



浜松市

平成25年3月発行 第12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「若い君たちへ」	精神保健福祉ボランティア交流会 G-hand . . . . . 3
～明日へのメッセージ～ . . . . . 1	TOPIX : パーソナリティ障害 . . . . . 3
特集 : ひきこもり支援 . . . . . 2	今年度の事業報告 . . . . . 4

## いのちをつなぐ手紙「若い君たちへ」

～明日へのメッセージ～

12月1日(土)にイオン市野ショッピングセンターで、子ども・若者に対する自殺対策事業として、「悩みがあるときは一人で抱えず誰かに相談すること」・「浜松市では手紙でも相談できること」・「気軽に専門の相談機関を利用すること」などを啓発するため、「ひとりじゃないよ、大丈夫。」をキャッチフレーズにステージイベントとパネル展を行いました。

ステージイベントでは、浜松市が行っている手紙による相談事業「いのちをつなぐ手紙」を広く市民の皆さんに知っていただくため、タレントで俳優のユージさんをお招きして、トークショーを行いました。ユージさんは、これまでのご自身の人生を振り返り、悩みがあるときは誰かに相談することの大切さや、人は誰も「ひとりじゃない」ことをお話してくださいました。

パネル展では、「いのちをつなぐ手紙」の展示や市民の関係団体の紹介パネルを展示し、自殺対策事業や精神保健福祉についての啓発を行いました。

多くの市民の皆様は、精神保健福祉や市の事業について、身近に感じていただきたいと思います。



トークショーに出演されたユージさん

### いのちをつなぐ手紙

「いのちをつなぐ手紙」は、電話・来所相談に加え平成21年9月から開始した手紙による相談です。「いのちをつなぐ手紙」の専用便せんは、各区役所・大型ショッピングセンター・駅などに設置してあります。相談や「いのち」に関する想いやメッセージをお寄せください。寄せられたお手紙や、小学校5・6年生が書いた「いのち」に関するメッセージは、ラジオ放送「いのちをつなぐ手紙」で放送しています。

(ラジオ放送「いのちをつなぐ手紙」FM Haro! 76.1  
第2・4水曜日 午前7時50分から10分間放送)





# 特集：ひきこもり支援

ひきこもり支援は精神保健福祉センターやひきこもり相談支援事業所など専門機関だけが行うのではなく、地域の人たちがひきこもりへの理解を深めていただくことが必要だと考えています。



本センターでは互いが支え合うネットワーク構築を目的に、平成24年10月から「ピアサポーター養成講座（ピアとは、「同じ立場」や「仲間」を意味します。ピアサポーターは自身のひきこもり経験や学びを活かして、ひきこもり当事者をサポートします）」と「ひきこもり支援出張講座」を行いました。「ひきこもり支援出張講座」では、ピアサポーターにひきこもり当事者が自身の体験をお話するという役割を担っていただきました。

また今年度は、教育機関や福祉事業所などの職員を対象とした「ひきこもり支援研修会」を2回開催するなどひきこもり支援の核となる人材育成を目指しています。

## ひきこもりピアサポーター養成講座

10月31日から基礎講座3回とフォローアップ1回の構成で、ひきこもりピアサポーター養成講座を開講。今回、センターで支援をしている3名の当事者と支援者がペアになって講座に参加しました。

1回目の講座では、大阪でひきこもりなどの若者支援を行っている「NPO法人わかもの国際支援協会」の横山泰三氏をお招きし、ピアカウンセリングやピアサポートを行う上で、「自助の精神」が大切であることを分かりやすくお話いただきました。

2回目は、障害者多機能事業所だんだんの森恭子氏に体験発表のための資料作りについて、日々の実践の中からお話をいただきました。

3回目は、ご自身の体験をスライド資料などにまとめて発表をしていただきました。2月12日のフォローアップ研修では、体験発表後の振り返りとピアカウンセリングの技法を学びました。

## ひきこもり支援出張講座

ひきこもりピアサポーター養成講座を修了した方がご自身の体験談を話す「ひきこもり支援出張講座」を開催。ひきこもりについて研修を希望する団体に出向いて、話をしました。

今回は、就労支援機関やボランティア団体などへ3名のピアサポーターを派遣しました。

サポーターはとても緊張した様子ではありましたが、「自分の話に頷いてくれたり、拍手をいただいたことが嬉しかった」とご自身の発表を終えて、少し自信がついたようでした。



高垣先生（右）と坂本先生（左）

## ひきこもり支援研修会

2月12日、ひきこもり支援研修会を開催。2回目となる今回は、臨床心理士で立命館大学応用人間科学研究科教授の高垣忠一郎先生と公立中学校教師である坂本則子先生を講師にお迎えしました。

高垣先生からは、ダメな自分でも、迷惑をかける自分でも、ありのままをみとめて受け容れる「赦しの自己肯定感」の大切さが述べられました。また坂本先生は、教師でありながら当事者の家族として息子さんたちと向き合ってこられた体験をお話いただきました。

