

# こころの健康 第8号



サポートします！こころの健康

2012年3月

発行

三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34

三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

Mail: kokoroc@pref.mie.jp

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>

三重県こころの健康センターです。

この1年、センターでは“皆様とずっと身近なセンター”をめざして取り組んできました。

今回はその中から、ホームページの充実に向けた取り組み「情報貯金箱」をご紹介します。



## CONTENTS

- ◆ 特集:こころの健康センター・ホームページ充実の取り組み-「てんまつき情報貯金箱」顛末記
- ◆ [自殺対策情報センター「3月は自殺対策強化月間です！！」](#)
- ◆ [連載コラム「災害とこころのケアその4『こころのケアの基本と平時の備え』」](#)
- ◆ 編集後記

## こころの健康センター・ホームページ充実の取り組み

### てんまつき「情報貯金箱」顛末記



こころの健康センターでは、精神保健福祉に関する方々から「利用・活用されるセンター」をめざして、日々取り組んでいます。今年度は、「情報提供」を強化するための取り組みとして、ホームページの改善に取り組みました。

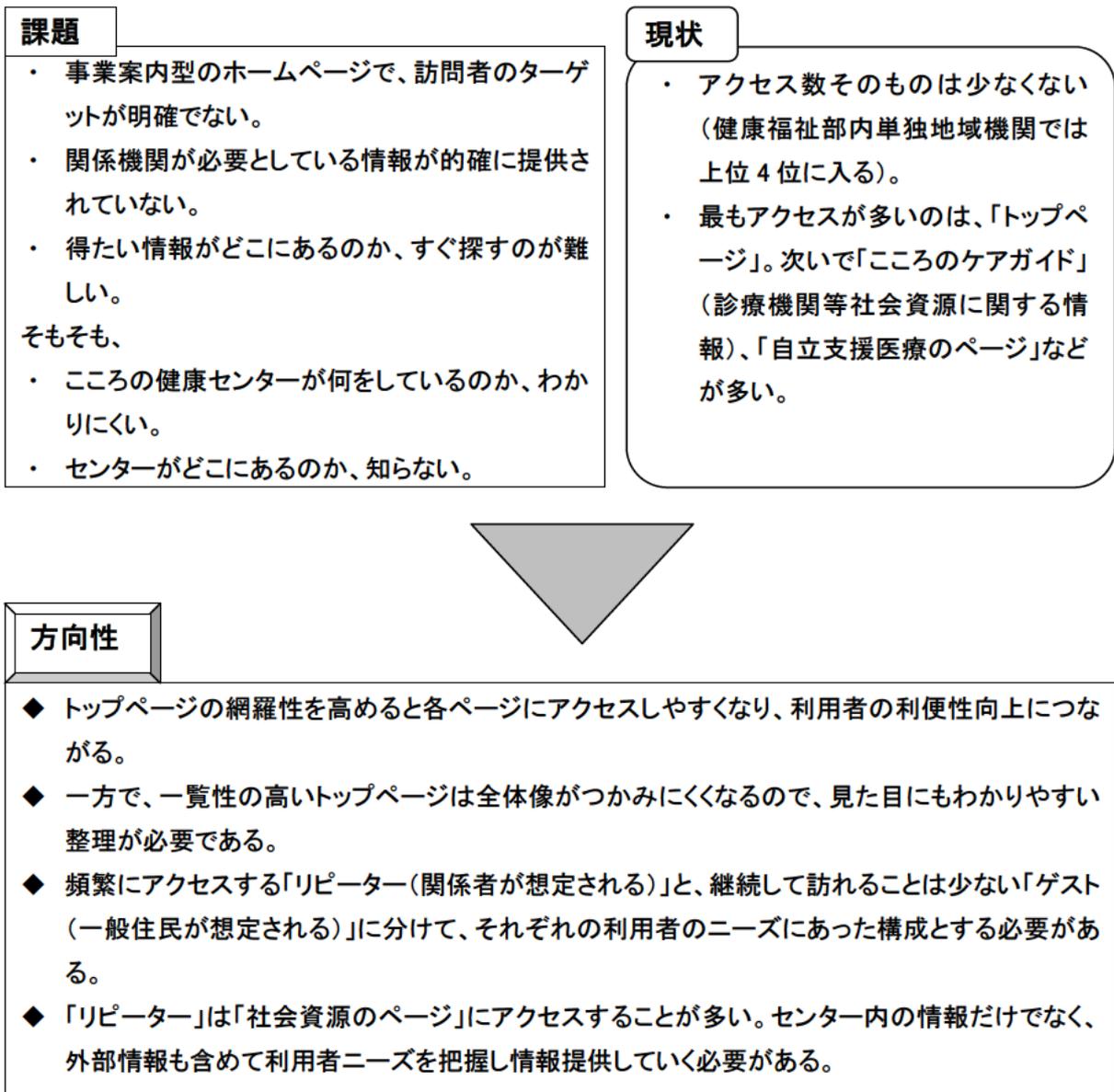
## 1. WWW(わくわくワーキング)の旗揚げ

センターホームページの改善に取り組むべく、まずはワーキンググループを立ち上げることにしました。ホームページ担当者を含め 4 名の少数精鋭で結成されたそのグループは名付けて、“WWW(わくわくワーキング・Waku Waku Working)”。

魅力あるホームページづくりに向けて、ここははずむように取り組みたいという思いを込めつつ、インターネットにちなみ WWW(World Wide Web)になぞらえたネーミングとしました。

難点だったことは、略称として WWW(ダブル、ダブル、ダブル)は発音しにくかったことでしょうか  
...

