



浜松市

平成24年3月発行 第10号

精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

CONTENTS

いのちをつなぐ手紙～未来へのメッセージ～ 1	精神保健福祉ボランティア養成講座
特集：当事者支援のいま 2	TOPIX：PTSD（心的外傷後ストレス障害） 3
	今年度の事業報告 4

たくさんの絆ありがとう

いのちをつなぐ手紙～未来へのメッセージ～

浜松市制100周年事業として、8月29日に「いのちをつなぐ手紙～未来へのメッセージ～」を開催しました。この事業は今年度の自殺対策事業でもあり、当日は、聖路加国際病院理事長である日野原重明さんや現神奈川県知事である黒岩祐治さんをお迎えし、お二人が企画・プロデュースされたミュージカル「葉っぱのフレディーいのちの旅ー」を上演しました。

当日は1500人あまりの市民の皆さんが会場に足を運びミュージカルを堪能されました。キャストの熱演によりストーリーに込められた「いのちのメッセージ」をたくさん感じることができました。フィナーレでは、浜松市と同じく100歳を迎えられた日野原先生も登場。年齢を感じさせない若々しいダンスを披露しました。



フィナーレでキャストと一緒にダンスを踊られる日野原先生



お揃いのTシャツでイベントをPRする実行委員と学生ボランティア

このミュージカル上演と同時に、交流イベント「絆～きつとずつとなかま～」も開催。市内の医療機関や福祉団体など精神保健福祉に関わる多くの仲間によって、パネル展や授産製品の販売、ダンスや音楽など様々な催しが開かれました。

このイベントに向けては実行委員会が結成され、市内の医療機関や福祉施設、当事者グループや家族会に加え、学生ボランティアと一っしょに作り上げていきました。実行委員の皆さんには、イベントやミュージカル会場の会場整理など様々な場面で活躍していただきました。この事業を通してこの地域に、「いのちをつなぐ」新たな絆が生まれました。

こころの
ほっとライン



悩みごとがある



誰かに聞いてもらえたら



こころのほっとラインに
電話をしたら
少し楽になった

相談専用電話

053-457-2195

月～金

午前8時30分～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

特集：当事者支援のいま

浜松市精神保健福祉センターでは、様々な悩みや問題を抱える当事者への支援を行っています。ここでは、そのいくつかをご紹介します。

●ひきこもり当事者グループ「ゆきかき」

平成21年11月より、ひきこもり当事者のグループ「ゆきかき」をスタートしました。スタートから2年3ヶ月で延べ220人の参加がありました。活動としては、トランプやカードゲームをしたり、おやつやご飯をいっしょに作って食べたり、時には外へ出かけたり、グループ活動を通して様々な体験をしています。

今年あらたに、外部講師をお願いして「ヨガ&ストレッチ講座」や「ヘアスタイル講座」を開催。ヨガを体験したり、美容師さんにヘアスタイルを整えてもらうなど楽しい時間をすごしました。

こうした活動を通して、これまでに4名の方が就職など社会復帰をされ卒業されました。現在参加しているメンバーも活動の場が広がったり、体調がよくなってきたりしています。



ヨガに初挑戦。硬くなっていた心も体も徐々にほぐれていきました。

●HAMARPP (Hamamatsu city Alcohol & Meth Addiction Relapse Prevention Program)



平成22年度から依存症本人の継続相談者が増えたことなどから本人プログラムの必要性が高まり、薬物・アルコール依存症再発予防プログラムを作成、平成23年7月から試行を始めました。

内容は、ワークブックを使って、依存症という病気の仕組みを知り、自分の欲求とそれを引き起こす事柄について考え、さらにどうすれば薬物などを使わないで済むかを考えるものになっています。

