立精神保健福祉センター所長の原田豊先生（精神科医）より「多様化するひきこもりの理解と支援」という演題で、ひきこもりの基礎やひきこもり当事者と家族を取り巻く状況、事例を交えた具体的な支援方法等についてお話いただきました。参加者は59でした。当日ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



【ギャンブル等依存症者支援従事者研修会】

令和3年1月18日（月）に和歌山県勤労福祉会館プラザホープ3階会議室にて、鳥根県立心と体の相談センター主任精神保健福祉士の佐藤寛志先生より「ギャンブル障がい基礎知識とSAT-Gを用いた支援」という演題で、お話いただきました。

前半はギャンブル障害の特徴等基礎知識について、後半は『鳥根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム（SAT-G）』ワークブックの活用方法について、資料とデモ映像等を用いて大変分かりやすく説明いただきました。参加者は24名でした。当日ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



【アルコール健康障害県民向け講演会】

令和3年2月20日（土）に和歌山ビッグ愛8階会議室にて、和歌山県立こころの医療センター院長の森田佳寛先生より「アルコール健康障害って知っていますか？」という演題で、お酒との正しい付き合い方についてお話いただきました。その後、アルコール依存症自助グループの方からの体験談や、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の説明がありました。参加者は50名でした。当日の運営にご協力いただいた皆様、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



【精神保健福祉職員専門研修会】

令和3年2月19日（金）に当センターにて、社会医療法人あいざと会藍里病院副院長の吉田精次先生より「依存症と家族支援～CRAFTを使った効果的な援助法～」という演題で、依存症の方及び家族が前向きに治療に取り組める支援方法をお話いただきました。参加者は会場9名とオンライン17名で26名でした。

今回は、新型コロナウイルスの関係で急遽、オンラインでの研修開催となりましたが、色々ご協力いただいた皆様、当日ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



令和2年度 社会復帰促進研修会

開催日 令和3年3月8日(月)
13:30~16:00(開場 13:00)
方法 オンライン開催(Microsoft Teamsを使用)
対象 精神保健福祉従事者、興味や関心のある支援者の方
定員 30名・無料(申込先着順)
*精神保健福祉センター(会場)でも視聴可能です(会場定員:10名)。
申込み 令和3年3月5日(金)までに電話またはFAX、メールでお申し込みください。

■プログラム

- ①13:30~14:40 講演
『私とあなたのリカバリー』
~自分らしく歩む道~
講師 泉 洋一氏
(佛敎大学福祉教育開発センター・精神保健福祉士)
- ②14:50~16:00 意見交換会
『当事者の語りを紡ぐ リカバリーの物語』
語り手:当事者・ピアサポーター
聞き手:泉 洋一氏



令和3年度 わかちあいの会・自死遺族相談のご案内

《わかちあいの会和歌山 うめの花》

対象 大切な人を自死で亡くされた方(友人・家族等)
参加費 200円(お茶やお菓子代として)
一時保育 あり(1週間前までにご相談ください)

【和歌山会場】和歌山県精神保健福祉センター
プレイルーム

(和歌山市手平2丁目番2号和歌山ビッグ愛2階)

令和3年 4月17日(土) 13:30~15:30
6月19日(土) 13:30~15:30
8月21日(土) 13:30~15:30
10月16日(土) 13:30~15:30
12月11日(土) 12:30~16:00

(講演会・音楽会/わかちあいの会開催予定)

令和4年 2月19日(土) 13:30~15:30

【田辺会場】西牟婁振興局 4階 大会議室

(住所:田辺市朝日ヶ丘23-1)

令和3年 7月 3日(土) 13:30~15:30

《自死遺族相談》

対象 大切な人を自死で亡くされた方(友人・家族等)
費用 無料(要予約)
場所 和歌山県精神保健福祉センター
日時 概ね第4月曜日 13:00~17:00

令和3年 4月26日 5月24日
6月28日 7月26日
9月27日 10月25日
11月22日

令和4年 1月24日 3月14日

(令和3年8月、12月、令和4年2月の開催はありません)

※秘密は厳守されます

【お問い合わせ・予約】

和歌山県精神保健福祉センター 平日 9:00~17:45
住所 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階
電話 073-435-5194(代表)

令和3年度 “ひきこもり” 家族のつどいのご案内

対象 “ひきこもり” や人間関係が“孤立”状態にある家族を持つ方

費用 無料(予約不要。途中参加や中途退席も可能)

場所 和歌山県精神保健福祉センタープレイルーム

日時 毎月第3水曜日 13:30~15:30(*都合で日程変更される場合があります。詳しくは下記まで問合せください。)

令和3年 4月21日 ・ 5月19日 ・ 6月16日 ・ 7月21日

8月18日 ・ 9月15日 ・ 10月20日 ・ 11月17日

12月15日

令和4年 1月19日 ・ 2月16日 ・ 3月16日

【問い合わせ先】

ひきこもり地域支援センター(精神保健福祉センター内) 受付時間: 平日 9:00~17:45
電話 073-435-5194(代表) / 073-424-1713(ひきこもり相談専用電話“いっぽライン”)



3月は自殺対策強化月間です

WHOの報告によると、毎年80万人以上の人々が自殺により死亡し、15歳から29歳の死因の第2位に位置しています。成人1人の自殺による死亡には、20人以上の自殺企図があるとされています。

(参考:WHO 自殺を予防する 世界の優先課題.H26)

