センターだより

こころの健康 第14号

サポートします！こころの健康

2013年9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。

９月に入り、少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたが、もうしばらく残暑は続きそうです。皆さま体調管理にはお気をつけください。

今号では、９月１０日から１６日にかけて取り組まれる、自殺予防週間についてお送りします。

CONTENTS

◆ ９月１０日から自殺予防週間が始まります。
◆ 連載コラム 「災害とこころのケア」その９
「災害時こころのケア活動マニュアルについて」
◆ ひきこもり地域支援センター 地域の相談機関紹介
地域若者サポートステーション
◆ センター掲示板
精神保健福祉専門研修会（支援者向け）③

9月10日から自殺予防週間が始まります。

自殺予防週間は、当該期間中における集中的な啓発事業等の実施を通じて、国民に自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。平成 19 年 6 月に閣議決定された『自殺総合対策大綱』において、「9 月 10 日の世界自殺予防デーに因んで、毎年 9 月 10 日からの 1 週間を自殺予防週間として、国・地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進」することとされました。

三重県でも、自殺予防について広く県民の皆さんに呼びかけるために、各保健所や市町では様々な啓発活動が実施されます。こころの健康センターでは、9 月 10 日（火）津駅前で街頭啓発をします。同じ日に三重県総合文化センターで開催される、「県民健康の日　こころの絆づくりチャリティ・コンサート　ワンコインコンサート」でブースを出展しこころの健康や自殺対策の展示や啓発物品の配布をする予定です。また、例年どおり、津庁舎内に啓発コーナーを作る予定です。

連載コラム

「災害とこころのケア」その９　「災害時こころのケア活動マニュアルについて」

当センターでは、東日本大震災での経験を振り返り、今後発生すると言われている東南海地震等の大災害を想定したマニュアルの必要性から、平成20年3月発行の「こころの健康危機管理マニュアル（第2版）」を改訂した、新たなマニュアルの作成に取り組みました。

その結果、平成25年3月に「災害時こころのケア活動マニュアル【暫定版】」を発行しました。

市町・保健所担当者等からの意見を参考に、内容の精査を行い、平成25年8月末に「災害時こころのケア活動マニュアル【完成版】」を発行しました。

当マニュアルは、災害現場で支援活動を担う市町・保健所保健師等の支援者、県庁担当課、当センター、こころのケアチーム、その他、災害現場で一次的なケアを担う医療・保健福祉関係者に活用してもらうことを目指し、作成しました。