ちょっと聞くと、難しい内容ですが、コーヒーとお茶菓子をつまみながら、リラックスした雰囲気の中で行っています。

●がんでご家族を亡くされた方のつどい

このつどいは、平成21年10月からスタートし、2ヶ月に1回開催をしています。

同じ立場の人どうしがご自身の経験や思いを語り合い、わかちあうことで、ともにこころを癒し、その先に進めるようになることを目的としています。

つどいは、毎回10人前後の参加者が集まり、故人と過ごした時間やかわした言葉などの大切な思い出を振り返ったり、「もっとこうすればよかった」と悔いる気持ち、「どうしてこうなってしまったのか」という怒りの気持ち、また、今後の人生や生活のことなど、様々な話題があがります。

このつどいは、そのような思いを安心して語ることができ、また受け入れてもらえる場でもあります。参加者からは、「自分の気持ちを話すことができて楽になった」「辛いのは自分ひとりだけじゃなかった」「同じ思いをしている方と話ができてよかった」などの声があがっています。

がん患者さんを支えるご家族とご遺族特定相談

浜松市精神保健福祉センターでは、がん患者さんを支えるご家族やご遺族に対する相談を行っています。

●相談日時：毎週金曜日の午前

がんでご家族を亡くされた方のつどい

ご遺族のこころのケアのための相談や、同じ立場の方が集まって話ができるつどいを行っています。

●開催日時：奇数月第4木曜日 13時30分から

浜松市精神保健福祉センター

☎053-457-2709



地域の力に期待

精神保健福祉ボランティア養成講座を開催

浜松市精神保健福祉センターでは、毎年11月から精神保健福祉ボランティア養成講座を開催しています。今年も精神保健福祉に関する基礎的な知識や当事者の体験談などを伺う「基礎編」と地域にある地域活動支援センターや就労移行支援事業所などへの見学や活動体験を行う「実践編」を開講し、多くの方にご参加いただきました。

今年は3月の東日本大震災により、いつもにも増してボランティアが注目を集めた年でもあります。今年は例年を上回る49名の受講申し込みがあり、精神疾患や当事者を地域で支える社会資源について、精神科医師やそこを利用する当事者とその家族、支援者の体験談を交えて学びました。当事者の話を初めて聞く参加者も多く、まずは精神障がいについて理解することが大切との感想が寄せられました。

実践編では講座の場を地域に移し、市内にある6箇所の事業所にご協力いただき、施設見学と活動体験を行ないました。活動を通して当事者と接する中で、「ボランティアとして何ができるか？」個々に様々な感想を持たれたようでした。

一人でも多くの方が、地域の理解者となっていただけことを期待します。



障害者就労支援事業所で施設説明を受けるボランティア養成講座受講者のみなさん

TOPIX PTSD (心的外傷後ストレス障害)

東日本大震災が起こって1年。多くの方が命を落としたり、大切なご家族を亡くされたりしました。命の危険を感じるような体験をされた方の中には、こうした恐怖体験がこころの傷（トラウマ）として残り、様々な症状を引き起こしてしまうことがあります。

PTSDが疑われる場合には、こうした辛い状態が長期にわたってみられたり、何かをきっかけに症状が現れたりすることがあり、ご本人にとってはとても辛く生活にも影響を及ぼすことが多いです。

主な症状

- ①突然、つらい記憶がよみがえる
- ②常に神経が張りつめている
- ③記憶を呼び起こす状況や場面を避ける
- ④感覚が麻痺する
- ⑤いつまでも症状が続く

厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より



PTSDの治療はこころの傷の回復と、辛い症状の軽減に分けて考えることが大切です。

こころの傷については、精神科医や臨床心理士など専門の治療者のもとでカウンセリングを受けるなどの治療があります。また不眠や強い不安、死にたいといった気持ちなどつらい症状の軽減については、薬による治療を行ないます。いずれにしても一人で抱え込まずに、身近な相談窓口や精神科医等に相談することが大切です。

自死でご家族を亡くされた方の特定相談

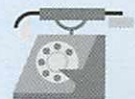
浜松市精神保健福祉センターでは、自死でご家族を亡くされた方の相談を受けています。

