



# わかやま

No.88

和歌山県精神保健福祉センター 2021年8月

## 「東京2020パラリンピック開催を迎えて」

和歌山県障害者スポーツ指導者協議会 会長  
津村 優子

当事者やご家族の皆様、関係機関の皆様、いつも当会の活動にご理解いただきありがとうございます。

当会は障がい者スポーツの普及・振興に寄与することを目的に設立したボランティア団体です。ソフトバレーボール大会の際にお手伝いさせていただいておりますので、知ってくださっている方もいるかと思えます。

さて、皆様もご存じの通り、新型コロナウイルス感染症の厳しい状況下において、東京2020パラリンピックが開催されようとしています。

パラリンピックは大会を通じ共生社会の実現を促進することを目指しており、障がいのあるトップアスリートが出場できる世界最高峰の国際競技大会となっています。様々な障がいのあるアスリート達が創意工夫を凝らして挑戦する姿は、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮できる社会を実現することの大切さに気づかせてくれます。このパラリンピックが、障がいのあるあらゆる方に勇気を与え、社会参加をするきっかけになればと願います。

障がい者スポーツを見ていると「ルールが難しそう」と感じるかもしれません。例えば、バレーボールやサッカーでは、年齢や性別に合わせてネットの高さや競技時間を変更していますよね。それと同じように、障がい特性に合わせ、安全に競技ができ、不公平にならないよう、一般の競技ルールを少し変更しているだけです。障がい者スポーツは特別なものではなく、少しの配慮と工夫で誰もが楽しめるものなのです。

私は、障がいのある方々が、いつでも、どこでも気軽にスポーツに親しめる環境を作っていくことがとても大切だと考えています。特に、障がいのある方は、体を動かすことを意識して生活しなければ運動不足に陥りやすい傾向にあります。運動やスポーツを日常の生活に取り入れることは健康を維持するだけでなく、満足感の向上やストレスの解消といった効果があります。また、家にこもりがちであった方にとっては、社会参加し、仲間づくりの機会を得ることもできます。

どんなスポーツでも最初は「楽しそう」、「やってみたい」という気持ちから気軽に始める方が多いと思います。特別な施設や設備がなくても楽しめる障がい者スポーツ、レクリエーションスポーツはたくさんあります。障がいのある方がスポーツをやりたいと思った時に一緒に活動させていただくのが、我々「障がい者スポーツ指導員」です。

私たちはスポーツを通じ、皆さんと楽しい時間を共有し、爽快感、満足感を一緒に感じていきたいと考えています。障がい者スポーツは障がい者だけの特別なものではなく、社会の誰にとっても楽しむことができる素晴らしいものであることを、私たちは伝え続けていきたいと考えております。今後ともよろしく申し上げます。

◆◆「もくじ」は、2ページ下部にあります◆◆



東京2020

1年延期された東京2020オリンピックが開催されました。かろうじて前回1964年の東京オリンピックの記憶がある世代なので、東京でのオリンピックには特別な思い入れを感じます。今回たまたま札幌の競歩とマラソンのコースの設営を見かける機会がありましたが、やはりふつうの大会とは違う風格を感じました。

実はかねがねオリンピックに参加したいと密かに思っていました。もちろん選手として出場する可能性はゼロですが、役員としてなら選手団に紛れ込めるかもしれません。というのも、オリンピックの選手村の食堂は世界中の料理が24時間タダで食べられるというウワサを聞いて、是非とも体験してみたいと思ったからでした。そして、オリンピックに派遣される医師は日本スポーツ協会の公認スポーツドクターの資格が必須ということで、苦節2年の研修を受けて資格を取得しましたが、もちろんそれだけでオリンピックに行けるほど甘くはありません。(でも、和歌山県の国体選手団には2度帯同しています!)

