

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
各研修会等の報告	2~5
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 久保 賀津彦

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。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

さて、平成28年4月に所長が交替し、今までの兼務体制から常勤になりましたが、精神科医師の確保が難しく、精神保健福祉士が所長を勤めることとなりました。

センターにきて思ったことは、こんなにも大勢の人たちが心の健康に不安を抱えて生活しているということでした。センターには毎日、来所相談や電話相談があります。ひきこもりの相談もあります。県内には、1万人を超える人が、精神科の病院やクリニックに通院し、3千人を超える人が入院治療をしています。心の病気の人たちの周囲の家族や支援に係っている人たちも含めると、本当に多くの人々がこの心の健康問題に関わっていることとなります。

しかしながら、私たちは心の健康問題の大切さをわかっていながらも、ついついなおざりにしたり、あまり気付かずにご経過していることも多いのではないのでしょうか。現代社会はストレス社会といわれて久しいのに、一旦そこで心の病気になると、思うように社会参加できなかつたり、病気や障害を抱えての日常生活に困難をきたしてしまうという現実があり、当たり前の暮らしができにくくなっているように思います。障害の有無にかかわらず誰もが住みやすい共生社会を目指すには、心の病気や障害を抱えても安心して暮らせる優しい社会づくりをしていく必要があります。

センターでは、今後も心の健康に関する正確な知識や情報を提供していくとともに、優しい社会づくりに向けて、力を発揮していきたいと思っております。

当センターは、正規職員と嘱託職員を入れて15名程度と小規模ですが、小規模ゆえにお互い協力しながら事に当たるといった利点もあります。そういった利点を活かして、今後とも、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。



きづき



声かけ



傾聴



つなぎ



見守り

香川県ゲートキーパー推進キャラクター「きーもん」



各研修会等の報告

1

平成28年度 ひきこもり対策研修会

ひきこもりの経験から今、考えること

平成 28 年 9 月 26 日にサンポートホール高松・会議室において、岡本圭太さんにご講演いただきました。岡本さんは現在、若者向けの就労支援機関で相談員として勤務するかたわら、ライフワークとしてご自身のひきこもり経験をもとにした講演や執筆活動をされています。

ひきこもりの支援を考えることは、ひきこもり状態にある当事者の心を理解しようとするところから始まります。

ひきこもっていた時、何を考えて過ごしていたのか。また周囲の関わりについて、どう感じていたのか。当時のこと、そして経験から今考えることを率直に語っていただいた講演の内容を簡単にご紹介します。

岡本さんのひきこもり経験は、大学時代の就職活動に端を発します。就職試験の失敗から自信を失い、就職や将来への怖さを感じ、社会から距離を取ってひきこもるようになりました。当時、家の中では‘考えなくて済むように’ゲームをして過ごし、外出するとしても‘誰かと話さなくて済むように’図書館や深夜のコンビニへ行ってたそうです。焦りや恥ずかしさ、情けない気持ちで心の休まる時はありませんでした。今の状態がまずいことは分かっているけれど、自分でもどうしたらよいか分からない…

このようにして数年間を過ごし、岡本さんがひきこもりから抜けたきっかけは、一人で解決することを諦めたこと、そして自分が「ひきこもり」であることが分かったことでした。そこから精神科受診やデイケア、ひきこもりの当事者グループなどを通して社会参加の機会を増やしていくようになります。すぐに働くことよりも、まずは社会参加を通して「人間関係をつくりなおす」ことが必要であると考えたからです。数年かけて出かけて行ける場所を増やし、社会参加を充実させていった後、就労の機会が訪れます。就労のきっかけは知人からの紹介など、いわゆる‘正面突破’ではない方法でした。「こうでなくてはいけない」と思っていた就職活動時代とは異なり、「このような考え方もある」と感じたそうです。



ひきこもっていた当手を振り返り、嫌だったことと嬉しかったことをそれぞれ何点か挙げていただきました。まず嫌だったことは、「これからどうするんだ」「親はいつまでも生きていないぞ」という親の言葉や、周囲の人から現状を尋ねられること。そして嬉しかったことは、甘えや忘れではないと理解してくれ、社会参加のための交通費等を援助してくれた親のサポート、そして支援者や当事者らから否定されない安心感を担保されたことでした。

