

心のけんこう

香川県精神保健福祉センター

〒760-0068 香川県高松市松島町1-17-28
香川県高松合同庁舎内 ☎087(804)5565

題字 香川県知事 浜田 恵造

目次	ごあいさつ	1
	香川県精神保健福祉センターにおける自殺予防の取り組み	
	ゲートキーパー普及啓発事業	2
	自殺予防のためのアディクション関連問題家族等支援事業	4
	平成25年度 精神保健福祉センター事業から	6
精神保健福祉センターご相談のごあんない	6	

ごあいさつ

香川県精神保健福祉センター

所長 星川 洋一

香川県精神保健福祉センターでは、県民の精神的健康の保持増進、精神障害の予防、適切な精神医療の推進、社会復帰の促進、自立と社会経済活動への参加の促進に向け、さまざまな事業や取り組みを行っています。現在、常勤の精神科医師が不在のため、診療とデイケアは休止していますが、嘱託の精神科医のアドバイスも受けながら、保健師や精神保健福祉相談員、臨床心理士が精神保健福祉相談を行っています。また平成23年に開設したひきこもり地域支援センター「アンダンテ」を中心とした社会的ひきこもりへの対策や、自殺予防対策、アルコールや薬物依存症対策などにも取り組んでいます。

特に自殺予防については重点的に取り組む課題であることから、今年度はゲートキーパー普及啓発事業や自殺予防のためのアディクション関連問題家族等支援事業を実施しました。

今後とも、関係機関の皆様と連携、協力しながら、地域の精神保健福祉のさらなる向上に向け、職員一同努力してまいります。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター
「きーもん」

ゲートキーパー普及啓発事業

事業概要

平成24年に日本の年間自殺者数が15年ぶりに3万人を切ったことは大々的に報道されました。しかし3万人を切ったとはいえ、いまだ非常に深刻な状況にあり、日本の自殺率は先進国の中でも依然として高い水準にあります。

香川県では平成24年の自殺者数は176名で、前年度比72名減となり、減少率では全国ベスト2位となりました。しかし、それでもその数は同年の交通事故死者の2倍以上です。また、自殺者数の減少について、何らかの決め手があったわけではありません。

このような状況の中で香川県では自殺予防の取り組みを続けてきましたが、平成25年度には「ゲートキーパー普及啓発事業」に取り組むことにしました。

香川県ゲートキーパー推進キャラクターの
きーもんです！



ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」は、「命の見張り番」の意味を持っています。自殺予防に特効薬はありません。誰もが悩みを抱える可能性があり、その悩みが深くなれば自殺につながる可能性もあります。しかし、もしあなたが身近な人の悩みに気づくことが出来れば、自殺を防げる可能性が高まることに間違いありません。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、そして必要な支援につなぎ、見守る人のことを言います。

- 年齢・性別／不明
- 生まれたところ／小豆島
- 特技／相談相手になること
大きな目は悩んでいる人に気づくため、大きな耳は悩みをたくさん聞いてあげるためなんだよ。
- 好き／笑顔・甘いもの

ゲートキーパーの役割



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…もしかししたら、悩みをかかえているのではありませんか？気づくことが先ず一番です。生活の変化は、悩みの原因になります。

うつ	借金	死別体験
過重労働	配置転換	昇進
引越	出産	



声かけ 大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかける

声かけの仕方に悩んだら…
○眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン) ○何か悩んでる？よかったら、話して。 ○何か力になれることはない？
○どうしたの？なんだか辛そうだけど… ○なんか元気ないけど、大丈夫？



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

○まずは、話せる環境を作ってください。 ○相手の感情を尊重し誠実に、否定せず対応しましょう。
○心配していることを伝えましょう。 ○話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、
○悩みを真剣な態度で受け止めましょう。 「よくやってきましたね」というように、ねぎらいます。



つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

○紹介に当たっては、相談者に丁寧に情報提供することが大切です。
○相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得られるなら、可能な限り連携先に直接連絡を取るなど具体的に設定した上で、相談者に伝えてあげるとなお良いかもしれません。



