

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
	自殺予防とアディクション関連問題について	2
	アディクション関連問題対応力向上研修会	2
	アディクション関連問題研修会	3
	自殺予防人材養成講演会	4
	ひきこもり対策研修会	5
	センター掲示板	6

ごあいさつ

香川県精神保健福祉センター
所長 丸山 保夫

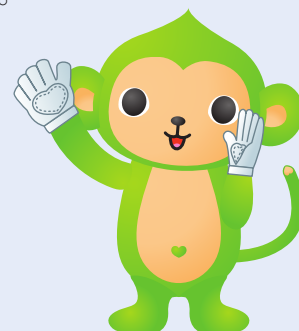
ストレス社会といわれる現代社会では、子どもを含めて多くの方がストレスに晒されながら生活を送っています。過剰なストレスや、コントロールできないストレスが続くと、体や心に摩擦が生じてしまいますので、私たちは、ともすれば心の不調を来しやすい環境の中で、日々を過ごしていると言えます。ストレスに関連すると考えられるうつ病、不登校、ひきこもり、家庭内暴力などは現代的病理として深刻な社会問題となっており、対策の一層の充実が必要な状況です。

このような中、香川県精神保健福祉センターでは、従来から、保健師、精神保健福祉相談員、臨床心理士などが当事者や家族等からの様々な相談を面談や電話、メールでお受けしています。

特に、ひきこもり対策については、平成23年度に開設したひきこもり地域支援センターAndante「アンダンテ」において、相談事業、ひきこもり親のグループワークや研修会の開催など種々の取組みを進めているところです。

依然として重点課題である自殺予防については、ゲートキーパー養成を目的に、講師派遣事業を実施し、講演会を開催しました。また、自殺との関連を有するアルコール、薬物、ギャンブルなどのアディクションについては、アディクション関連問題研修会やCRAFT研修会、家族等支援事業などを実施し、問題解決に向けての取組みを実施したところです。

今後とも、職員一同、地域精神保健福祉の向上に努めてまいりたいと考えていますので、御協力をよろしくお願いたします。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター
「きーもん」

自殺予防とアディクション関連問題について

全国の自殺者数は、平成24年には15年ぶりに3万人を下回り、その後減少傾向が続いています。

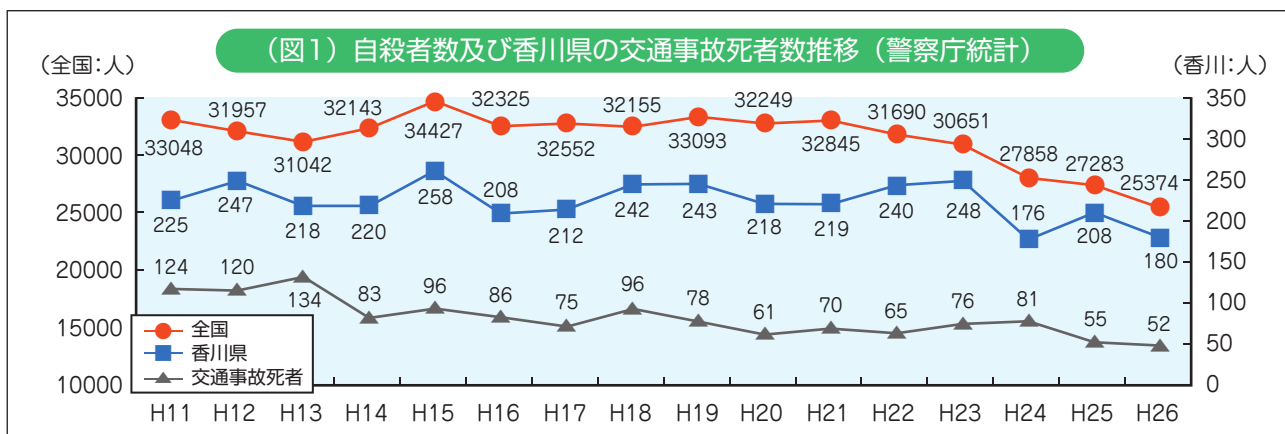
しかし、本県においては、平成24年には減少したものの平成25年には再び増加に転じるなど、安定した減少傾向は示していません。