働き始めてからの岡本さんは、働くことの方がひきこもりよりずっと楽だと感じたそうです。また、ひきこもりは挫折の経験であったけれど、その体験をしたからこそ見えたものがあり、何が良いのかは分からない、とも話されていました。そして、ひきこもっていた当時は人がこわかったけれど、自分を助けてくれたのもまた人であったということ、自立とは、多くの依存先を持って、色々な人に助けられたり助けたりしながら生きていくことであるというメッセージを伝えてくださいました。

岡本さんのご経験は一例ではありますが、ひきこもりの支援に関わることは、その方の人生に関わることであり、また関わることは一方的に助けることでもなく、双方向性のものであると教えていただいたご講演でした。

(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毎月1回開催しています。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。H28年度は2グループ制にしていますが、隔月で合同開催とし、テーマを設けた話し合いや、ひきこもり経験者を招いての座談会などを実施しました。

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28年度 思春期精神保健研修会

思春期と摂食障害 ～治療と支援について～

平成 28 年 11 月 25 日に香川県社会福祉総合センターにおいて、静岡県摂食障害治療支援センター（浜松医科大学附属病院 精神科神経科）の竹林淳和 先生にご講演いただきました。

浜松医科大学附属病院では、平成 24 年に国内で初めて摂食障害専門のデイケア「しんりん」を開設されており、平成 27 年には同大学附属病院内に「静岡県摂食障害治療支援センター」を開設されるなど、摂食障害の治療や支援において先進的な取り組みをされています。

講演では、摂食障害の基礎知識に加え、予防と早期発見、回復のための支援について、事例を交えながら説明していただきました。講演の内容を簡単にご紹介します。

○摂食障害とは(日本のやせ事情)

摂食障害について、治らないというイメージを持っている医師や支援者は多いかと思いますが、浜松医科大学付属病院の医療チームは、“治る”というイメージを持っています。

我が国では、20歳以上において、普通の体型であるにも関わらずダイエットをする人が男性は約3割であるのに対して、女性では約5割近くもおり、低体重にも関わらずさらに体重を減らそうと思っている女性は、8人に1人という現状があります。また、先進諸国の中でも、日本は、やせ過ぎの女性の割合が圧倒的に高いです。

人間が長生きできる健康な体重としてBMI22を標準体重としていますが、BMI18.5を下回ればやせとみなします。総数でみると低体重よりも肥満の割合が高く、肥満は、成人病につながりやすいことから、マスコミにとりあげられたり、内科的にも注目されることが多いです。しかし、20～30代の女性では、肥満よりも低体重の割合が高い状況にあります。

日本女性に、やせの人が多く背景として、メディアやダイエットブームが影響を受けていると思われるが、やせていることは死亡率が高まるだけでなく、精神面へも大きな影響を及ぼすと言われていました。

1944年に実施したミネソタ飢餓実験では、食事制限をすると体力や持久力の低下だけでなく、孤独や無感動、不機嫌、抑うつ、集中力低下、口論の増加や万引き、暴力等、精神面へ様々な影響を及ぼすことが分かりました。また、食事のことばかり考え過食するなど食行動を自分ではコントロールできなくなるという結果も出ています。

○摂食障害の予防と治療

予防と早期発見のためには、社会が摂食障害について正しい知識と関心を持つこと、摂食障害を助長させるような環境や機会を作らない、作らせないことが重要です。摂食障害を引き起こす原因には、家族や教員からの何気ない一言であったり、家族間の不和、本人の器質的な面が影響する等、人によってさまざまですが、思春期は、身体も心も不安定な時期であるため、誰もが摂食障害を発症するリスクを持っています。そのため、身近にいる家族や教員は、いち早く本人のやせに気付くだけでなく、行動や言動、心の変化にも気付くことが大切です。また、統計上、摂食障害であるにもかかわらず、中学生の1/2、高校生の1/3が受診していないという報告もあることから、早めに見つけ受診につなげてあげることも重要です。

治療につなげる際、本人が治療を受け入れられる状態に至っていない場合は、丁寧な動機付けを行っていきます。本人のつらい気持ちに寄り添う言葉掛け、病気のせいで上手くいかなくなっていることを伝えていくとともに、成長曲線を利用して本人に説明するなど、データを上手く活用しながら本人が自分の状態を客観視できるようにしていきます。摂食障害の治療で大切にしていることは、身体を治し、心を治す、その人が本来あるべき社会生活を取り戻せるように支援していくことです。