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

ゲートキーパー宣言集会

世界自殺予防デーである9月10日、丸亀町グリーンにおいて、「ゲートキーパー宣言集会」を開催しました。知事自らがゲートキーパーとしての役割を担うことを宣言することにより、『防ぐことのできる死』である自殺の予防を一層推進する県の意志を表明しました。

また会場には香川県ゲートキーパー推進キャラクターの「きーもん」が初めて登場しました。さらにプチ講習会にはカマタマーレ讃岐の選手や高松第一小学校の児童らに参加してもらい、自殺の現状やゲートキーパーの役割について理解を深めてもらうよう県民に呼びかけました。

さらに9月14、15日にも、県内の商業施設にて街頭キャンペーンを実施しました。



ゲートキーパー講師派遣事業

誰もがゲートキーパーとして自殺予防の力になることができます。しかし、自殺の実態や予防について知っていただく機会は多くありません。そこで、自殺予防に取り組むために必要な基礎的知識と予防の実際について学習するために、依頼に応じて講師を派遣する事業です。

この「ゲートキーパー研修」に参加された方には、受講したことを示す缶バッジ（個人）やステッカー（事業所など）をお渡ししています。

現在までに7ヶ所の団体から依頼があり、計93名に受講していただいています（平成26年2月時点）。



香川県職員対象のゲートキーパー研修

県職員が率先してゲートキーパーとしての役割を担っていくことを目指し、庁内パソコン上での学習プログラムを作成し、全職員対象のオンライン研修を実施しました。

当センターでは、県民一人一人が自殺予防の主体となるような取り組みを今後も展開する必要性を感じています。平成25年の香川県の自殺者数は結果として208名で、前年度比の増加率は全国で最も高くなりました。自殺予防の対策には、これだけのことをやっておけば十分ということはありません。

自殺は『防ぐことのできる死』であるということを基本に、これからも取り組みを続けていきたいと考えています。

自殺予防のためのアディクション関連問題家族等支援事業

平成24年8月に改正された「自殺総合対策大綱」の中で、依存症は自殺の危険因子である精神疾患として位置付けられています。しかしこの疾患は、本人や周囲に都合の悪い事態が起こっているのにやめられないコントロール障害、すなわち「アディクション(嗜癖)」の問題としては一般に理解されていないのが現状です。

この事業では、下記の内容を通してアディクションの問題の理解を深めるとともに、当事者家族が対応や支援の方法を学ぶことにより、自殺を予防することを目的としています。

..... 内 容

アディクションセミナー(全4回:9/30、11/25、1/27、3/24)

講 師:西川京子 先生

(新阿武山クリニック 精神科ソーシャルワーカー)

対象者:依存問題に悩む当事者、家族、支援者等

アディクション家族交流会(全3回:10/28、12/16、2/24)

対象者:当事者家族

※午前中が行為依存(ギャンブル、自傷など)

午後が物質依存(薬物など)



アディクションセミナーには西川京子先生をお招きし、御講義の後、参加者からの質疑に答えていただきました。今回はその内容について一部をご紹介します。

<講 義>

「アディクションとその関連問題」

アディクションとは、自分にとって不利益・不都合と認識しているが、その物質や過程・行動・関係に強迫的に囚われて制御できない、認識と行動の分離を意味する。

アディクションは慢性の病気で、進行に伴い生活問題が発生し、その問題は多岐に渡る。当事者や家族の実態調査から、健康問題や労働・経済問題の他にも、事故・自殺率の高さ、非行・犯罪との関連、また家族問題など生活全般に影響を与えていることが分かり、問題は深刻であるといえる。

「アディクションからの回復と自助グループ」

アディクションからの回復とは、断薬・断酒がゴールではない。自分の責任を果たすことができずに過ごしていた状況から、精神・身体・社会的責任を果たし、バランス良く生きていく力を身に付けていくことができるようになる等、「社会的回復」を含めて考えることが重要である。

