



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

こころの健康づくり講演会 ～依存症からの回復～ 1	精神障がいを理解するための研修会 TOPIX : 強迫性障害 3
特集 : 自殺未遂者対策 2	今年度の事業計画 4

こころの健康づくり講演会

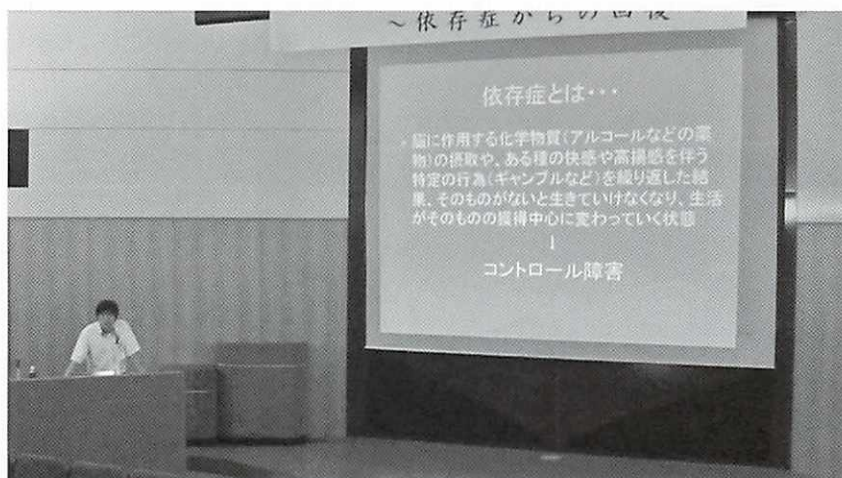
～依存症からの回復～

8月11日(土)に「こころの健康づくり講演会」を開催しました。今年度のテーマは「依存症」。依存症には、アルコールをはじめ、薬物、ギャンブルなどがありますが、今回は依存症の基礎的な内容についての講演と「断酒会」や「ダルク」など、当事者や家族会のメンバーの皆さんから、体験談の発表がありました。

講演では、当センターの精神保健福祉士が、主にアルコール依存について、症状の経過や当事者の心理について解説をしました。

体験談の発表では、浜松断酒会、AA(アルコールクス・アノニマスの略)、スルガダルク、ドムクスはまつの各団体から、当事者及びそのご家族が自身の病気の経過などの体験談の報告をしていただきました。

依存症を経験された方やそのご家族からのメッセージは大変重みのあるもので、依存症からの回復には、当事者や家族同士の支えあいが必要であることが再確認できる講演会でした。



依存症の基礎知識について解説する尾崎精神保健福祉士

アルコール・薬物依存症相談

アルコールや薬物問題でお悩みの方やそのご家族の相談を受けています。

●来所相談：毎週水曜日 (予約制)

アルコール・薬物依存症再発予防プログラム

アルコール・薬物問題を持っている方がやめ続けるためのグループプログラムを開催しています。

●実施日：毎週木曜日

詳細についてはお問い合わせください。



浜松市精神保健福祉センター

☎053-457-2709

特集：自殺未遂者対策

浜松市の自殺者数は、平成10年より100人を超え、その後平成13年からは140人前後を推移していましたが、平成21年には過去最高の164人を数える結果となりました。

増加する自殺者の対策を検討するために、119番通報をした自殺未遂者の搬送を行う「消防局」、救急救命治療を行う「救急医療機関」、精神科治療を行う「精神科医療機関」の実態を把握し、切れ目のないケアを展開できるような連携体制の検討資料とすることを目的として、「救急現場における自殺未遂者に関する調査」を行いました。