- 相談日時：毎週火曜日の午後

自死遺族わかちあいの会

ご遺族のこころのケアのための相談や、同じ立場の方が集まって話ができる「自死遺族わかちあいの会」を行っています。

- 開催日時：奇数月第3土曜日 14時から



浜松市精神保健福祉センター
☎053-457-2709

平成23年度 事業報告

1 家族教室

精神障がいがある人の家族の方に対し、精神疾患の理解や家族の役割について考えるための教室です。

うつ病 ① 5月～7月 精神保健福祉センター ② 10月～12月 浜北区役所
アルコール・薬物依存 7月～9月 精神保健福祉センター
摂食障害 12月～2月 精神保健福祉センター

2 ひきこもり家族教室 4回2コース 精神保健福祉センター

ひきこもりの方の家族の方を対象とした、ひきこもりに関する知識や情報を知り、本人への関わり方を考えるための教室です。ひきこもりの当事者や家族の方にも講師として参加していただきました。

3 ひきこもり地域支援センター

ひきこもり地域支援センターを開設し、特定相談の中で可能なケースについては訪問支援も行いました。その他、ひきこもりについての啓発事業等を行いました。

啓発事業「不登校の子のための進路を考える会」

平成23年8月5日(金) 浜松市勤労会館 (Uホール)

第1部：講演「臨床現場からみる現在の子どもの姿」

講師：メンタルクリニック・タダ 院長 大嶋正浩先生(精神科医師)

第2部：子ども・若者を支援する機関の紹介

4 子どものストレスマネジメント

市内の小学校を訪問し、児童がストレスについて学び、それらを軽減、コントロールする方法について体験してもらいました。

5 こころの健康づくり講演会 ～市民向けの講演会を開催しました。～

「がんで闘病中のご家族をもつ子どもへの支援」

平成23年12月11日(日) 浜松市地域情報センター

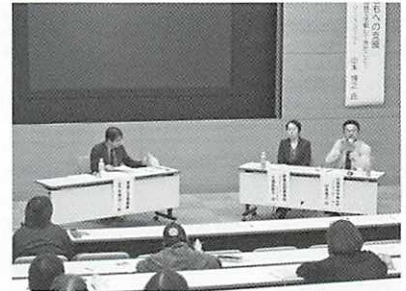
講師：聖隷三方原病院 医師 天野功二氏

聖路加国際病院 こども医療支援室

チャイルドライフスペシャリスト 三浦絵莉子氏

田園調布学園大学非常勤講師

ソーシャルワーカー 山本博之氏



6 精神障がいを理解するための研修会

統合失調症、うつ病、認知症などをテーマに、市職員や医療職、介護職、福祉職などに携わっている方を対象として、精神疾患や精神障がいのある人への支援のポイントなどを講義を通じて、学習し理解を深めていただきました。今年度は新任職員を対象とした基礎研修・フォローアップ研修を加え、多職種共同でのグループワークを行いました。テーマ別研修では、「摂食障害」や「心的外傷後ストレス障害」など関心の高いテーマについて理解を深めました。

7 精神保健福祉入門講座 ～知ってみよう・こころの病気や障がいについて～

広く市民を対象に精神保健福祉について理解を深めていただくための精神保健福祉入門講座を開催しました。

平成23年10月1日(土) 浜松市勤労会館 (Uホール)

講義：「精神障がいとは？精神保健福祉とは？」

講師：聖隷クリストファー大学 大場義貴准教授

当事者による発表：「私たちの生活」

コーディネーター：地域体制コーディネーター尾関久子氏

編集室の窓から

精神保健福祉センターを開設して5年目の節目の年に、このセンターだよりも10号を発行することができました。今年度は市制100周年でもあり、「葉っぱのフレディ」のミュージカル公演などを通して、多くの皆さんと出会い、いっしょに活動をしてきました。これからもそんな出会いを大切にしていきたいと思えます。