自殺と同様「防ぐことのできる死」と言われる交通事故死者数と比較すると、まだ4倍近い方が、自ら命を絶つという現実があります。(図1)

薬物依存者の自殺率の高さはよく知られるとこ

ろですが、ギャンブル依存、境界性パーソナリティ障害(以下BPDと記載)の方の多量服薬、リストカットなど、アディクション問題に対する取り組みを行うことは、自殺予防の観点から、非常に重要です。

本年度は、自殺企図の可能性の高いハイリスク群についての理解を深め、対応力を向上することを目的として下記の研修会等を実施しました。



『アディクション関連問題対応力向上研修会』

CRAFT(クラフト)を学ぶ ～ 支援の最前線 ～

藍里病院 副院長 吉田 精次 先生
臨床心理士 小西 友 先生 (6月27日のみ)

アディクション問題の解決のために最も難しいことは、本人を治療につなぐことですが、この問題を解消する方法として CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) があります。本年度は、CRAFT の第一人者である吉田精次先生をお招きして、平成 26 年 6 月 20 日を初回として、6月27日、7月11日、18日の計4回にわたり、グループワークを含め理論等のご教示をいただきました。

アメリカを端緒とするこの技法は、当初アルコール依存の方を対象としていましたが、その後、アディクション問題の解決に対してその有用性から対象を拡大し、治療の方法として確立しています。

CRAFT の目的は、1. 本人が受診をする(ことを促す) 2. 本人の依存行動を減少させる 3. 家族の生活の質が向上する、というところにあると吉田先生は話されます。

依存症に苦しむ方、そしてその家族がコミュニケーションの質の転換を行うことで、治療や生活の質の向上などにつながるというものです。

CRAFT が治療の焦点としているのは、問題のある本人ではなく家族です。CRAFT は家族のイネープリング行為(注1)を減少させ、コミュニケー

ションの方法を改善することで相手との関係性を変えるためのトレーニングを行う技法であると説明されています。また、CRAFT の本質は、当事者を思う愛、埋もれた愛の蘇生にあると強調されています。別言すれば、本来、家族と当事者との関係の中に存在する愛情を適切に表現し、適切に受け止めることができない状態から脱するための技術が CRAFT と言えます。詳細、内容等については、お問い合わせいただければと思います。

(関元 記)

(注1) イネープリングとは、本人が直面するべき様々な現実を家族が良かれと思いとる行動、肩代わりを行ったり、尻拭いをすることによって、当事者が課題に直面することを妨げアディクション行動を維持させてしまう行動のこと。

境界性パーソナリティ障害の理解と対応 ～ 有効な支援を考える ～

帝京大学医学部附属病院 精神科病院教授 林 直樹 先生

BPD の方の中には、多量服薬やリストカットなど、死に直接つながる行動が常態化している方が多い現実があります。そうした方に対する適切な支援について苦慮することが多いことから、平成 27 年 1 月 22 日に長年にわたり BPD 臨床の第一線で活躍されている林直樹先生に BPD に関する基礎知識と対応についてお話をして頂きました。



BPD は、社会状況における一般の行動の標準からのずれの大きさによって規定されています。そのため社会状況の変化で標準がずれることにより、BPD の診断が変わってくるため、BPD を精神疾患と考えるのかどうかという論議もあるように、診断そのものも難しいとされています。

これまで、BPD の方の行動は、持続的で継続的であって固定的で修正がきかないという理解をされてきましたが、DSM-5 代替モデル (ICD-10 における BPD の定義については、注 2) においては、「比較的固定的」とされ治ることが示されました。また、パーソナリティ障害という言葉は、人格的な障害をイメージさせる課題がありましたが、これについても、「パーソナリティ機能の障害」と明記され、一昨年改定された DSM-5 は、近々の改定が見込まれ、代替モデルとしてではなく、基準の変更として記載される方向が示されています。現在、BPD に対してより正確で正しいイメージを持つことができるようになってきているとお話がありました。

最も大切なことは、BPD の方が良くなるという事が明確に示されたことであり、当事者及び支援者にとって大きな意味を持ったと言えます。

一般に私たちが留意すべき点として、以下の点が挙げられています。

1. 治療は、支援者と本人の共同作業であると考え、問題認識を共有する。
2. 本人の内省が基本である。
3. 自分を取り戻すために学びの体験を重ねることが重要である。