ところが自国でオリンピックが開催されることになって、スポーツドクターに救護スタッフとしての協力要請があり、かねてからの悲願を実現すべくさっそく手を挙げたのですが、無観客開催になったこともあり出番は回ってきませんでした。組織委員会に私の不純な動機を見抜かれたわけでもないとは思いますが、私の五輪チャレンジはあえなく終わりました。やっぱりオリンピックは誰にとっても夢舞台ということですね。



◆ オリンピック競歩コース (札幌駅前通)



◆ マラソンコースを示すグリーンライン (北海道庁内)



- |     |      |                            |
|-----|------|----------------------------|
| もくじ | P1   | 「東京2020パラリンピック開催を迎えて」      |
|     | P2   | シリーズセンター長だより④7「東京2020」/もくじ |
|     | P3~5 | 県精神保健福祉センターからのご案内/ご報告      |
|     | P5   | 精神保健福祉協会ニュース               |
|     | 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



# 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(金)は自殺予防デー

9月10日(金)から 16日(木)  
は『自殺予防週間』です

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)

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年は減少を続けています。令和2年における自殺者数は全国で20,222人(人口10万人対16.4)、和歌山県では151人(人口10万人対16.6)でした(厚生労働省人口動態統計(概数)による)。

全国順位では、和歌山県はワースト22位(令和元年度ワースト12位)と改善されています。

しかし、全国の年齢階級別(5歳階級)で見ると、10歳から39歳までは、自殺が死因の第1位であり、40歳から49歳においても自殺が死因の第2位となっており、今後もさらなる自殺対策の強化が必要です。

また、自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な社会構造・経済的要因等、

複雑な問題が関係し、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、昨年度から今年にかけては、新型コロナウイルス感染症の影響で、更に自殺リスクが高まっているといわれています。

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、誰かに相談しましょう。

### ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援に繋げ、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予防策として期待されています。



<気づき>  
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の人の様子が  
”いつもと違う”とき…

【サイン】眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど

⇒まずは『声かけ』が重要です

<傾聴>  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し『そうだったんだ』と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### はあとライン相談電話

対象 生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症、嗜癖などでお悩みの方やその家族  
電話 0570-064-556  
◆24時間(365日対応)

<つなぎ>  
早めに専門家に相談するよう促す

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絡を取りましょう。

<見守り>  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して優しく寄り添いながら見守り、必要があれば、専門家に相談しましょう。



## ひきこもり関連

## 令和3年度 第1回 ひきこもり支援従事者研修

講演 『地域を生かしたひきこもり支援』

講師 特定非営利活動法人  
鳥取青少年ピアサポート  
代表理事 山本 恵子氏

【日時】 令和3年11月22日(月) 14:00~16:00  
【場所】 和歌山県勤労福祉会館”プラザホープ”  
2階 多目的室 (和歌山市北出島1丁目5-47)

【対象】 ひきこもり支援に関わる教育・福祉・医療等従事者  
【定員】 50名(先着順・要事前申込)  
【備考】 当日は事前の検温等ご協力いただき、体調不良等ある場合は参加を見合わせてください。新型コロナウイルス感染症の発生状況等により中止もしくはオンライン研修(Microsoft teams 使用)となる場合があることを、ご了承ください。

【申込】 11月12日(金)までにFAXまたはe-mailにて。

【問合せ・申込先】 TEL:073-435-5194/FAX:073-435-5193/e-mail:e0503011@pref.wakayama.lg.jp

## 依存症関連

## 薬物関連問題にかかわるワークショップ研修会

○内容 【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  
【体験談】 和歌山ダルク  
【個人ワーク】

○日時/会場 ①令和3年10月20日(水) 13:30~16:30  
打田生涯学習センター 学習室(紀の川市西大井363番地)

②令和3年10月29日(金) 13:30~16:30  
情報交流センターBig・U 研修室2(田辺市新庄町3353-9)

※①、②とも同じ内容ですので、参加しやすい方へお申込みください。

○対象者 保健・福祉・医療・行政等の援助職従事者  
依存症・薬物関連問題について、相談や支援に応じる方、予防教育や啓発に携わる方

○定員 先着40名・参加費無料 ※センターへ電話もしくはFAXにて申込みください。

○その他 新型コロナウイルス感染状況の影響により、中止する場合があります。

当日、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1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：県立こころの医療センター 院長 森田 佳寛 先生