回復に必要な条件は、医学的治療と援助、自助グループへの参加、病気になった人自身の病気への取り組み、家族の理解と協力、社会の理解と協力、数年間の時間などである。

「アディクションと家族」

アディクションは家族を巻き込む病気であり、家

族と当事者との関係が回復や再発に大きく影響する。当事者はなかなか自分の問題に取り掛かれないので、まずは家族が平静になり、本人との関係を取り戻すことである。家族の常識的な対応が裏目に出て悪循環になることが多く、これを断つには、まず、家族にはコントロールして止めさせる力はないという事実を受け入れること。本人の中にある「回復したい」という健康なモチベーションが大きくなることで止めていくことになる。さらに、回復の主体である本人に信頼と尊敬を持つことで、本人に努力を続けようとする意欲が湧いてくる。

<質疑応答(抜粋)>

Q1 依存症者と関わるためのポイントを教えてください。

A 当事者に対する「信頼」、「尊敬」、当事者の「個人責任」の3つを軸にする。周囲がコントロールして止めさせることはできない。回復の主体は本人であり、信頼して敬意を払う。そして本人に個人責任を持ってもらう。本人は「止めないといけない、立ち直らないといけない」と思っている。このような気持ちを信じ、価値のある人という対応を行うこと。

Q2 酒やギャンブルなど、逃避としての行動を取り上げて制限することが、本当に本人の幸せにつながるのか。

A 本人が現状に本当に満足しているだろうか。依存症者の自殺率の高さは、そうではないことを示していると思う。

Q3 社会的回復について、どのように考えていけばよいか。また、単身者の支援はどうすればよいか。

A 依存することで生きてきたが、それを絶って生きていく生き方を学習しないといけない。つまり、人と人とのつながりの中で生きる生き方をする。①家族との絆②仲間（自助グループ）との絆③専門職との関係が、回復するためのポイントである。単身者も同様に、仲間や専門職といった周囲の支援者との絆が一番回復につながる。支援者の誠実な熱意が絆を結ぶことにつながる。また、一人暮らしの場合、日常の何気ない会話をしている相手がいないため、ある程度世間話にも付き合ってもらいたい。

Q4 病気を認めない本人をどう支援につなげていくか。（支援者の立場）

A 気長に付き合うこと。本人が病気を認めざるを得ない時がくるので、手早く片付けようとせずチャンスを待つ。

Q5 家族が本人と関わる方法について知りたい。

A 本人が落ち着いている時に、「とても心配していたので研修会に行って勉強してきた」、「どうやらあなたは病気らしい」、「もし良かったら一緒に話を聞きに行ってみないか」と話す。家族が正しい知識を学んで、落ち着きを取り戻すことが第一。ポイントは、①本人がしたことの後始末をしない②あれこれ干渉しない③説教しない。

Q6 本人が刑務所を出所した後の対応について知りたい。（家族の立場）

A 出所後については十分に考えて様々な条件（同居するか、DARCの見学に行くか等）を提示し、その中で本人に選択してもらうこと。本人は起きた現実を意外と知らないのだから、きちんと伝えることが大切である。責めるのではなく現実を知ってもらう。依存は本人の気持ちの問題ではなく病気であることをしっかり認識する。家族も学習することが大切であることを表明する。事実の伝達と愛情の表出が大切である。

Q7 家族が「突き放す」のではなく「愛情を持って手を放す」ということはどういうことか。また、本人に信頼を持つということについて詳しく知りたい。

A 依存症は底つき体験をしないと回復しないと長年言われてきたが、根拠のない説である。人間が社会で生きていく上で必要な要素（健康、仕事、家庭など）をできるだけ失わないうちに回復を提供することが大切。愛情を持って手を放すということは、がんじがらめになっていた関係から距離を置くこと。自分と相手の間に境界線を引き、責任を区別して本人を認めることである。