当事者だけでなく家族の支援者としても多くの気づきを得られました。

### 浜松市ひきこもり地域支援センター

「ひきこもり」の状態にあるご本人、ご家族に電話・来所による相談をしています。

#### <ひきこもり相談>

●来所相談：毎週木曜日 9:00～12:00（予約制）

相談のほか、ひきこもり当事者グループ「ゆきかき（毎月第2・4水曜日）」や家族教室を開催しています。



お問い合わせ先  
浜松市精神保健福祉センター  
☎053-457-2709



地域の理解者の一人として・・・

## 精神保健福祉ボランティア交流会 G-hand(ジーハンド)

本センターでは、毎年11月から精神保健福祉ボランティア養成講座を開講しており、今年度36名の方が受講されました。この養成講座を修了した皆さんの交流会G-hand(ジーハンド)を2ヶ月に1回開催し、ボランティアについての情報交換や勉強会などを行っています。

今年度からは、センターが主催する「精神障がいを理解するための研修会」にも参加され、精神疾患や障

がいへの理解を深めています。また、精神保健福祉に関するイベントなどにも参加していただいています。12月1日(土)の自殺対策事業では、日ごろの活動内容をまとめた展示パネルをメンバーで手作りしました。

精神疾患や障がいを抱える方にとって、地域に一人でも多くの理解者がいることはとても心強いことです。G-handのみなさんが、自身の活動を通して、さらに地域の精神保健福祉をすすめられる原動力になることを期待しています。



G-handの展示パネルを作成する様子

## TOPIX

## パーソナリティ障害

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しみ、周りも困っているケースに診断される精神疾患です。認知(ものの捉え方や考え方)や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害(問題)が生じるものです。注意したいのは、「性格が悪いこと」を意味するものではないということです。

パーソナリティ障害には、他の精神疾患を引き起こす性質があり、障害と合併したほかの精神疾患が前面に出ることが多いので、パーソナリティ障害は背後から悪影響を及ぼす黒幕のような病気だということもできます。またこのパーソナリティ障害にはいくつかタイプがあることも特徴です(右図)。

この病気の治療には、比較的長期にわたって患者と治療者が協力して努力を続けることが欠かせません。そこでは、どのようなことが問題になっているのか

ということや、その対策について一緒に検討していきます。治療では、支持的精神療法、認知行動療法、薬物療法、カウンセリングなどが行われます。

かつては、パーソナリティ障害は長期にわたって患者を苦しめると考えられてきましたが、最近の研究の結果ではパーソナリティ障害の特徴の多くは、年齢とともに徐々に軽快することが明らかになっています。また、治療によって回復が早くなると考えられるようになっていきます。

### 〈パーソナリティ障害のタイプ〉

- ①妄想性パーソナリティ障害
- ②統合失調質パーソナリティ障害
- ③統合失調型パーソナリティ障害
- ④境界性パーソナリティ障害
- ⑤自己愛性パーソナリティ障害
- ⑥反社会性パーソナリティ障害
- ⑦演技性パーソナリティ障害
- ⑧依存性パーソナリティ障害
- ⑨強迫性パーソナリティ障害
- ⑩回避性パーソナリティ障害

ホームページ「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より



### 電話による相談



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 事業報告

## 1 うつ病の家族教室 3回2コース

うつ病がある方の家族を対象に、うつ病の理解や家族の対応方法などについての教室を開催いたしました。

【浜松会場】浜松市精神保健福祉センター 6～8月

【浜北会場】浜北区役所 10～12月

## 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学ぶための教室を開催いたしました。

【1コース目】 6～9月

【2コース目】 10～1月

## 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、相談の中で可能なケースについては訪問支援を行っています。その他、ひきこもりについての啓発事業等も行っています。

### (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回開催しています。

### (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)

ひきこもりに関する訪問支援を委託して行っています。

コミュニティスペース事業：ひきこもり等当事者の居場所と交流スペース 毎週火・木・金の午後1時～5時



ゆきかき調理実習の様子

## 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した。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いただきました。

平成24年度 実施数 30校

## 5 精神保健福祉入門講座

～知ってみよう！考えてみよう！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くための講座を開催しました。

平成24年10月1日(日) Uホール

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！」

## 6 精神保健福祉ボランティア養成講座 全10回(基礎編5回 実践編5回)

地域で精神保健福祉ボランティアとして活動するにあたって必要な基礎知識を習得するための養成講座を開催しました。実践編では、社会福祉施設等の見学や体験も行いました。

## 7 自殺対策事業

「葉っぱのフレディ いのちってなあに？ 絵本の朗読とお話」

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。

講師：みらい なな (絵本翻訳家)

日時：平成25年3月20日(水・祝) 午後2時から4時まで(予定)

会場：アクトシティ浜松 コングレスセンター31会議室

### 編集室の窓から

2012年の自殺者数が15年ぶりに3万人を下回りました。浜松市精神保健福祉センター職員も開所以降さまざまな事業を行ってきましたが、浜松市の自殺者数も減少傾向にあります。引き続き本センターは市民のみなさんの心の健康の保持増進のための取り組みを行っていきます。