体験談 NPO法人 和歌山県断酒連合会  
アルコールクス・アノニマス(AA)

取組紹介 県立こころの医療センター職員

○日時 令和3年11月27日(土) 13:30~16:00

○場所 橋本市民会館 1階ギャラリー(橋本市東家1-6-27)

○対象 どなたでもご参加いただけます

○定員 50名・入場無料(事前申込制・先着順) ※センターへ電話もしくはFAXにて申込みください。

○その他 手話通訳・要約筆記が必要な方は、10月28日(木)までに申込みください。

新型コロナウイルス感染拡大の影響等により、延期または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。ご了承ください。

## 開催報告

◆和歌山県精神保健福祉センターが開催した研修会等のご報告です。

## 思春期セミナー

- 【講演】 生きる底力を育む教育実践  
【講師】 山上 範子氏（りら創造芸術学園理事長、りら創造芸術高等学校校長）  
【対談】 思春期に何をどう学ぶのか？  
【聴き手】 小野 善郎（和歌山県精神保健福祉センター）  
【とき】 令和3年7月27日（火）  
【ところ】 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛201



セミナーは、りら創造芸術高等学校の生徒たちが、ダンスや歌、演技などを舞台発表する映像からはじまりました。続いて、講師の山上氏が、自身の芸術創作活動などの経験を踏まえ、「芸術創作活動が、生きる底力を育てる」という教育観に基づいて学校法人を立ち上げたことや、生徒たちが創作活動を通して「主体性」を確立し、ひとりの人間として成長していく姿を熱く語ってくださりました。対談では、フロアから質問や意見もでて、活気のあるセミナーとなりました。参加者から、「思春期に、創作や芸術活動に一生懸命取り組んだり、みんなで作品を完成させる経験を積むことが大切だと実感した」との感想が聞かれました。参加者は37名でした。

## 精神保健福祉協会ニュース

### ご報告

### 令和3年度 こころの集い (和歌山県精神保健福祉協会講演会)

- 【日時】 令和3年6月21日（月）14:00～15:30  
【場所】 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛1階 大ホール  
【内容】 「未来につながるジャイアントパンダの子育て」  
【講師】 熊川 智子氏（株式会社アワーズ（南紀白浜アドベンチャーワールド））  
【主催】 和歌山県精神保健福祉協会



今年度も新型コロナウイルス感染症の関係で感染予防対策・3密に注意しつつ、広めの会場で開催しました。

熊川先生は長年にわたりアドベンチャーワールドでジャイアントパンダ繁殖プロジェクトメンバーとして携っており、2020年11月に楓浜（ふうひん）が誕生した際も、チームで24時間体制での親子の見守り、ケアにあたられたとのこと。子育てやケアするうえでの”気づき”の大切さ、パンダの話に癒されたなど、多くの感想を頂きました。当日は53名の方の受講がありました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

### お知らせ

### 第18回精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会 ボランティア募集！！

精神障害のある人がスポーツを楽しみ、体力の維持・増進を図りながら仲間とのふれあいを体験することによって、精神障害者の社会参加促進と社会の障害者に対する理解をより一層深めることを目的として開催しています。この大会の運営をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

- 【日時】 令和3年11月9日（火）10:00～17:00  
【内容】 試合の得点係、ラインズマン等  
【その他】 昼食及びお茶をご用意します  
【場所】 和歌山ビッグウエーブ（和歌山市手平2-1-1）  
【選手】 精神障害者保健福祉手帳の所持者もしくはそれと同等の精神障害を有する者  
【保険】 主催者においてスポーツ傷害保険に加入  
【主催】 和歌山県精神保健福祉協会  
【共催】 和歌山県作業療法士会  
申込み締切り 令和3年9月8日（水）



申込み・問い合わせ先 和歌山県精神保健福祉協会  
〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階  
精神保健福祉センター内 電話 073-435-5194 FAX073-435-5193

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、国保野上厚生総合病院地域連携室精神保健福祉士の田中 博也さんです。