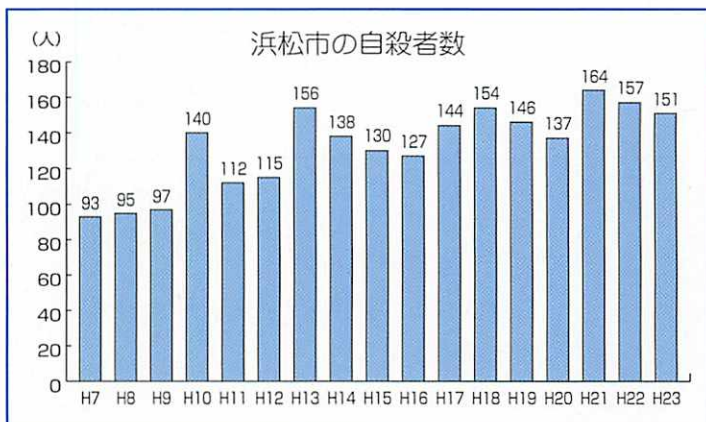
調査は、消防局に対するアンケート調査や、救急医療機関に対するスタッフにヒアリング調査、そして精神科医療機関に対しては、アンケート調査とヒアリング調査を行いました。

それぞれの調査では、自殺未遂者の対応の難しさが見えてきました。特に救急隊員にとっては、本人とのコミュニケーションを取ることが難しいこと、受け入れ病院の選定に時間がかかることなどの困難感を抱えているようでした。

救急医療機関に対するヒアリング調査では、救急医が精神科ケアの必要性を判断したケースでも、救急医と精神科医では診療に対する考え方が違っていたり、相互のコミュニケーションがうまくいかなかったという現状の課題が浮き彫りになりました。

精神科医のアンケート調査からは、精神科医の多くが自殺未遂を繰り返す患者や家族へのケアを行っている状況がありました。しかし精神科医は、救急医との連携はあるものの、行政や救急隊との連携事例が少なく、自殺未遂者の支援にあたっては、こうした連携が課題だということが分かりました。

これらの課題から、昨年度より救急医療機関・精神科医療機関・消防局・行政をメンバーとして、未遂者支援ワーキングを開催しています。そして各調査とワーキングから、精神科医も自傷行為と自殺企図の見極めについて困難さを感じている現状があり、救急医も救急外来に来た精神疾患患者に対する治療の判断の難しさを感じていること、消防局や救急医療の現場では、精神科医にコンサルトしやすいシステム構築が必要であることが明らかになりました。



未遂者支援研修企画検討会の様子

今年度このワーキングでは、既存の組織をさらに活用し、連携や情報共有をはかるシステムやツールの検討を行っていきます。例えば救急搬送データについて詳細な分析を行い、困難事例を把握して今後の支援方法や体制を検討することや、救急医療・精神科医療に従事する方々も含めて事例検討を行うこと、そして現場の困難感の改善やスキルアップのために消防スタッフ、救急科スタッフ、精神科スタッフとともに研修を企画することなどを計画しています。これらにより顔の見える関係づくりと今後の連携の強化が期待されます。

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（予約制）

自死遺族わかちあいの会

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2土曜日 14時から（H24年度は8月10日12月も開催）



浜松市精神保健福祉センター

☎053-457-2709

知ることから始めよう！

精神障がいを理解するための研修会

浜松市精神保健福祉センターでは、教育研修事業の一つとして、市内の医療機関や福祉施設等の職員や市職員を対象に「精神障がいを理解するための研修会」を開催しています。今年度は、当センターで開催した精神保健福祉ボランティア養成講座の修了生や庁内各課に今年度から配置された「メンタルヘルス推進員」も受講の対象として、多くの参加者がありました。

今年4月から8月までに開催された前期の研修会は、「うつ病」「強迫性障害」といった疾患別研修と、精神保健福祉業務に就いて間もない職員を対象とした基礎研修があります。基礎研修では、市の職員および医療機関、福祉施設等のあらゆる職種が集まり、精神疾患や対応などの基礎知識を学びます。

二日間行われるこの基礎研修の目的は、支援者同士のつながりです。初日のグループワークでは、保健師や精神保健福祉士などの専門職だけでなく、窓口業務を行う一般職員も一緒に行い、お互いの職務の紹介をしたり、課題を共有したりしながら様々な機関が関わっていくことの大切さを理解します。二日目のプログラムでは、当事者支援において大切な「リカバリー」と「ストレングス」について学び、実際にこうした視点に立った支援計画をグループで立てるという研修を行います。

まさに多職種によるグループワークでは、日常の業務では得られない新たな視点にお互いに気づくことができ、またここでの出会いを今後の当事者支援に役立てるきっかけになっています。



