



浜松市

平成21年3月発行 第4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

新たなスタートに寄せて 二宮貴至・・・・・・・・・・	1	今年度の事業報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
特集：自死遺族支援講演会開催・・・・・・・・・・	2・3		

新たなスタートによせて

所長 二宮 貴至

精神保健福祉センター所長の二宮です。雨が通り過ぎる毎に陽の光はだんだん春らしい力を増して、花の芽も少しずつふくらみつつあります。この度精神保健福祉センターは1月1日付けで保健所こころの健康対策課内の第2種事業所から独立する形で組織改編を受けました。行政上この時期の組織改編は例外的で、その意味合いは大変おおきなものであります。地域精神保健福祉へのさらなる傾注はもとより、昨今広がりを見せるこころの問題を背景とした様々な状況に取り組むという社会的必要性・緊急性に対する浜松市の決意ともいえるでしょう。現代におけるこころの病はもはや限られた人だけに関わる特殊なものではなく子どもから老人まで誰もが関わる一般的な病気となりました。拡大する金融不況により社会不安と職場ストレスが増加し、こころの病に陥る就業者、特に働き盛りの中高年における自殺の増加は切迫した問題です。また外国人のメンタルヘルス、山間地で孤立した精神障害者や自殺者、児童虐待ケースにおける精神疾患の関与や被虐待児の心的外傷の問題、社会的引きこもりの問題、などなど精神保健福祉センターが取り組むべき課題は山積しているといえるでしょう。精神保健福祉法にはじまり、障害者自立支援法、医療観察法、発達障害者支援法、犯罪被害者等基本法、自殺対策基本法といった精神保健福祉分野に関連する法律も急速に整備が進んでいます。これらの問題全てに取り組む重責を担うことは並大抵のことではありませんが、我々は関係機関・関係団体との連携をいっそう強めながらひとつひとつこれらの課題に対して対策を立て、専門性に富んだ実効性のある組織として機能していく所存であります。今回の組織改編を機に春らしい新たな気持ちで望みたいと思います。何卒よろしくお願い申し上げます。



2230
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

相談専用番号

053-457-2195

月～金

午前8時30分～午後4時

（祝日・年末年始を除く）

自死遺族支援講演会開催

平成21年2月24日(火)、精神保健福祉センターで「自死遺族支援講演会」を開催し、自死遺族当事者をはじめ相談業務を担当する自死遺族当事者である木下貴志氏と、NPO全国自死遺族総合支援センター代表の杉本脩子氏をお招きし、ご遺族と支援者の

基調講演

「自死遺族支援について～支援の現状、これからの自死遺族支援への取り組み」

講師：木下貴志氏（自死遺族当事者）

■私は自死で家族を亡くした■

11年前、私は自殺未遂をした本人に対して、責めるような言葉を投げかけてしまいました。そしてその人は、その数ヶ月後に自ら命を絶ちました。

その時から私は、自分が口にしてしまった言葉をずっと後悔し続けながら生きています。

当時は、自死についての理解がほとんどない時代だったため、近所の人が目気になって付き合いが減り、家族の中でも自死した人について話すことができませんでした…。

■語ることでできない苦しみを感じ、思ったこと■

「このような思いを抱えている人は、他にいないのだろうか」

自死遺族を支援するためのホームページを立ち上げ、メールでの相談を受けつけて返信を続けていましたが、予想以上に多数の相談が毎日寄せられ、続けることができなくなってしまいました。

しかし、この経験からどれだけたくさんの人たちが自死遺族として悩みを抱え、支えを必要としているかということがわかり、さらに遺族支援への思いが強くなっていきました。

■自死遺族わかちあいの会の立ち上げ■

「自死遺族の支援をしたい」という思いで、平成19年からわかちあいの会の立ち上げについて取り組み、平成20年9月に第1回目を迎えました。私は、1人の自死遺族として自分が感じたことや体験を話す場を持つことに大きな意義を感じています。

例えば、家族が自死した時、悲しさとは別に感じてはいけないような安堵に似た気持ちを感じ、その気持ちに対する罪悪感や自責など、複雑な感情が押し寄せることがあります。その他にも、怒りを感じたり、世間体を気にする気持ち、なぜ死を選んだのかという理由を追い求めてしまうなど、自死遺族を襲うさまざまな感情があります。

そのような自死遺族当事者にしかわからない正直な感情や自分が経験してきたことなどをわかちあいの会で話し、また他者の話を聞くことで、次の日を歩んでいける気持ちになれる。私にとってわかちあいの会にはそういう意味があると思っています。

このようなわかちあいの会に参加してみたいと思うご遺族の方がいらしたら、ぜひ勇気を出して連絡してくださいと呼びかけて木下氏の講演は終了しました。

自死遺族わかちあいの会

この会は、自死により亡くなられた方のご遺族がお互い寄り添い、その感情を語り、わかちあうことで共にこころを癒し、その先に進めるようになることを目的としています。

◎日 程……平成21年 5月16日(土) 7月11日(土) 9月12日(土) 11月14日(土)
平成22年 1月16日(土) 3月13日(土)