これらの点を考える時、支援者側がどうあるべきかは、以下の通りです。

1. 治療 (回復) に求めているものに、支援者と本人との間にずれがないか。往々にして支援者側と本人との間にずれがあり、この調整のないところでは回復が難しい。
 2. 本人の人格の尊重が大切である。これまでやってきたこと、あり方を認めること。努力の結果獲得したものを評価することが必要。
 3. しっかりした治療観の保持、自らの治療観の確立。
 4. 他の世界観や治療観を許容する柔軟さが必要。
 5. 社会的規範、現実的立場を導入する事。等
- 詳述は、紙数の都合上困難ですが、支援者がどのように考えればよいかという点と関わりの視点が明確になりました。本人、支援者双方に回復の可能性が明示されたこと、更にそのために必要な条件や知識、情報が提示される非常に有意義な研修会となりました。

(関元 記)



(注 2) パーソナリティ障害とは、「いくつかの根深く、持続的な行動のタイプを含んでいる。この行動のタイプとは社会的状況に対する個人の柔軟性を欠く広範な反応パターンである。これらのタイプは、個々の文化における平均的な個人の感じ方、他者との関わり方から、極端に相違し偏っている。そしてこれらは変化を受け付けず、行動面及び心理機能の多くの側面に影響を及ぼす性質がある。また、しばしばさまざまな程度の主観的苦痛や社会的機能の障害を伴っている。

【基調講演】

良い印象の言葉力 ～人の心を動かす力～

フリーアナウンサー 宮本 隆治 氏

【パネルディスカッション】

言葉から始まる自殺予防 ～私たちにできること～

一人でも多くの方にゲートキーパーの活動について知っていただき、その活動を日々の中で活かしていただけることを目指し、平成 27 年 1 月 18 日に高松市サンポートのかがわ国際会議場において、宮本氏をお招きしての基調講演と専門家の方や大学院生による自殺予防に関するパネルディスカッションを開催いたしました。



映画『男はつらいよ』を撮った山田洋二監督からフーテンの寅さんのモデルとなった人について語られたエピソードを紹介していただきました。

旧満州からの引き揚げ列車は、疲れと諦めの入り混じった言葉をなくした人達ばかりで一杯だったそうです。開けっ放しの乗車口にいた一人の青年が、疲れからうたた寝をして、列車から落ちそうになっていました。しかし誰一人彼に注意をしない。

「おい青年。そのままとお前、おっ死んじゃうぞ。一度、試してみるか？」と、フーテンの寅さんのような人が声をあげたそうです。その言葉に車内は笑いに包まれたと言います。

この言葉は、一人の青年を救っただけでなく、乗り合わせた生きる希望を失った人達に生きる喜びを与えたと監督は感じられたそうです。

「言葉には、人を生かす力がある」と宮本氏は、私たちに語って下さいました。

パネルディスカッションでは、自殺予防に取り組む機関の方（臨床心理士会、マインドファースト、香川のいのちの電話協会）と、現役大学院生に語っていただきました。立場の違いはあれ、現代社会はソーシャルネットワークサービスなどで繋がっていると思いつつも、安心できる関係ではない事を知って生きていて、本当に人との関係が感じにくい状況にある中で暮らしているという共通の話題が提供されました。

日々の生活には嬉しいことも悲しいこともある。時に壁にぶつかり、傷つき、悩む。そんな時、身近な誰かが声をかけてくれると、自分自身のことや心の痛みを分かってくれると思えて大きな力になる。そういう人がいてくれることが人の命を支えることになる。コーディネーターの方は締めくくられました。まさに、私たち一人一人が担うことのできる役割（ゲートキーパー）だと思います。（関元 記）



【アクション家族交流会】

原則月1回（第2月曜）【午前】行為依存（ギャンブル等）【午後】物質依存（アルコール、薬物）
様々なアクション問題を持つ当事者の家族の方が集まり、お話をします。詳細はお問い合わせください。