## 2. 課題と現状の分析から見てきた改善の方向性



### 3. いざ！改善

これらの課題や現状分析の結果を踏まえて、**単なるセンターの案内にとどまらない、三重県の精神保健福祉の総合的情報BOX＝“情報貯金箱”**をめざして、以下の点に取り組みました。

#### 旧ホームページ



#### 現行ホームページ



#### ① トップページの改善

当センターの顔ともいえるトップページを大きく変更しました。多くの情報を網羅しつつ「一般の方」「関係者」に分けて情報を整理しました。

一般の方：相談の案内、家族教室等の案内、制度の案内、交通案内など

関係者：研修会情報、センターの概要、関係機関向け情報

また、自殺・ひきこもり・依存症などの専門事業ごとの分類を設け、センター事業の特色がわかるよう工夫しました。

一方で、情報量が多くなると得たい情報を探すのも一苦勞となります。そこで、これを補うための検索機能も新設しました。



#### ② メニューの再編

左にある縦メニューについても内容を大幅に見直しました。これまでは、センターの事業ごとに分類していましたが、利用者のニーズごとに分類し直すことで必要な情報にアクセスしやすくなりました。

### ③ センターの PR

センターの概要を掲載するとともに、場所がわかりにくいというご意見を踏まえ、写真入りの案内ページを新たに作りました。

### ④ 研修会・講演会情報の充実

研修会・講演会を通じて、普及啓発をはかることは大切です。しかし、遠方の方やお忙しい職場の方にはなかなかご参加いただけない実情もあります。そこで、当センター開催の研修会等の情報や資料を可能な範囲で提供するようにしました。

### ⑤ 県内の社会資源情報をより詳しく

関係者からのアクセスの最も多かった社会資源情報(「こころのケアガイドブック」)を拡充しました。情報量を増やしただけでなく、各機関・団体へのリンクを設定して利便性を向上しました。ホームページの利点を生かして、最新の情報をいち早く提供することも可能になりました。

さらに、利用者視点の改善を進めるべく、関係機関の方のご協力で、全国に68カ所ある精神保健福祉センターのホームページを調査の上、改善の提案をいただきました。その提案も採用し、他県のよいモデルも取り入れました。