◎時 間……午後2時から4時30分

◎会 場……精神保健福祉センター

浜松市中区中央1-12-1 静岡県浜松総合庁舎4階

◎申込み方法……電話にて開催日の5日前までにお申込みください。精神保健福祉センター：☎053-457-2709

担当する関係職員や病院職員など約60人が参加しました。講師には、それぞれの立場から自死遺族支援について講演していただきました。

特別講演

「わかちあうことの意味について」

講師：NPO全国自死遺族総合支援センター
代表 杉本 脩子氏



杉本氏からは自死遺族支援者としての立場から、遺された人が感じる気持ちやこころとからだへの影響、社会的影響などをわかりやすく説明していただきました。

また、わかちあいの会のような遺族の集いのあり方や総合的な自死遺族支援についてのお話があり、支援者の立場からの貴重なご意見をいただきました。

～杉本氏講演～

日本では、人の死は個人の問題であり、悲しみも苦しみも個人で乗り越えていくべきだという風習があるように感じます。特に自死については、その傾向が強いです。死を選んだ理由の不明確さや遺族の自責の念がそうさせていることもあれば、周りからの謂われなき風評や非難、理解の不十分さによって、自死を「語らせない」状況が存在しています。つまり、自死は現代社会において「語ることのできない死」であると杉本氏は語られました。そのような現実のなかで、自死への理解を求めるとともに、「安心して語ることのできる場」として、わかちあいの会のような存在が求められていると語られました。

支援する者の姿勢としては、自分が本当にその立場に立たないとわからない気持ちもあるかもしれませんが、わかろうとする姿勢が大事だと杉本氏は強調されました。また、会の中でご遺族が何を語られたかということよりも、「周囲から支えられた」と感じられることが大切です。それがわかちあいの会の意義であり、支援のポイントであることをわかりやすく説明していただきました。

杉本氏からの「過去の事実は変えられませんが、気持ちや現実の生活（現在と未来）は変えられます」という力強い言葉に勇気づけられる内容でした。

また、自死遺族支援はこころとからだのケアだけでなく、生活を支えることも重要です。突然、親や配偶者、子どもを亡くし、経済面や生活面に大きな影響を与える状況も少なくありません。そのためにも、支援者が法的支援や生活維持につなげるための「つなぎ役」となり、遺族一人ひとりの回復への足がかりを作ることが必要です。多くの人を支援されてきた立場から、ご遺族の全般的な支援に対する必要性を訴える声は大変重みのあるものでした。

最後に、「自死を語ることのできる社会へ」という強いメッセージと共に、「一人ひとり皆弱いけれども、一人ひとりがつなぎ役になることで支えあいの輪が広がる」という人と人とのつながりの大切さについて語られ、ご遺族にとっても、支援する立場の者にとっても有意義な講演でした。

自死遺族相談

浜松市精神保健福祉センターでは、ご遺族の方の面接相談を行っています。
その方に合った支援のために、専門スタッフ（医師、臨床心理士、保健師など）が対応します。

◎場 所……精神保健福祉センター

浜松市中区中央1-12-1

静岡県浜松総合庁舎4階

◎申込み方法……精神保健福祉センターまで、電話でご予約ください

電話：053-457-2709

申込み受付時間：午前8時30分から午後5時15分



平成20年度 事業報告

① 家族のための精神保健福祉教室 各3回1コース

精神障がいがある人の家族の方が、疾患の理解や家族の役割について考えるための教室を開催しました。

統合失調症 ……①5月～7月 精神保健福祉センター／②10月～12月 細江健康センター

アルコール・薬物依存 ……7月～9月 精神保健福祉センター

うつ ……①8月～10月 精神保健福祉センター／②1月～3月 浜北区役所

摂食障害 ……1月～3月 精神保健福祉センター

② ひきこもり家族教室 7回1コース 精神保健福祉センター

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。ひきこもりの家族会の紹介も行っています。

③ ワークショップ「子どものためのストレスマネジメント」

ストレスについて学び、軽減、コントロールする方法を体験してもらいました。

④ 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。～

「ひきこもりの心理」

平成20年8月23日(土) 浜松市地域情報センター

「うつを知ろう」

平成20年9月13日(土) なゆた浜北

「自死遺族支援について」 **※2・3ページの特集をご覧ください**

平成21年2月24日(火) 浜松市精神保健福祉センター

⑤ 自殺対策キャンペーン

9月10日からの自殺予防週間に合わせて、自殺対策の呼びかけを福市長の「うなぎイヌ」とともに行いました。「悩みがあれば、一人で悩まず、家族・友人や相談窓口にご相談しましょう」と相談窓口の一覧を載せた自殺予防週間ニュースを授産製品などとともに配布しました。



自殺対策キャンペーン

⑥ 精神障がいを理解するための研修会

統合失調症、うつ、認知症などをテーマに、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くことを目的として研修会を開催しました。

⑦ 精神障がいを理解するための研修会・関わり方講座

精神障がいを理解するための研修会を受講された方を対象に、統合失調症の方、うつ病の方と実際に関わる時のポイントについて、グループワークも交えた研修会を開催しました。

⑧ 行政職員向け研修会

主に市の職員に対し、業務上必要と考えられる精神保健福祉分野に関する研修会を開催しました。

9月12日(金) 相談窓口職員に対する自殺対策研修

1月28日(水) 窓口対応職員に対する薬物依存研修会

1月30日(金) 大規模災害時の「こころの支援」

中越地震を経験された新潟市精神保健福祉センター所長から講義をいただきました。



⑨ 精神保健福祉ボランティア養成講座 10回1コース

精神保健福祉ボランティアとして活動するために必要な基礎的知識を習得し、実際に活動の場を見学、体験することで精神保健福祉分野のボランティアを養成することを目的に開催しました。