本研修会には、本人や家族だけでなく、学校や行政関係者等、多くの方に参加いただき、摂食障害に対する関心の高さを改めて感じました。竹林先生の講演からゲートキーパーとしての役割や心構え、具体的な支援方法を学ばせていただいたことで、支援者として必要なスキルや対応の際のヒントをいただいた研修会でした。（西紋 記）



オリーブの会

女性のアルコール依存症の方々を対象とした会を月2回開催しています。自らの体験を語り合うことで、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、**精神保健福祉センター ☎087-804-5566** までご連絡ください。

3

第21回 みんなの精神保健福祉を語ろう会

平成 28 年 12 月 16 日に香川県立文書館において「第 21 回みんなの精神保健福祉を語ろう会」を開催しました。今年は、詩人 artist けんぼーこと笠原 健 氏にご講演いただき、後半の分科会では参加者それぞれが興味のあるテーマを選んで意見交換などを行いました。

笠原さんは、就職して 2 年目に統合失調症を発症されました。初めての入院時に詩や絵の制作を始め、ウェブや個展で作品を発表されています。また、道行く人に詩を贈る路上詩人としての活動も開始され、現在はアーティスト活動だけではなく、講演活動や兵庫県精神障害者相談員、ピアサポーター、ピアカウンセラーとして活動されています。 [笠原健氏ホームページ : http://kenbo1219.jimdo.com/](http://kenbo1219.jimdo.com/)

○講演「誰の心にも華はあるから」 笠原 健(詩人 artist けんぼー)氏

就職して2年目に発病、26歳でした。当時、親が離婚したり、大学時代から付き合っていた彼女と別れただけでなく、作業療法士として勤めていた精神科病院のデイケアのプログラムの多くをほぼ自分1人でこなさなくてはならなくなる等、ストレスで神経が張り詰めていました。ある晩、不安と恐怖の渦に巻き込まれ、同僚に助けを求めました。翌日、受診した結果、統合失調症か抑うつ神経症と診断され、病院を変えるごとに様々な診断名がつけましたが、現在は、統合失調症・ADD・てんかんとなっています。



どうにか服薬しつつ働いていましたが、ストレスをアルコールで紛らす毎日でした。その後、初めて入院し、1日40錠もの薬を内服しなければならず、10分も歩けない状態にもなりました。退院後、職場復帰するも退職、帰省。入退院を繰り返しながら生活保護を受給するなど、“こんなに頑張ってきたのに、なんで？”と自分の中の神様を恨んだこともあります。しかし、初めての入院の際に、詩や絵を描くことを始め、今では詩や絵は、自分の思いや感情を表現する媒体、自分にとって大切なこと、意味ある存在となっています。

語ろう会のテーマが「自立力 ー私を生きるー」である聞き、自分自身について考えてみました。自分の父は、アルコールを飲んで借金をするなど、父親らしい父ではありませんでした。そのため、母親は、ある時は父の役割をも担っていました。父親の借金がかさみ、自分が3歳の時に母親も働くことになった際、自分が感じた見捨てられ感、大人になっても心に深く刻まれることになりました。さらに、優秀な兄と比較されることへの葛藤や反発心に加え、自分がどのようにあるべきか苦しむようになりました。しかし、ある時、人から『過去は変えられないけれど、過去に対する意味付けだけは変えられる』と聞き、自分が抱えてきた苦しみや悲しみが少し和らぐ経験をしました。人生の主人公は自分であり、様々な困難も何かに気付くために起こっているのではないかと感じるようになってからは、自分自身が少しずつ変わってきたように思います。

今までに2人の友人を自殺で亡くしました。友人の一人は、“社会に出たらチャンスがあるよね？ そうだよな？”と口癖のように言っていました。自殺。またもう一人は、病をオープンにせず希望や勇気を持って社会で生きようとしたが、社会に追いやられ、自分はダメだと感じた上での死だったと思います。そして、自分自身も過量服薬にて2度、命を絶とうとしたことがあります。命をおろそかにした自分が自宅のベッドで目を覚めた時、『輝くまで磨ききれ』という言葉がずっと自分自身におりてくるという不思議な体験をしました。それからは、自分の生き方を自分に問いながら、生きるようになりました。

ピアとしての活動も、100%分かってあげられるとは言えませんが、相手に寄り添うことで、安心感が持てたり、悩みを打ち明けやすいのではとの思いで支援しています。また、精神障害者への偏見についても、なくなるのを待つのではなく、自分達、当事者も何か行動をしていかなければと思っています。路上詩人の活動も自分を通して精神疾患について理解してもらいたいとの思いからでもあります。今後も様々な苦しいことがあるかもしれませんが、人の役に立てる自分、社会とつながる自分を目指していきたいと思っています。