## 4. 評価と影響

今回の取り組みについては、率先実行大賞に応募し、評価者の方々から「利用者の視点で改善している点がよい」「貯金という発想がユニーク」などの評価をいただきました。

また、以下のような影響(波及効果)もありました。

- ・ 冊子版「こころのケアガイドブック」の改訂やセンター紹介パンフレットの全面見直し、掲示板の改善など、情報収集・情報提供に関わる他の活動にも取り組みが広がりました。
- ・ 一部の IT に詳しい職員だけがホームページに携わるのではなく、センターのホームページでどんな情報を発信するか、みんなで考えるキッカケとなりました。
- ・ ホームページに情報を「貯金」したことで、当センターへのお問い合わせに対する職員の業務負担軽減にもつながりました。

当初からの目標は、皆さんの「お気に入り」に“こころの健康センターホームページ”を入れていただくことです。ぜひ一度センターホームページにアクセスしていただき、「お気に入りに追加」をお願いします。

そして、今後もさらに工夫を続けながら「貯金」に努めていきます。ご意見やご感想、「貯金」すべき有益な情報などありましたら、ぜひセンターにお知らせください。

○こころの健康センター・ホームページはこちらから <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

# 3月は自殺対策強化月間です！！

## 1. 自殺対策強化月間



内閣府は、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

「ゲートキーパー」を三重県では、「メンタルパートナー」と呼んでいます。

メンタルパートナーになるには、各保健福祉事務所、市町等のメンタルパートナー指導者による最短20分の養成研修を受けていただきます。

- ➡ 悩んでいる人の自殺のサインに気づく
- ➡ 悩んでいる人に声をかける
- ➡ 悩んでいる人の話を聴く
- ➡ 問題解決のために相談機関へつなぐ

のポイントを学びます。

仲間を集めて最寄の保健福祉事務所へご連絡ください。

## 2. 街頭啓発

いのちの電話協会の方にもご協力いただきました。



3月1日JR津駅及び近鉄津駅前で自殺予防の啓発活動を実施しました。朝、通勤・通学の方を対象に啓発用のティッシュの配布を行いました。



### 3. 自殺対策シンポジウム

3月4日(日)県庁講堂で自殺対策のシンポジウムを開催し、約250人と満員御礼の参加がありました。うつ病や自殺に対する正しい理解をより一層深めてもらいました。



#### 細川貂々 & 望月昭トークショー

##### 「ツレ流うつとのつきあい方」

うつ病の療養生活や退職されて、家で寝込んでいる時の気持ち、貂々さんがツレさんに接するときにつけたこと、つい失敗してしまったこと、ツレさんが自殺を考えられた時のことなどを語ってもらいました。

#### メンタルパートナー養成研修

##### ミニ講座

##### 「気づいて・聴いて・ つないで・見守る」

- メンタルパートナーとは
  - 自殺の背景
  - メンタルパートナーが必要な理由
  - 生きるを支えるネットワークづくり
- 「気づいて・聴いて・つないで・見守る」ポイントについて研修しました。



#### シンポジウム

##### 「自死遺族の想い、 支援者の想い」

- 自死遺族の立場から
  - 自殺防止センターでの活動者から
  - こころの医療の立場から
  - 支援者の立場から
- 4人のシンポジストを迎えそれぞれの想いを聞き、会場との意見交換をしました。

## 「災害とこころのケア」その4 「こころのケアの基本と平時の備え」

東日本大震災の発生から1年を迎えました。三重県でも大きな台風被害に見舞われました。これまでこのコラムでは、災害がこころにおよぼす影響やそのケアについて、また災害救援者や子ども・高齢者などの特別な配慮を必要とする人々へのケアについてもご紹介してきました。