今回は「災害時こころケア活動マニュアル【完成版】」の内容をお伝えしたいと思います！！

★マニュアルの特徴

特徴1

市町・保健所・こころの健康センター・県庁が行う「こころのケア活動」における役割を示しています（災害発生からの時間の経過別にと具体的活動を示しています）。

◆被災状況によってはマニュアル通りにいかないことも多いため、役割を明記することでお互いを補完し、連携して対応できることを目指します。

特徴2

「①災害時保健活動の中で行われるこころのケア活動」と、「②外部応援者のこころのケアチームが行う活動」、それぞれについて記載しています。

◆保健活動の中で「こころのケア」の視点を持ち、スムーズに活動できるよう、ノウハウを記載しています。

◆「こころのケアチーム」を受け入れる際の流れを示しています。

特徴3

平常時から準備することをまとめています。

◆災害に備え、普段から準備しておくことについて記載しています。

特徴4

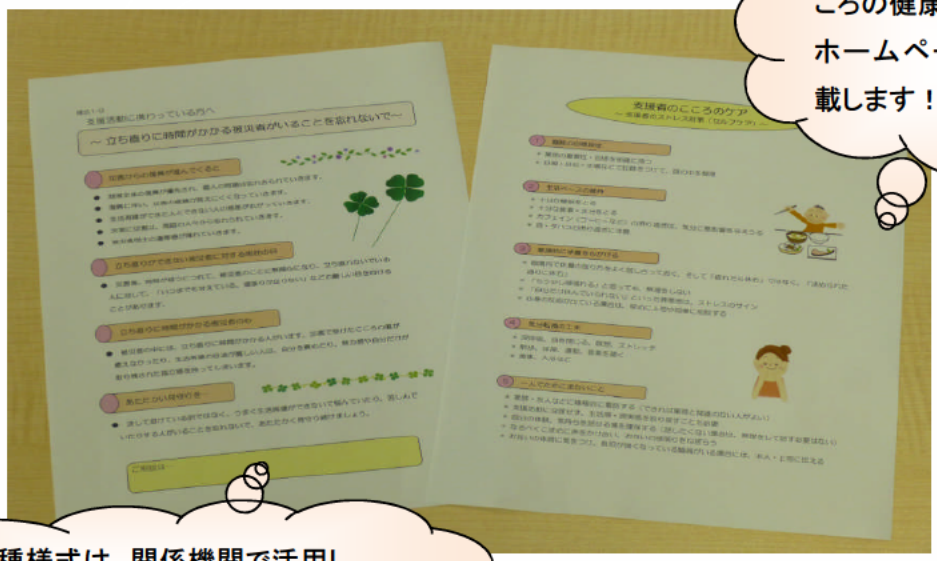
「知識編」として、災害時のこころのケアに関する情報をまとめています。

◆災害時のこころのケア、遺族・安否不明者の家族への支援、支援者自身のこころのケア、マスメディアとの連携について、ポイントをまとめています。

特徴5

パンフレット、チェックリスト、活動様式を添付しています。

【パンフレットの一例】



当マニュアルは、こころの健康センターのホームページにも掲載します！

各種様式は、関係機関で活用していただけるよう、電子媒体でもお渡しする予定です。

◆災害時の「こころのケア」活動は、特別なことではなく、被災者に対して行う対話や関係づくり、環境を整える等の働きかけの中に存在します。

◆当マニュアルが、今後の災害に対する備えの一助となること、及び被災者へのよりよい支援、そして支援者自身のセルフケアに役立つことを願っています。

各所属や地域における勉強会等で当マニュアルをご活用いただけると幸いです。その際は、当センターの職員の派遣も可能ですので、ぜひお声かけください。

ひきこもり地域支援センター　地域の相談機関紹介

地域若者サポートステーション

ひきこもり地域支援センターが担っている役割として、ひきこもり支援を行っている関係機関の連携を強化するための、「ひきこもり支援ネットワークの構築」というものがあります。

そこで、今回はひきこもり状態にある方の支援機関として、主に就労支援を担っている「地域若者サポートステーション」を紹介させていただきます。

１「地域若者サポートステーション」ってどんなところ？

地域若者サポートステーション（通称：「サポステ」）は、厚生労働省から認定を受けた団体が運営しています。

つまり・・・**「働くことに課題を抱えて前へ進むことが難しいと感じている若者の就労を支援しているところ」**といえます。

サポステでは、働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者に対し、キャリア・コンサルタントなどによる専門的な相談によって課題を整理します。また、コミュニケーション訓練などによるステップアップや協力企業への就労体験などにより、自己肯定感が養われ、自分の存在が認められる経験ができるように支援を行っています。

このような経験の積み重ねにより、本来、持っていた力を発揮することができるようになる若者が多くいます。

２「サポステ」ではどんなサービスが受けられるの？

- 個別相談（本人、家族）
- セミナー　（若者のつどい、親の会など）
- 各種の自立支援プログラム（就労体験、ボランティア体験、就職支援講座、コミュニケーション訓練）　などが受けられます。

他にも、

- 学校との連携、中退者等学び直し支援
- パソコン講座、交流スペースの提供　などを実施しているサポステもあります。

それぞれのサポステによって、提供しているサービス内容が異なります。
予約や申し込みが必要なものもあるため、事前に問い合わせられるとスムーズです。

3「サポステ」はどこにあるの？

県内には、次の4か所が運営されています。

北勢地域若者サポートステーション

開所時間:　火～土曜日　9時 30 分～18 時（休み　日・月・年末年始）
所在地　:　四日市市諏訪栄町3－4　星座ビル2F
電話　　:　059－359－7280
（桑名市・いなべ市への出張相談実施、四日市大学サテライト）

若者就業サポートステーション・みえ

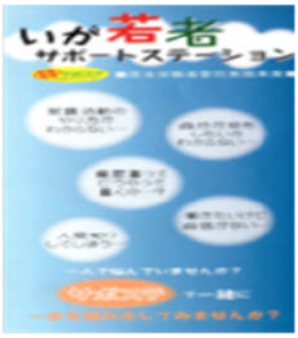
開所時間:　月～金曜日　9時～18 時（休み　土・日・祝日・年末年始）
所在地　:　津市羽所町700番地　アスト津3階
電話　　:　059－271－9333
（鈴鹿市・亀山市・松阪市・尾鷲市・熊野市への出張相談実施）

いせ若者就業サポートステーション

開所時間:　月～火・木～土曜日　9時～18 時
（休み　日・水・祝日・年末年始）
所在地　:　伊勢市岩渕1丁目2－29　いせ市民活動センター北館
（シティプラザ）内1階
電話　　:　0596－63－6603
（志摩市への出張相談実施）

いが若者サポートステーション

開所時間:　月～金曜日　8時 30 分～17 時 15 分
（休み　土・日・祝日・年末年始）
所在地　:　伊賀市上野中町2976－1　上野ふれあいプラザ3階
電話　　:　0595－22－0039
（名張市サテライト　名張市南町822−2アスピア4階
開所時間:10 時～16時　電話:050－3368－0357）



4　ご利用にあたって

サポステは、「就労」することを目標とした機関ではありますが、就労に至るまでの課題について丁寧に対応してもらうことができます。

「今すぐ仕事に就くことは難しいけど、自分にできそうなことからやってみたい」と思っている方の相談にものってもらうことができます。

サポステを利用することで、課題を整理することができ、一歩前へ踏み出しやすくなることが期待できます。

センターではこれからもサポステをはじめとした関係機関との連携に力を入れていきたいと考えていますので、みなさまのご協力をお願いします。ひきこもり支援についての情報がありましたら、情報提供をお願いします。

このメールマガジンでは、今後も地域のひきこもり支援機関を紹介していく予定です。

センター掲示板

＜研修案内＞

精神保健福祉専門研修会（支援者向け）③

「アルコール依存症の最新情報と当事者・家族支援」

講師　猪野　亞朗　氏（かすみがうらクリニック　副院長　医師）

12 月 4 日（水）　13:30～16:00　　三重県津庁舎6階　大会議室

◆編集後記◆

センターでは年度後半に向けて各事業が目白押しとなります。このメールマガジンでも随時お知らせしていく予定です。ぜひ、皆さまもご参加を検討ください。　　編集担当