



わかやま

No.90

和歌山県精神保健福祉センター 2022年2月

「依存症問題」

一般社団法人和歌山ダルク
代表理事 池谷 太輔

IR（総合型リゾート）法案のギャンブル依存対策等により身近な言葉になった依存症。

身近な言葉にはなりましたが、依存症についての理解や解決策はまだまだと
言うのが現状ではないでしょうか。

特に薬物依存になると、薬物＝犯罪、犯罪＝刑罰。確かに法治国家である日本では犯罪です。刑罰に反対はしません、刑罰が必要な人もいるでしょう。ただ、依存症は回復できる病気であるのに、裁判で判決がくだり、その刑を刑務所で過ごすだけ、刑務所の中で数回勉強するだけ、ワンクールだけ入院をしただけで回復するのでしょうか？

病気には治療が必要です。依存症にも治療が必要です。長く依存症問題に取り組んできた者として見えてくるのは、薬物、アルコール、ギャンブル、クレプトマニア、摂食、セックス、DV等、様々な問題は表に見える依存症者達の誤った解決策であり問題の本質は内面にあります。私自身、14歳から34歳の20年間薬物依存症で苦しんで来ました。14歳の時に安易な気持ちで手を出したライターガスは、気付けばありとあらゆる違法薬物、市販薬、処方薬に変わっていきました。自分の抱える問題を人や状況のせいにし、薬物を止めたら、職場を変えたら、付き合う人を変えたら、他県に引っ越して新たな人間関係を作れば、、、、



自分の外側を変える事に必死になりましたが、何も変わらないどころか薬物は止まりませんでした。

自分の人生に降参し、依存症回復施設に入寮し、そこで出会った仲間達とプログラムを通して沢山の解決策を学び、実践する事で少しずつ自分の内面にある問題が理解でき、認める事ができ、変わり続けた
い、幸せになりたいと思えるようになりました。

あれから10年が過ぎた今は和歌山ダルクで代表職に就き、かつて私が苦しんだ依存症問題の解決策を手渡し続けています。

依存に陥ってしまう人達に共通している問題の一つに人間関係があります。

さらに深めてみると感情問題。感情をうまくコントロールできない。

本当は嫌だけど嫌われるのが怖いから言う事聞いてしまう、離れていかない様に相手を支配する、自分はいつも正しい、相手が間違っている等問題を書いていけばきりがありません。

依存症は対象になる物質や行為をやめただけでは回復しません。

むしろやめてからが大変です。

大変ですが自分自身と向き合い、問題を特定し、正しい解決策を選択、行動し、誤った時は間違いを認め正しい場所に自分を戻して行く。

一人では難しいですが、仲間達と回復の道を歩いて行けば難しくありません。

依存症は悪い事でも恥ずかしい事でもありません。誰もが陥る可能性のある病気です。

私達、和歌山ダルクは依存症問題の理解や解決策を発信し続けます。

もし、苦しんでいる当事者や苦しんでいるご家族がいらっしゃったら、勇気を出して和歌山ダルクに連絡下さい。一緒に解決していきましょう。

◆◆「もくじ」は、2ページ下部にあります◆◆

コロナという災害

新型コロナウイルス感染症のパンデミックが始まって2年が経ちましたが、いまだに終息に至らないばかりか、感染力の強いオミクロン株の出現で、和歌山県でも感染者が激増し、1月27日にはまん延等防止特別措置が発令されて感染防止対策が強化される事態になりました。このような状況において、精神保健福祉センターでも3月末までの啓発活動や研修会などのほとんどを延期もしくは中止とさせていただくことを大変心苦しく思っています。

急速な感染者の増加は、濃厚接触や感染の心配があるために自宅待機が求められ出勤できない人が激増して通常の業務にも多大な支障が生じるという点では、まさに災害に匹敵する事態といえます。実際に、ある政令市のセンターでは3分の2の職員が出勤できないということもあったそうです。地震や水害などの災害時も発災直後は職員の参集が難しいことはありますが、自身が被災しないかぎり速やかに業務に携わるのとは対照的です。

先日(2月8日)、厚生労働省はDMAT(災害派遣医療チーム)の活動要領を改訂し、「新興感染症などの蔓延時に、地域において必要な医療提供体制を支援」と明記したことで、まさにコロナ禍は災害として扱われることになったといえます。DPAT(災害派遣精神医療チーム)も基本的にDMATと一緒に活動するので、新興感染症への対応を求められることになるかと思えます。新たな「災害」として向き合っていくことになりそうです。



◆ 厚生労働省ホームページより『コロナ感染予防策のピクトグラム』 / 『アマビエロゴ』

もくじ	P1	「依存症問題」
	P2	シリーズセンター長だより④「コロナという災害」/もくじ
	P3~5	県精神保健福祉センターからのご報告/ご案内
	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