日本の自殺者数は、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。しかしながら、主要7カ国の中で最も高く、いまだ毎年2万人近い方が亡くなられています。

和歌山県においては、平成24年以降、自殺者数は200人前後で推移しています。令和元年は、自殺により全国で19,425人、和歌山県で160人の尊い命が失われました。令和元年の人口10万人対における自殺者数(自殺率)は全国で15.7、和歌山県で17.4でした。(人口動態統計より)

コロナ禍で社会的な自殺リスクの高まりが懸念される中、「自殺報道」が苦しんでいる人を追い込むのではなく、自殺を考え、「不安」や「悩み」を抱えている人が相談や支援につながるよう啓発や予防に取り組む必要があります。



～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～



いのち支える

『生きることの包括的な支援』が受けられるよう、和歌山県及びすべての市町村で自殺対策計画が作られています。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。一人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

<p>気づき</p> <p>家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p> <p>家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサイン（眠れない、いつもと違う）に気づきましょう。</p>	<p>傾聴</p> <p>本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p> <p>悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。</p>	<p>つなぎ</p> <p>早めに専門家に相談するよう促す</p> <p>こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。</p>	<p>見守り</p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p> <p>身体やこころの健康状態について自然な雰囲気でも声をかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ、専門家に相談しましょう。</p>
--	---	---	--



お問い合わせ先 **自殺対策推進センター** はあとライン
 Tel.0570-064-556 24時間 365日対応
 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛2階
 和歌山県精神保健福祉センター内

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、医療法人宮本病院 高垣 明泰さんです。

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

元々福祉に興味があり、社会福祉士の資格取得を目指し大学へ進学しました。大学在学中にお世話になった先生が精神保健福祉士であり、現場での様々な経験やお話を聞かせて頂く中で、人としてより近く支援できる精神保健福祉士に興味を持ち、大学卒業後専門学校に入学し、精神保健福祉士の資格を取得しました。

資格取得後和歌山市保健所で非常勤職員として働き、その後宮本病院に入職し今年で15年目になります。

—医療法人宮本病院は、どんな病院ですか？

「私たちは患者様一人ひとりに対してより質の高い医療・福祉サービスを提供いたします」という基本理念のもと、医療だけでなく、デイケアや作業療法、訪問看護、社会復帰部などアウトリーチにも積極的に取り組んでいます。

また、職員同士の距離が近く、多職種の連携がとりやすい病院だと思えます。

—具体的にどのような支援をされていますか？

医療福祉相談室に所属し、入院患者様の退院支援、電話相談や多職種との連携、制度やサービス等の情報提供、インターク面接、訪問看護などが主な業務です。

その他に、ご家族様対象の家族教室、少人数で様々な活動を行い、生活リズムや体調の安定を図ることを目的とした通院集団精神療法、長期入院患者様の退院促進を目的とした院内茶話会の運営も行っています。

—支援に際して苦労されることはありますか？

私たちは、「人」へ援助をする仕事です。その人の生活や人生に影響を与えることもあると思います。やりがいを感じることもある反面、「これでよかったかな」「こうした方がよかったのでは…」と常に思い、葛藤しています。

自分ひとりで抱えきれないことばかりなので、同じPSWはもちろん、医師、看護師等に相談し、アドバイスをもらうようにしています。

—支援する際、一番大切にしていることは？

当たり前のことかもしれませんが、患者様の地域生活を念頭に置いた継続したかかわりを行うことです。

かかわりを継続することで患者様が気軽に、自分の悩みや、希望を話に来てくださる身近な相談窓口として知っていただけるように更に努力していきたいと思っています。

「日々の支援を丁寧に」をモットーに、患者様がよりよい生活を送っていただけるよう微力かもしれませんが、かかわっていきたく思います。

—今後の抱負について教えてください

当院では、デイケア、訪問看護部、作業療法、厨房が入る新リハビリ棟が本年3月より稼働します。

病院全体でさらに患者様の退院支援ならびに地域生活支援に力を注いでいくこととなります。

私自身も院内の多職種や、地域の支援者の皆様と更に連携を深めながら患者様の様々なニーズに対応できるように研鑽を積んでいきたいと思えます。

—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

日赤和歌山医療センター医療社会事業課ソーシャルワーカーの戸石輝さんをご紹介させていただきます。

同じ医療機関に所属するソーシャルワーカーとして連携させていただく中で、患者様やご家族様にかかわる姿勢や、幅広い知識を持っておられる心強い存在で、日々お世話になっています。

それでは戸石さん、よろしく願いいたします。



編集後記

2021年が幕を開けてはや2か月。コロナの発生は減少傾向にありつつも、まだまだ緊張感を持った行動と対応が必要な時期かと思えます。今年のオリンピック・パラリンピックは果たして開催されるのでしょうか…？組織委員会の森（元）会長が女性蔑視的な発言にて辞任されましたが、それを後押ししたのは辞任を求めるオンライン署名活動の活発化や、五輪ボランティアの辞退が国内で相次いだことも大きな影響があったようです。ひとりひとりがきちんと意思表示することが反映されていくのだと、改めて感じた出来事でした。もしオリンピック・パラリンピックが“多様性と調和”の理念のもと、安心・安全に開催されるのであれば、テレビの前で応援したいと思えます。先日、全豪オープン2度目の優勝を飾った大坂なおみ選手の活躍に期待します。(か)