基礎研修では、グループに分かれて多職種による支援計画の作成を体験

TOPIX

強迫性障害

強迫性障害は不安障害の一種で、代表的な症状に「強迫観念」と「強迫行為」があります。強迫観念とは、頭から離れない考えのことで、その内容が「不合理」だとわかっているにもかかわらず、頭から追い払うことができません。強迫行為とは、強迫観念から生まれた不安にかき立てられて行う行為のことで、いくら自分で「やりすぎ」「無意味」とわかっているにもかかわらずやめられないことを言います。

そのため日々の強い不安や強迫行為にかかるエネルギーで心身が疲労して普段の生活に支障をきたしたり、火や戸締まりなど気になっていることの確認を家族にも何度も繰り返したり、アルコール消毒を強要するなど、周囲の人を強迫観念に巻き込むことも

多くなり、その結果人間関係がうまくいかなることもあります。

強迫性障害の主な治療は、薬物療法と認知行動療法です。治療の経過では、本人は薬の服用に不安を感じがちです。また認知行動療法が辛くて嫌だと感じることもあります。医師から十分な説明を聞き、病気や治療のことが理解できれば、必要な治療なのだとなんげか納得できます。

周囲の家族は、本人の強迫観念に巻き込まれないように見守りながら、根気よく治療をサポートすることが大切です。



〈代表的な強迫観念と強迫行為〉

- ①不潔恐怖と洗浄
- ②加害恐怖
- ③確認行為
- ④儀式行為
- ⑤数字へのこだわり
- ⑥物の配置、対称性などへのこだわり

ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より

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)

平成24年度 事業計画

1 うつ病の家族教室 3回2コース

うつ病がある人の家族の方に対し、うつ病の理解や家族の役割について考えるための教室です。

【浜松会場】浜松市精神保健福祉センター

①平成24年6月15日(金) ②平成24年7月20日(金) ③平成24年8月24日(金)

【浜北会場】浜北区役所

①平成24年10月26日(金) ②平成24年11月16日(金) ③平成24年12月21日(金)

2 ひきこもり家族教室 4回2コース

ひきこもりの方を家族の方を対象に、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。

【1コース目】

①平成24年6月21日(木) ②平成24年7月19日(木)

③平成24年8月16日(木) ④平成24年9月20日(木)

【2コース目】

①平成24年10月18日(木) ②平成24年11月15日(木)

③平成24年12月13日(木) ④平成25年1月17日(木)

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す。

その他、ひきこもりについての啓発事業等も行います。

(1) ひきこもり当事者グループ「ゆきかき」

自宅から外に出られるようになった当事者の集いの場として、月2回開催。

(2) ひきこもり相談支援事業所「こだま」(NPO法人遠州精神保健福祉をすすめる市民の会に委託)

NPO法人にひきこもりに関する訪問支援及び居場所提供事業を委託して行っています。

コミュニティースペース事業：ひきこもり等当事者の居場所と交流スペース

毎週火・木・金の13時～17時まで

4 子どものストレスマネジメント

市内の小学4年生を対象に、精神保健福祉センター職員が小学校に

訪問します。授業の中で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す。

平成24年度 実施予定数 30校 2451名



子どものストレスマネジメント

5 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す。

平成24年10月6日(土) 浜北文化センター大会議室

第Ⅰ部 「知ってみよう！精神障がいとは？精神保健福祉とは？」

講師：好生会三方原病院 精神保健福祉士 平野慎一郎氏

第Ⅱ部 「いろいろな立場で考えてみよう！」

7 自殺対策講演会

「いのちをつなぐ講演会(仮称)」

若年者を対象にいのちの大切さについてメッセージを送る講演会です。

日時：平成24年12月1日(土) 午後(予定)

会場：イオン浜松市野ショッピングセンター(予定)

編集室の窓から

平成24年度も間もなく折り返し地点です。精神保健福祉センターでは、今年度も様々な事業に取り組みながら、多くの皆さんのつながりを感じています。後半は精神保健福祉ボランティア養成講座も始まります。精神保健福祉に関心のある人が一人でも増え、地域でつながっていくことを期待しています。