【アルコール健康障害県民向け講演会】

令和3年11月27日（土）に橋本市民会館1階ギャラリーにて、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。参加者の方から「自助グループの存在の大切さがよくわかった」との感想が聞かれました。参加者は28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。



【ひきこもり一般向け啓発講演会】

令和3年12月8日（水）に和歌山ビッグ愛1階大ホールにて、社会福祉法人麦の子会（札幌市）事務長の木村瑞穂氏より、「ひきこもり事務長奮闘記～ひきこもり青年が社会福祉法人事務長になるまでの出会いと支え～」という演題で講演いただきました。

自身がひきこもり経験をされながら社会復帰するまでの、これまで歩いてこられたありのままの姿や思いを、映像を交えながら語っていただきました。参加者の方からは「ひきこもり御本人のお話が聞けてよかった」「社会復帰に至るまでには様々な出会いやきっかけがあり、その人がその人らしく生活できる環境が必要であると感じました」などの声が聞け、大変学び多き機会となりました。参加者は46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。



【わかちあいの会和歌山「うめの花」

第10回交流会（講演会&コンサート）】

令和3年12月11日（土）に和歌山ビッグ愛2階精神保健福祉センタープレイルームにて開催しました。第Ⅰ部は一般向けに、いのちの講演家・（公財）和歌山県人権啓発センター登録講師の岩崎 順子氏より、「迎えるいのち 送り出すいのち」というテーマで講演いただきました。続いて、箏（糀谷 有桜氏）

と尺八（藤岡 藍盟氏）による邦楽演奏をいただきました。

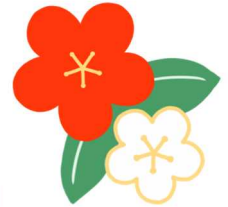
第Ⅱ部は、参加者を自死遺族の方に限定した、わかちあいの会交流会を開催しました。

第Ⅰ部・第Ⅱ部とも参加者は12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。



ごあんない



令和4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4年 4月16日（土）13:30～15:30

6月18日（土）13:30～15:30

8月20日（土）13:30～15:30

10月15日（土）13:30～15:30

12月17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5年 2月18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4年 7月 2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4年 4月25日 5月23日

6月27日 7月25日

9月26日 10月24日

11月28日

令和5年 1月23日 3月20日

注：第3月曜日

（令和4年8月、12月、令和5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）

自殺防止相談電話 “はあとライン”：0570-064-556

*ナビダイヤル 24時間（365日対応）

令和4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4年 4月20日 ・ 5月18日 ・ 6月15日 ・ 7月20日

8月17日 ・ 9月21日 ・ 10月19日 ・ 11月16日

12月21日

令和5年 1月18日 ・ 2月15日 ・ 3月15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”）



和歌山県精神保健福祉センターだより「わかやま」への掲載記事募集！！

日頃より、精神保健福祉の推進にご協力いただいている施設・団体の皆さまの活動紹介やPRなど、当センターだよりに掲載させていただき記事を募集いたします。

イベントや新しい取り組み等、広く周知させていただきます。

*センターだより発行時期：年4回（5月・8月・11月・2月それぞれの下旬）

*募集期間：随時（連絡先：和歌山県精神保健福祉センター）

*掲載時期や掲載枠については限りがありますので、まずはご相談ください。





3月は自殺対策強化月間です

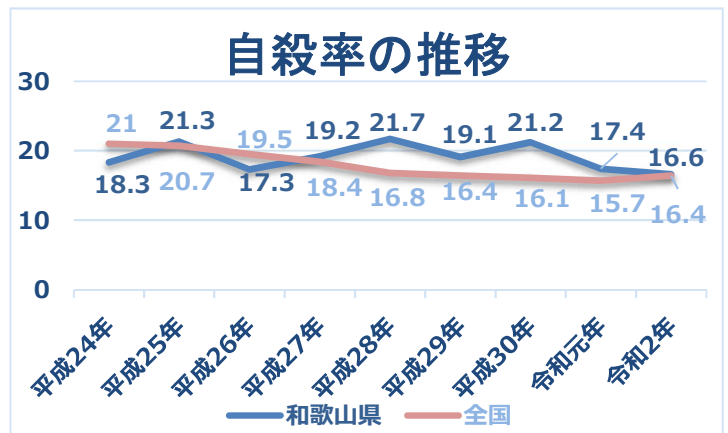
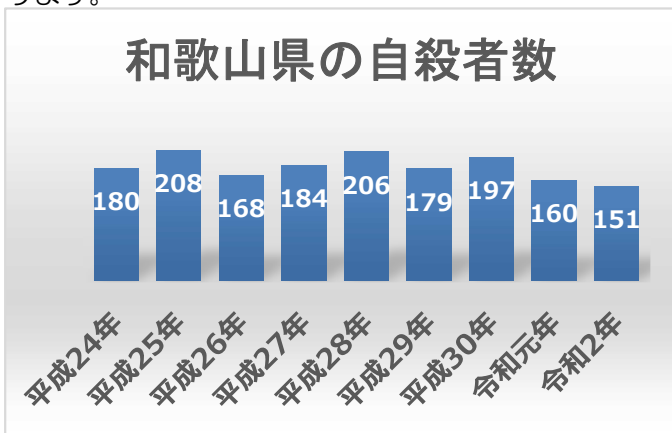
WHOの報告によると、毎年80万人以上の人々が自殺により死亡し、15歳から29歳の死因の第2位に位置しています。成人1人の自殺による死亡には、20人以上の自殺企図があると言われています。

