

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



ごあいさつ	1
地域自殺対策強化事業	2
各研修会等の報告	3~5
センター掲示板	6

ごあいさつ

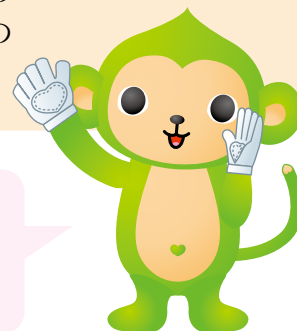
香川県精神保健福祉センター
所長 丸山 保夫

日頃は、香川県精神保健福祉センターの業務の推進にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

さて、精神保健福祉センターは、精神保健福祉法によって各都道府県（指定都市）に設置することが定められており、業務内容についても、企画立案、技術指導及び技術援助、人材育成、普及啓発、調査研究、精神保健福祉相談、組織育成、精神医療審査会の審査に関する事務、自立支援医療（精神通院医療）及び精神障害者保健福祉手帳の判定など多岐にわたり、精神保健福祉に関する総合的技術センターとしての役割を期待されています。

そのような中、当センターにおいては、保健師、精神保健福祉相談員、臨床心理士などによる面談、電話、メールでの相談業務に加えて、平成23年6月に開設したひきこもり地域支援センター「アンダンテ」において、相談やグループワーク（親の会）、当事者の集団活動などを行い、また、依然として深刻な状況にある自殺対策としては、ゲートキーパー講師派遣事業を実施するなど普及啓発や防止に努めているところです。近年、クローズアップされているアルコールや薬物、ギャンブルなどのアディクション問題についても相談会や研修会、家族交流会を開催して、問題の解決に取り組んでいます。

今後とも、県民の皆様の心の健康づくりや精神障害者の社会復帰・社会参加に対する支援などにおいて、精神保健福祉活動の専門機関としての役割を果たせるよう、関係機関のご協力や嘱託医をはじめ多数の精神科の先生方のご尽力、ご支援をいただきながら、職員一同努めてまいりますので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター
「ぎーもん」

悩んでいる人がいるとほっておけないやさしい性格。いつもはのんびりとしているが、いざというときには、すばやく動きサルらしい一面も。

モットーは、みんなのしあわせが、自分のしあわせ。

地域自殺対策強化事業

香川県精神保健福祉センターでは、危険ドラッグの問題が社会問題として取り上げられる以前から、アディクション問題（アルコール依存、薬物依存、ギャンブル依存、摂食障害など）を持つ人の自殺率の高さに着目し、自殺予防の観点から研修会等を開催しています。今年度もアディクション問題の多様性、複雑性に焦点をあて、支援者・当事者・家族等を対象にした事業を実施しました。

1. 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

(1)アディクション相談会

アディクション問題を抱える当事者や家族は、自殺の可能性が高いハイリスク群であると言われています。また、家族は当事者の身近な存在であるがゆえに、当事者を支援する中で、知らず知らずのうちに問題に巻き込まれ、結果的に当事者の依存行為を助けてしまうなど、アディクションの維持連鎖を生むことも分かっています。今年度は、支援者・当事者・家族等が一堂に会し、アディクション問題を正しく理解することで、相互に理解を深め、回復を支援することを目的として、新阿武山クリニック 精神科ソーシャルワーカーの西川京子先生をお招きし、アディクション相談会を開催しました。

(2)アディクション家族交流会

家族は、当事者の問題性ゆえに地域や社会の中で話す場や機会が少なく、そのために孤立しがちであり、問題を深刻化させることがあります。また、あらゆる努力を重ね続けた結果、心身共にとても疲弊している状況にあります。そのため、同じ悩みを持つ家族が安心して話のできる場を提供することにより、家族が追い詰められることを防ぐとともに、回復の一助となるよう、毎月1回、アディクション問題を持つ当事者の家族のための交流会を開催しました。

2. アディクション関連問題対応力向上研修会

「刑法等の一部を改正する法律及び薬物使用等の罪を犯した者に対する刑の一部の執行猶予に関する法律」が平成28年6月までに施行されるにあたり、司法・医療・保健・福祉に関わる関係機関、薬物依存に関する自助団体等との連携が、今後ますます重要となってくるとともに、支援者が当事者を支援する方法に精通することが求められることとなります。

そこで、講師に新阿武山クリニック 精神科ソーシャルワーカーの西川京子先生をお招きし、関係機関の支援者に対して、香川ダルクの方々等の協力のもと認知行動療法を用いた治療・回復プログラム【マトリックスモデルを基礎とした認知行動療法 TAMARPP (TAMA mental health and welfare center Relapse Prevention Program)】の研修会を開催しました。研修会には、支援者のみならず家族の方々が同席し、当事者の生の声を直接聞くことで、当事者に対する理解を深め、依存問題の解決に寄与する学習が進むことになりました。

(関元 記)

アディクション家族交流会

様々なアディクション問題を持つ当事者の家族の方が集まり、話をする場です。参加ご希望の方は、**香川県精神保健福祉センター：087-804-5566** までご連絡ください。