○分科会

分科会は、「結婚・制度(手帳や年金)」、「就労」、「親の介護」、「同じ病気の人同士の話し合い」の4テーマに分かれ、参加者それぞれの体験や悩み、抱えている問題について活発に語り合いました。

笠原さんの講演を通して、参加者が思いを共有するとともに、自分自身について考えるよい機会となりました。また、分科会においても、率直に話し合うことでお互いに学び合うことができました。(西紋 記)

4 自殺予防対策事業



1. 平成28年度 自殺予防のための対応力向上研修会 自殺未遂と自傷行為 ～自殺予防の見地から～

平成 29 年 1 月 26 日に香川県立文書館視聴覚ホールにおいて、「平成 28 年度自殺予防のための対応力向上研修会」を開催し、帝京大学医学部 精神神経科学講座教授 林 直樹先生にご講演いただきました。

自傷行為とは自殺以外の目的から故意に自らの体に損傷を加える行為と定義され、自殺とは区別される行動とされています。一方で、自傷行為を繰り返す者の自殺リスクは高く、長い時間をかけて様々な自己破壊行動を進展させながら、最終的に自殺既遂へと至る事例もあります。

そこで、支援者等が自傷行為について理解し、適切な対応方法を学ぶことで、スキルアップを図るとともに自殺予防につなげていくことを目的として本研修会を開催しました。

講演では、自殺未遂・自傷行為の臨床的特徴や実態と背景・経過、対応と治療について、症例を交えながら説明していただきました。

本研修会には、160名を超える多数の方にご参加いただき、特に思春期の子どもたちと関わる方の関心の高さが窺えました。(森 記)



林先生には、事前に参加者から寄せられた質問に一つずつ丁寧に回答していただきました。



2. ゲートキーパー普及啓発事業

香川県では、平成25年度より、自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺予防についての研修を行い、ひいては、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材を養成しています。

今年度は新たに、第一介入者である警察官や救急隊員が生きる支援としての自殺対策の重要性に関する理解を持ち、「ゲートキーパー」の役割を担うことができるようになることを目的に香川県警察学校、香川県消防学校でゲートキーパー養成研修会を行いました。

2月3日に行われた香川県消防学校での研修会では、講義で自殺の現状や対策、自殺予防のための基礎知識を学んだ後、6つのグループに分かれて、次の3つのテーマについて、ワールド・カフェ形式でアイデアを出し合ってもらいました。

- ①現在の自殺について何が問題だと思いますか？
- ②問題解決のためにはどのような対応が可能ですか？
- ③あなた自身は何ができそうですか？

3ラウンドが終わった後、元のグループに戻り、参加者全員でアイデアを共有しました。

研修会での気づきをこれからの消防士活動に活かして、現場でゲートキーパーの役割を担っていただきたいと思いました。(森 記)





精神保健福祉センター掲示板

香川県ゲートキーパー推進キャラクター「キーもん」の着ぐるみの貸出を行っています!

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、キー蒙ンの着ぐるみの貸出を行っています。

貸出料:無料

申込電話番号: ☎087-804-5566



DV防止等啓発ウォーキング



大学学園祭



川部みどり園まつり

精神保健福祉相談(関係機関向けコンサルテーション)を利用してみませんか?

市町や学校等、相談や支援に携わる関係機関からのご相談に対し、嘱託医(精神科医)によるコンサルテーションを行っています。秘密は固く守ります。安心してご利用ください。

- 日 程:** 予約制になっておりますので、お電話にてお問い合わせください。
時 間: 原則1時間
場 所: 香川県精神保健福祉センター
方 法: 来所していただいたのコンサルテーションになります。必要に応じて概要をまとめたものをご用意ください。

予約受付時間: 月~金曜日 8:30 ~ 17:15 (年末年始、祝日は除く)

予約電話番号: ☎087-804-5566

精神保健福祉相談

★来所相談(予約制) ☎087-804-5566 FAX 087-835-5474

予約受付時間: 月~金曜日 8:30 ~ 17:15 (年末年始、祝日は除く)

★こころの電話相談 ☎087-833-5560

相談受付時間: 月~金曜日 9:00 ~ 16:30 (年末年始、祝日は除く)

★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。

ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」 ☎087-804-5115

★来所相談(予約制)・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)