(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2年は、自殺により全国で20,243人、和歌山県で151人の尊い命が失われました。令和2年の人口10万人対における自殺者数(自殺率)は全国で16.4(概数)、和歌山県で16.6(概数)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。



(※令和2年の自殺率は和歌山県・全国とも概数値)

～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～



いのちを支える

『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？

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。

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、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。

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携を取りましょう。

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させて、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。



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、特定非営利活動法人ゆうあい yourself 管理者の山下 善久さんです。

はーとふるネットワーク



一相談支援専門員になられたきっかけを教えてください

高校を卒業して何も考えず東京に行き、就職しました。しかし、環境の変化もあり挫折。その後、田辺市に帰り、なんとなく福祉の仕事がしたいなあと考え、専門学校に行くことになり、なんとなく楽しく学生生活を送りました。就職活動の際、障害者入所施設で1週間ぐらい実習をしました。実習時にすごく気になる方がおられ、毎日玄関で家族の迎えを待たれていました。職員さんに聞くと、家族がお迎えに来たことはないとのこと、すごく寂しい気持ちになったのを今でも覚えています。そこが原点ではないかと思います。地域で当たり前のように生活している自分たちがいて、何かの理由でできない人もいます。そのために自分は何ができるか、もし自分がその立場ならどうしてほしいか。そこがこの仕事に就いた理由だと思っています。

一特定非営利活動法人ゆうあい yourself は、どのような機関ですか？

当事業所は、指定特定相談支援（計画相談支援）・指定一般相談支援（地域移行・地域定着）を行っています。

一具体的にどのような支援をされていますか？

指定特定相談支援に関しては、本人の意向を聞き取り本人の望む暮らしができるよう一緒に計画を立て、福祉サービスの利用援助や継続したかわりをつけていきます。

指定一般相談支援（地域移行・地域定着）地域移行に関しては、病院や施設から地域における生活に移行するために必要な援助をおこない、地域定着支援に関しては、地域で一人暮らしや地域生活で援助が必要な方に対する訪問や緊急時の支援並びに支援体制の構築ができるよう取り組んでいます。

一支援に際して苦労されることはありますか？

ありません。利用者・関係者一人一人の違いを大切に苦労と思わないようにしています。苦労と思うと楽なほうに流れるので（笑）

一支援する際、一番大切にしていることは？

簡単に言うと心ですね（笑）きれいごとかもしれませんが、自分や他人の心なんて見えません。だからこ

そ意識します。人気アニメ「●●の刃」で「人は心が原動力だから心はどこまででも強くなれる」という言葉が出てきます。流行りに影響されているのではなく、深い言葉だと感じています。

一今後の抱負について教えてください

あまり目標や抱負はつくらないようにしています。今できることや感じていることなど、できることから取り組んでいきたいと思っています。

一最近のトピックや、はまっていることを教えてください

家族との時間を大切にすることですね。子供が3人いますが、それぞれ考えも出てきて、大きくなったと感じると同時に、さみしい気持ちにもなります。あとどれくらい一緒に過ごせるのかなと、よく妻と話をします。だからこそ、今しかできない家族の思い出をたくさん作ることがはまっていることかな（笑）

一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

まず初めに紹介を受けてくれてありがとうございます。私が紹介させていただきたい方は、一言で好青年！現在上富田町にあるアンスーリールドサクラ（就労継続支援A型・B型）で支援員をされている「本目淳朗」さんです。

最初に出会ったとき物腰も柔らかく、すごく温かみのある方で真面目な印象もありましたがユーモアもあり支援に関しても真摯に取り組む姿勢にいつも感心させられます。

現状が落ち着いたらゆっくり趣味の食べ歩きと一緒にしましょう！それでは本目さん、よろしく願います。



編集後記

年明けから新型コロナウイルス感染が急拡大し、当センターの研修・講演等の事業も残念ながら中止・延期を余儀なくされました。参加を予定いただいていた皆様、日頃より事業にご協力いただいている皆様には申し訳ありません。一刻も早く状況が落ち着き、次年度は安心してご参加いただけるよう企画して参りますので、今後ともご協力よろしくお願いいたします。現在もコロナ対応等に従事いただいている医療機関・保健所・各施設等の職員の皆様、本当にお疲れさまです。くれぐれもご自身の体調を崩されぬようお願いいたします。（加）