## 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

大学進学時に、高齢や児童分野の福祉に興味を持ち、福祉系大学を専攻しました。精神保健福祉士に魅力を感じたきっかけは、精神保健福祉実習でお世話になった和歌山市保健所の、先輩精神保健福祉士の業務や人と関わることへの姿勢をみたことでした。人の生活や人生に関わる仕事に就きたいと感じたことは、今も覚えています。

—国保野上厚生総合病院地域連携室は、どのような部署ですか？

当院は、海草郡紀美野町にある、へき地中核病院で、精神科病床 100 床を含めた 254 床を有する総合病院です。紀美野町や海南市にお住まいの方をはじめ、精神科及び内科、整形外科等の合併症を有する方の治療を、県内広くの地域から受け入れています。地域連携室は相談の窓口になる機関です。といっても、PHS を片手に持ち業務中は部屋にいないことがほとんどです。患者様の外来受診や入院診察の同席、退院支援など、患者様やその家族といつでも話ができるよう、可能な限り外来や病棟で相談業務にあたっています。

—具体的にどのような支援をされていますか？

“病院に行く”“精神科を受診する”事への不安を少しでも軽減できるように、受診相談や入院相談の面談及び調整を行っています。患者様一人ひとりの生活に寄り、本人の地域生活の維持を目標に、人とひと、人と社会との環境を調整していくことが使命だと思っています。支援内容としては、制度利用の説明や申請の同行、診察への同席、日中活動を行う為の見学や体験利用の付き添いの他、訪問支援、家探しや大掃除、時には近所づきあいの橋渡しなど、病院外に出での支援も少なくありません。

—支援に際して苦労されることはありますか？

何事も、自分自身の価値観のみで判断せず、相手の価値観や意向を意識することを心がけています。本人や家族との価値観の違い、また院内外でのチームでも

視点や意見の違いに葛藤する場面もありますし、ジレンマを感じることもあり、エネルギーが必要な時もあります。



—支援をする際、一番大切にしていることはどのようなことですか？

法・制度化されたフォーマルな資源だけでなく、精神疾患があっても地域の一員として、地域のコミュニティに参加していただける支援を大切にしています。

—今後の抱負について教えてください

これまで精神障害を患われた方々は社会の片隅に追いやられてきた歴史があります。精神障害があっても住みなれた場所で生活が続けられるように、自身の役割として、精神障害やメンタルヘルスの正しい理解の普及・啓発を続けていきたいと考えています。

—最近のトピックや、はまっていることを教えてください

実家が農家ですので、休みの日は仕事です。うれしいことは、毎年旬の農作物をほぼタダで食べられることですかね。あとは、プロ野球観戦や子どもの少年野球がリフレッシュの機会です。お祭りの通り、休みの日はずっと外にいます。

—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

次にご紹介させていただく方は、一般社団法人 GROW 就労継続支援 B 型事業所ルーツの福間亜紀子さんです。

福間さんはこれまでに、看護師として内科や外科、前職の精神科訪問看護ステーションの経験も積み、本年 7 月に独立し、新たな地域づくりの一環として同事業所を開設されました。“精神障害があっても、地域で自分らしく過ごせる場所を増やしたい！”と、持ち前のエネルギーと笑顔で取り組まれています。

福間さん、バトンをつなぎます。よろしくお願いたします。

### 編集後記

先日、東京オリンピックが無観客という異例の形で開催されましたね（実は、予定どおり行われていたらソフトボールとサッカー観戦予定でした(´;w;`))。画面越しではあるものの、連日の日本選手の活躍ぶりに元気と感動を貰えたことは、開催の意義があったと思います。新型コロナで開催自体に様々な意見が飛び交う中、選手に与えたメンタル的影響は大きかったと思います。メダルの期待がかかるプレッシャーは大きく残念ながら力を発揮できなかった人、SNS 等での誹謗中傷を受けた人など様々な問題も浮き彫りになったように思います。反面、新競技での日本選手の素晴らしい活躍も見られましたね（岩出市出身の四十住さくらさんの見事な演技での金メダル獲得は本当に快挙！）パラリンピックも無観客のようですが、それぞれの選手が安心した環境のもと、力を十分に発揮され活躍していただきたいです。（か）