最終回となる今回は、こころのケアの基本的な心構えと、地域精神保健福祉活動に携わる関係者が普段から備えておきたいポイントについてご紹介したいと思います。

### 1. こころのケアの基本的な心構え

#### ●被災者に接する7つのポイント

これまでも繰り返し述べてきたとおり、こころのケアは特別なことではありません。支援者は被災者を助けるのではなく、被災者の自助を支えることが重要です。

#### 1. 支持的であること

被災者と接するときには被災者の現状を温かく受け入れ、変化をこちらから求めない支持的な態度が大切です。

#### 2. 共感的であること

被災者に共感的であり、被災者を尊重することは当然のことです。温かい態度で接し、機械的な態度やよそよそしい態度は慎むべきです。

#### 3. 純粋性(genuineness)・4. 肯定的で判断のない態度

言葉と態度に裏表のない純粋性に基づいた関わりが重要です。被災者は無価値感や損なわれた気持ちでいっぱいになっていることがあるので、援助者は被災者を肯定的に受け止め、被災者の現状を判断のない態度で接するようにならなければなりません。

#### 5. 被災者の力の回復

大切なのは被災者自身の力を回復させることです。

#### 6. 実際的であること

アドバイスやアイデアは実際的でなければいけません。できること・できないことははっきりさせ、失望させないことが重要です。

#### 7. 守秘および倫理的配慮

被災者に対する守秘義務や倫理的配慮も必要です。

## 2. 平時からの備え

日頃の地域精神保健福祉活動の実践の中で、多くのケースに対応していると思いますが、災害が発生した場合のケース処遇についても、平時より準備しておく必要があります。災害時には、それぞれの所属における役割に従って行動することが優先されますが、仙台市精神保健福祉総合センターの支援マニュアルから参考として以下の項目をあげたいと思います。

### 1) 要支援ケースのリストアップ

日頃支援しているケースについて、氏名、住所、連絡先、家族状況、通院状況、通院先(主治医)、支援状況(面接か訪問か、など)を挙げます。

### 2) 災害時の安否確認の優先順位をつける

1)でリストアップされたケースのうち、以下の状況を考慮しながら、優先順位を決めます。いつごろまでに安否確認をするか、ということに関しては、災害の規模、使用できる機器、所属機関の役割、対応できる職員数によってケースバイケースで考える必要があると思われるので、あくまで目安としてお考えください。

所属機関内で複数の職員が関わっている場合においては、どの部署が主となって安否確認を行うかについても、事前に話し合っておくことが必要ですし、社会復帰施設利用者など複数の機関が関わっているケースの場合、関係職員の中の誰が主となって安否確認をするか、日頃の連携の中で確認しておくことが必要です。

#### 【災害発生直後から3日目まで(緊急対応期)に安否確認をするケース】

- 重複障害のある方
- 単身生活者
- 家族と同居であるがその家族が高齢者・障害者等の場合
- 措置入院・医療保護入院から退院して1ヶ月以内の方
- 精神障害者保健福祉手帳1級所持者で、継続支援中の方

#### 【災害発生4日目後から1ヶ月目まで(応急対応期)に安否確認をするケース】

- 緊急対応期に連絡が取れない方には引き続き連絡をとる努力をする
- 緊急対応期に連絡をしなかったが、従来より支援中の方
- 家族教室等の事業に参加中の方
- 精神障害者保健福祉手帳2-3級所持者で、継続支援中の方

上記の内容を参考に、それぞれの機関での役割分担や連絡手段などについて確認し、災害時の対応についてイメージしておくことが大切です。

このコラムの内容は、

「災害時のこころのケア」日本赤十字社

「災害時メンタルヘルス支援マニュアル(専門職員用)」仙台市精神保健福祉センター

などを参考・引用して作成しました。

## ◆編集後記◆

あの未曾有の大震災から早いもので1年が経ちました。いや、被災された方の思いや復興に向けた長い道のりを考えると決して「早く」はないのかもしれませんが。また、当地でも台風災害に見舞われ、現地ではまだ復興道半ばです。

時代の転換期とも言われる厳しい現実を目の前にして、山積する課題に対して、誰のために、何のために取り組んでいるのか、常に考えながらやっていくことが大事だと感じます。

今回ご紹介したホームページ改善の取り組みも、ささやかですが、そうした思いを実現するための第一歩だにご理解いただければ幸いです。

編集担当 技術指導課 樋口