- 原則 毎月第2月曜日 【午前】 行為依存（ギャンブル、万引き、自傷行為等）
【午後】 物質依存（アルコール、薬物等）

各研修会等の報告

1

平成27年度ひきこもり対策研修会 ひきこもり家庭の生活設計～もし、わが子が働けなかったら～

平成 27 年 9 月 18 日に香川県社会福祉総合センターにおいて、社会保険労務士・ファイナンシャルプランナーである浜田裕也さんにご講演いただきました。

浜田さんはひきこもり専門のファイナンシャルプランナーであり、「働けない子どものお金を考える会」のメンバーとしても活動されています。ひきこもり支援を考えるときに、必ず直面するお金の問題と、将来の不安。この問題に対して家族がどのように準備をし、本人と共有していくか。その具体的な方法を解説していただきました。

ひきこもりの子の生活設計について考えるとき、まずは「子どもが働くことが難しい」という前提を立てます。その上で将来の見通しを立て、親がしておくことのできる対策を考えることにします。そしてできればこの内容を子どもと共有しましょう。心の準備ができるように時間をかけて将来の見通しを伝えることで、子どもに変化が見られる場合があります。

子どもにお金の話をするためには、親の財産を一覧表にし、キャッシュフロー表を作成することから始めます。親の財産には資産（預貯金・土地・死亡保険金・株など）と負債（住宅ローンなど）がありますが、大まかな金額でそれぞれを洗い出すと良いでしょう。またキャッシュフロー表を作成することにより、親の財産と子どもの収入で、子どもが亡くなるまでお金がもつのか、あるいはお金が底をつくのは今から何年後かということの見通しを立てることになります。このような作業は、将来への不安と、今から何をすべきかを具体化することが目的です。そのために、自立支援医療や精神保健福祉手帳、障害年金など、利用できる可能性のある公的制度を知っておくことは有用です。

実際に、親の財産一覧とキャッシュフロー表を子どもに見せながら将来の見通しを伝えたところ、子どもが公的サービスを受け入れた、求人雑誌を読むようになったという事例もありました。

さらに、親亡き後の生活に向けた準備についてもできることを考えておく良いでしょう。ライフラインの口座振替先の変更、最低限の買い物や ATM の使い方を教えておくこと、子どもが困った時の相談先や相談の仕方を分かりやすいよう準備しておくことなどが考えられます。

家族の不安を漠然とした形のままにしておくのではなく、具体化することで、その対策を考えることができるという新たな視点をいただいた研修会でした。

(細谷 記)



ひきこもり親のグループワーク

ひきこもり当事者の親を対象としたグループワークを開催しています。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。

H27年度はフリートークだけでなく、子どもとのコミュニケーション方法を学ぶ講義の時間を設定しました。参加者の皆さんが早速ご家庭で実践したことを報告してくれています。

参加ご希望の方は、**ひきこもり地域支援センター：087-804-5115** までご連絡ください。

2

平成27年度思春期精神保健研修会 ネット依存・スマホ依存の現状とその対応

平成 27 年 11 月 26 日、香川県薬剤師会 朝日町会館において、独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口進先生にご講演いただきました。

樋口先生は、平成 23 年 7 月より、同院にて日本で初めてインターネット依存専門外来 (TIAR) を開設されています。講演では、診療の実際と具体的な支援方法について事例を交えながら説明していただきました。

我が国の中高生のネット依存の推計数は約 52 万人であり、男子では日本 6.2% に対し、ヨーロッパ諸国 5.2%、女子では日本 9.8% に対し、ヨーロッパ諸国 3.8% と男女ともにヨーロッパ諸国に比べ高い割合にあり、特に女子の依存率が高いことがわかります。

小中高生がネット依存症に陥ると、食事や睡眠、学業に支障をきたすだけでなく、体力低下や精神面への影響、不登校、ひきこもり等の問題を抱えるケースも少なくはありません。また、ネット依存だけでなく、発達障害や社交不安、強迫性障害、うつ病等の多種多様な問題を抱えている場合もあります。さらにネットをやめられたとしても、ひきこもり状態が続いたり、生活を改善できない等の問題が継続する場合があります。

久里浜医療センターでは、ネットの使用時間の減少を治療目標に置いており、本人の中の健康な面に目を向けるとともに、自分自身の意思で行動を変えていくように援助しています。外来では、心と体の評価に加え、ネットでどんなことをしているかを聞いたり、本人に生活パターンの記録をつけてもらう等、本人が自身の状態に気づく関わりを行っています。入院治療では、疾病教育や認知行動療法、デイケアへの参加等、現実生活において熱中できること、楽しみを見つけることの提案も行っています。

ネット使用の開始年齢が低ければ低いほど、ネットの使用時間が長くなればなるほどネット依存症になるリスクが高まります。子ども達を中心となってネットの弊害や使い方等を考えたり、家庭や学校、地域においても、使用時間・使用場所の設定やアクセス制限、フィルタリング等のルール作りを行う等の創意工夫が必要です。



当県では、専門の治療機関がなく、それぞれの家庭や関係機関等において対応している現状が続いていますが、子ども達への理解や対応方法等、支援へのヒントをいただきました。

(西紋 記)