信頼・尊敬というのは、本人の言動の良し悪しに基づくものではない。本人は再起を願っているという回復力に対する信頼・尊敬である。本人が回復を願っていると言える1つの根拠として、依存症者の自殺率の高さがある。家族はよく「信頼・尊敬に値する状態ではない」と言うが、本人の健康な力への信頼を学んだ家族は、本人が再発・再使用したとしても、そこから何かを掴み、糧にして回復を進めることができるようになると思う。

Q8 家族からの相談を受ける際に気を付けることは何か。（支援者の立場）

A 家族は大変な辛さを抱え、辛抱してきているので、十分に労い、慰め、希望を伝えたい。これまでは1人で様々な苦労や悩みを抱えていたが、これからは相談員や自助グループ等、支援する人や仲間がいること、そして回復への道があるという希望を伝えることである。また、知識の提供を焦り過ぎず、できるだけ継続して関わること。

Q9 社会資源につながらず、孤立している家族への支援はどうすればいいか。（支援者の立場）

A 社会資源を教えるだけではなく、最初の1回は同行する等、歩み始めるきっかけを作っていく協力が大切である。また自助グループを紹介する際には、専門職自身が何回かはグループに参加していて、その良さを知っていることが望ましい。それにより、家族に伝えられる内容に深みと信用性が加わるからである。

Q10 家族が支援を拒否する場合はどうすればいいか。

A 家族には、問題を認めたくなかったり、支援を受けることへの抵抗や警戒があったりする。「自分はあなたの役に立てることを願っている。今は遠慮するけれど、必要な時が来ればいつでも声を掛けてほしい」と伝えておく。

※質疑応答については、プライバシーの都合や内容により再編成しているものもあります。

● ～平成 25 年度 精神保健福祉センター事業から～ ●

●平成 25 年 8 月 9 日

市町・保健所及び関係機関精神保健福祉業務担当者研修会

講 演：「再考 地域精神保健福祉活動への視点 ―障害者総合支援法を超えて―」
講 師：四国学院大学 西谷 清美 教授

●平成 25 年 11 月 30 日

ひきこもり対策研修会

講 演：「ひきこもりの<ゴール> ―「就労」でもなく「対人関係」でもなく―」
講 師：松山大学 石川 良子 准教授

●平成 25 年 12 月 4 日

みんなの精神保健福祉を語ろう会（実行委員会との共催）

テーマ：「仲間をつくろう、そして繋がろう」
講 演：「仲間をつくろう、そして繋がろう ―心の居場所・クッキングハウスの実践から―」
講 師：クッキングハウス代表・松浦幸子氏、クッキングハウスメンバー・斉藤敏朗氏
他、「体験を語ろう」「みんなで語ろう」歌唱及びピアノ演奏

●平成 26 年 1 月 24 日

アディクション関連問題研修会

講 演：「アディクションのメカニズムと回復」
講 師：藍里病院副院長 吉田 精次 医師

来年度も地域での支援を広げるため、“こころ”に関する事業を進めていきたいと思っています。事業を通じて、精神保健福祉への理解が高まり、地域の一人ひとりがつながっていくために支援を続けていきます。

精神保健福祉センターご相談のご案内

精神保健福祉相談

★来所相談（要予約）

予約受付時間：月～金曜日 8:30～17:15（年末年始、祝日は除く）
TEL：087(804)5566

★こころの電話相談

相談受付時間：月～金曜日 9:00～16:30（年末年始、祝日は除く）
TEL：087(833)5560

★こころの電子メール相談

香川県精神保健福祉センターのホームページから、相談受付画面にアクセスできます。

ひきこもり地域支援センター Andante

★来所相談（要予約）・電話相談・電子メール相談

受 付 日 時：月～金曜日 9:00～17:00（年末年始、祝日は除く）
TEL：087(804)5115

電子メール相談は、香川県精神保健福祉センター（ひきこもり地域支援センター）のホームページから、相談受付画面にアクセスできます。