トンネルを歩き通すために

～元当事者相談員が語る、ひきこもりの心理～

民間非営利相談機関「ヒューマン・スタジオ」代表 丸山 康彦 氏

平成 26 年 11 月 29 日に県立文書館において、丸山氏にご講演いただきました。

丸山氏はご自身が不登校とひきこもりの経験者です。ひきこもり支援の難しさの一つには、当事者の心の内を知ることが難しいという点が挙げられます。そのため、経験者の話を聴くことができる貴重な機会ということで、特にご家族の参加が多くなりました。

当事者の複雑な心理メカニズムについて分かりやすく説明していただいた講演の内容を簡単にご紹介します。

ひきこもりは出口の見えないトンネルを歩くようなものです。それまでは普通に歩いていたのに、トンネルでは足元が暗くゆっくりとしか歩けません。ですが当事者はトンネルの壁に穴を開けて引っ張り出してほしいのではなく、背を押されながらも、自分の足で歩き通したいのです。その気持ちが周囲の支援への抵抗感に表れることもあります。

当事者の意識の中には「社会復帰したい」という願いがある一方で、その奥には「でも、まずは自分を創り直したい」という無意識の思いが存在します。そしてそのどちらも本心であるからこそ葛藤が生じるのです。周囲はどちらか一方だけを見てしまいがちですが、両方を肯定することが大切です。

ひきこもりが長引くと、焦りと失敗を繰り返すことで悪循環に陥ってしまいがちです。このような状態は私たちにも日常的に起こり得ることです。そのことだけにとらわれると、いっそう悩みが深くなるということは体験した方も多いでしょう。また、当事者の中には彼らにとってのこだわりがあります。例えば過去の出来事への執着や、普通でなければならないという世間の常識への過剰なこだわりです。そのようなこだわりは、周囲が捨てさせようとすればするほど強く執着することになります。当事者がトンネルを歩き通すためには、

本人が困難な道を歩いていることに周囲が配慮してそのまま歩かせることです。そのためには一切の否定をせず、過剰なこだわりも含めて本人の現状や感じ方を認めること、また生活全体に視野を広げて「できること」を応援することが重要になります。

そして当事者の思いを尊重すると同時に、親や支援者自身も、自分が納得した対応・関わりをすることが大切です。

当事者を知り、関わろうとすることは、まず自身の姿勢を問い直すことであると改めて考える機会をいただいた講演でした。

(細谷 記)



【ひきこもり親のグループワーク】

当事者の親を対象としたグループワークを毎月開催しています。同じ悩みを抱えた親同士が自由な雰囲気の中で話し合い、悩みを相談したり、リフレッシュしたりできる場です。

ご希望の方は下記までご連絡ください。

<連絡先>

ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」

087-804-5115

● 参加者の声 ●

「気持ちが楽になりました」

「他の方のお話に
励まされました」



● 精神保健福祉センター掲示板 ●

●平成 26 年 7 月 31 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：「精神障害者の権利を守るとは -2014 年の法改正や条約批准を視野に入れつつ考える-」
講 師：香川大学法学部 平野 美紀 教授

●①平成 26 年 9 月 24 日 ②平成 26 年 10 月 22 日 ③平成 26 年 11 月 26 日

自殺予防のための医療機関と相談機関連絡支援会議

会 議：①医療機関と相談機関との情報交換
講 義：②「自殺企図者の心を知る」 ③「自殺企図者に声をかける時」
講 師：香川大学医学部附属病院 精神神経科 嶋 宏美 学内講師

●①平成 26 年 5 月 26 日 ②7 月 28 日 ③9 月 22 日 ④11 月 17 日

●⑤平成 27 年 1 月 26 日 ⑥3 月 16 日

アディクションセミナー

講 師：新阿武山病院 西川 京子 氏（精神科ソーシャルワーカー）

●平成 26 年 12 月 5 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）

講 演：「ただど一人じゃないよ、仲間だよ！」
講 師：大阪府豊中精神障害者当事者会 H O T T O 小西 文明 氏

●平成 27 年 1 月 9 日

精神障害者地域移行・地域定着支援関係者研修会

講 演：「ピアサポートを育む実践とその理解」
講 師：大阪保健福祉専門学校 精神保健福祉学科 金 文美 学科長

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で相談のごあんない

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「アンダンテ」

★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 8:30～17:15（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。