オリーブの会

女性のアルコール依存症の方々が、自らの体験を語り合うことで、それぞれが問題を克服していくことを目指した会です。一人で悩まず、仲間とともにできることから始めてみませんか。この会で話したことは、決して外に持ち出さないことをルールとしていますので、安心してご参加ください。

参加ご希望の方は、**香川県精神保健福祉センター:087-804-5566** までご連絡ください。



●日時：原則 毎月 第 2 火曜日 14:00 ~ 16:00
毎月 第 4 水曜日 13:30 ~ 15:30

3

第20回 みんなの精神保健福祉を語るう会

平成27年12月7日、香川県青年センターにおいて、「@社会で暮らす！」を大会テーマとして、統合失調症の当事者であり、合計2回（計5年）の入院歴がある、NPO法人ぴあ ルーテル作業センタームゲン（就労継続支援B型）理事長 佐野卓志さんを講師にお迎えし、「統合失調症の発病から寛解まで」と題してご講演いただきました。また、交流会では、佐野さんと佐野さんの活動を支えてこられた奥様の佐野波津子さんを囲んで語り合いました。



統合失調症とは自意識の病です。自意識は、自分というものであり、生まれた時から持っているもの、プライドの源でもあります。苦勞すればするほど自意識は大きくなり、プライドは高くなります。また、統合失調症は、寂しい時が多い人格に多く、思春期の病ともいわれ、コミュニケーション能力の影響が大きいと思います。

僕の発病の発端は、小学校の頃にさかのぼります。虐待を受けて育った落ち着きのない ADHD によく似た子どもでした。コミュニケーションに難のある性格はそこからきたのではないかと思います。発病は大学入学の後でした。急に発病したというのではなく、寂しさという厳しいストレスに対して、プライドで耐えていたが、ふっと気が抜けた時に発病したのです。

朝日新聞の天声人語で「孤立には慣れることができないが、孤独には慣れることができる」と言うのがありました。周りに人がいて仲間になれないで排除されている感じが「孤立」ですが、排除感が続くと緊張がどんどん高くなって、少しも落ち着けず、慣れることができません。実はこの孤立感こそ、発病の原因なのです。今、僕は、「孤立」は感じませんが、「孤独」は感じます。しかし、ストレスにはならず「孤独」を楽しむことができます。今、感じている静かな孤独は寛解の証でもあると思います。

人生とは死に向かって、刻一刻と進んでいくカウントダウンです。だから、今を生きるしかない。心配事は明日に先送りして、今を楽しむ。これが病気が寛解した今の僕の心境です。

また、寛解を導いたのは自然治癒力だったと思います。これまでの人生経験が病気を治したと言ってもいいと思います。人は失敗からでしか学べません。失敗体験の繰り返しによって現実的な人間に変わってきた、晩年寛解したのだと思います。

さらに、失敗体験だけでなく癒しも大事です。僕にとって妻との出会いは癒しでした。生きる自信を与えてくれました。失敗体験は心の傷のきっかけにもなりますが、現実感が増せば同じ失敗をしても傷は深くなりません。現実を受け流す、現実との関わり方が上手くなってきます。妄想ではなく、現実的に想像できるようになれば、日常の場面でのリスク回避や人間関係においても人との距離が上手くとれるようになります。

統合失調症が寛解して1日8時間働けるようになって一番強く感じるのが、世の中の厳しさです。本当に腕一本で生活費を稼ぐことが、どんなに頼りのないことであるのか。「障害者も働ける！」というスローガンがありますが、身の丈に合っていないならば無理は不要だと思います。人生には最終的には自己満足しかありません。死ぬ前に「満足だった！」と一言、言って死にたいものです。

佐野さんの講演を通して、それぞれの思いや悩み、抱えている問題について活発に語りあうとともに参加者が互いに学びあう会になりました。

（西紋 記）



精神保健福祉センター掲示板

ゲートキーパー講師派遣事業を利用してみませんか？

ゲートキーパー（命の見守り人）養成のための研修会を実施しようとする団体等に対し、依頼に基づいて講師派遣を行っています。

※自殺予防対策におけるゲートキーパーとは、「大切な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人」を言います。

- 1. 研修の内容** ・香川県の自殺の現状や傾向 ・ゲートキーパーの必要性
・ゲートキーパーとして知っておくべき知識と具体的活動 など
- 2. 講師派遣料** 無料
- 3. 会場** 申込者の方で、会場の準備をお願いします。
- 4. 申込方法** ご連絡をいただいたうえで、ゲートキーパー講師派遣事業申込書（香川県精神福祉センター HP よりダウンロード可）を提出してください。

【香川県ゲートキーパー推進キャラクター】 きーものの着ぐるみを貸出しています！

自殺予防のための研修会やイベント等を実施しようとする団体等に対し、きーものの着ぐるみの貸出を行っています。

上記をご希望の方は、香川県精神保健福祉センター
087-804-5566 までご連絡ください。



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

図書室の利用について

利用日時：月～金曜日 8:30～17:15（年末年始、祝日は除く）
貸出できる図書・DVDの数：それぞれ5冊まで
貸出期間：14日以内

