

こころの健康 第18号



サポートします！こころの健康

2014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。

今号の特集記事は、9月10日から16日にかけて取り組まれる「自殺予防週間」についてです。

また、前号に引き続きアルコール対策の最近の動向についてお送りします。



今号の内容

- ◆ 特集：9月10日から自殺予防週間が始まります
- ◆ アルコール対策に関する最近の動向 ②
- ◆ ひきこもり地域支援センター
ひきこもり支援者スキルアップ研修会 報告
- ◆ センター掲示板

◆ 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。

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(水)津駅前で街頭啓発をします。また、8月29日(金)に三重県総合文化センターで開催された、「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しました。例年どおり、津庁舎内に啓発コーナーを設置する予定です。

(昨年の啓発コーナーの様子)



三重県の自殺の状況についてご存知ですか？

ご存じのとおり、日本の自殺者は平成10年(1998年)に急増して、一挙に30,000人を超えました。その後14年間連続して30,000人を超える状態が続いていました。平成24年に15年ぶりに30,000万人を下回りました。25年も27,283人とさらに前年を下回りました。自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺死亡者数)は、全国は21.4で、三重県は22.2でした。都道府県別の自殺死亡率をみてもみると、一番高値なのは、山梨県で30.5でした。次いで岩手県、新潟県、秋田県でした。

三重県の自殺死亡者数は、平成15年に519人をピークに自殺者数は400～300人台を推移しています。自殺死亡率は、20前後を推移しています。月別の傾向をみると、3月・4月・5月が

他の月より若干多くなっています。原因・動機としては、健康問題を抱えていた方が最も多くなっています(遺書等から3つまで動機を同定しています)。

平成25年の三重県の自殺死亡者数は408人でした。男女別でみると、男性288人、女性120人で、男性が多い傾向が続いています。男性の自殺者が多いのは全国的な傾向と同じです。男性の自殺は、景気の影響を受けやすく、特に働き盛りの男性の自殺の背景にはしばしば借金や失業などの社会経済的な問題があります。

「死のトライアングル」を防ぐために

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長の松本俊彦先生らの「心理学的剖検調査」やその他のアルコール・うつと自殺の関連調査によりますと、その関連の深さが示唆されています。特にアルコールの消費量と男性の自殺率は正の相関があると言われていています。自殺死亡率の高い新潟県や秋田県は成人一人当たりの種類販売(消費)量も多いことが知られています(国税庁統計年報 各都道府県別 酒類販売(消費)数量表より)。アルコールには、それ自体がうつ状態を惹起する作用(うつ病の発症に大きく関与していると推測されているセロトニン作動性神経細胞に対する毒性が指摘されています)があります。アルコールで不安や不眠を紛らわせていたつもりが、かえってうつ状態を悪化させ、睡眠の質を悪くし、自殺に傾いてしまいます。そのようなことから、かすみがうらクリニックの猪野亜朗先生は「アルコールとうつと自殺は死のトライアングル」の連鎖を断ち切ろうと各地でアルコール教育活動を実践されてみえます。

自殺予防総合対策センター(<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>)のHPでも、アルコールとうつと自殺の関連のパンフレット等がご覧できるようになっています。

県民公開講座のお知らせ

10月26日(日)に「うつ病を知る日」県民公開講座があります。テーマは、「うつ・睡眠・アルコール」についてです。

「うつ病を知る日」県民公開講座
うつ、睡眠、アルコール
— うつの効果的な対策 —

2014年
10月26日(日) 13:00-16:00 [参加無料]
三重大学医学部 臨床第3講義室
三重県津市 東長町1577 <http://www.medic.mie-u.ac.jp/access/access.html>

講演 ●うつ病の上手な予防と治療
野村 聡一郎 (京都府立医科大学 教授)
●アルコールとうつ病の深い関係
松本 俊彦 (国立精神・神経医療研究センター 部長)
●睡眠とうつ病の深い関係
三島 和夫 (国立精神・神経医療研究センター 部長)

対談 ●うつ、睡眠、アルコール
座長：藤江 輝彦 (一般社団法人うつ病の予防・治療推進委員会 理事長)

定員：400名 先着順になり次第、受付を締め切らせていただきます。
主催：三重県、一般社団法人うつ病の予防・治療推進委員会(PTSD)
協賛：フジテレビ、株式会社、
協賛：三重大学学生いじめ防止と心を守る協議会の協賛
共同発表先：三重県健康福祉部健康増進課 健康づくり課
がん・健康対策課 TEL:059-224-2294

うつをこえて
うつ病はうつ病の予防・治療推進委員会(PTSD)は、うつ病および関連の疾患に悩む方もつらい悩みを、関係機関と連携して取り組むことで、うつ病を克服し、豊かな人生を送ることを目指しています。お問い合わせは、PTSD事務局までお願いいたします。

関心のある方はお申込みください。

詳細は 三重県健康づくり課のページ
(ヘルシーピープルみえ・21)
<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/hp/hpm21/> の
「最新・注目情報」をご覧ください。

アルコール対策に関する最近の動向 ②

アルコール対策に関する最近の動向について、前回の「アルコール健康障害対策基本法」に引き続き、今回は「三重県飲酒運転0(ゼロ)をめざす条例」についてポイントをお伝えします。

三重県飲酒運転0(ゼロ)をめざす条例のポイント

1 条例制定の背景

飲酒運転に対する法律の厳罰化が進んでいるにも関わらず、飲酒運転がなくなることから、**法律による厳罰化とは違う観点からの対策が必要**と考え、三重県では、平成 25 年 6 月に条例が成立し、施行されました(一部、平成 26 年 1 月施行)。

2 条例の方針

条例では、「**規範意識の定着**」と「**再発防止**」を柱に掲げています。

① 規範意識の定着

- * 県による飲酒運転の根絶に関する教育及び知識の普及啓発
- * 教育機関による飲酒運転の根絶に関する教育

② 再発防止

- * 県による飲酒運転をした者に対する飲酒運転の再発防止のための教育

3 条例の特徴

* 再発防止について

飲酒運転違反者にはアルコール依存症の受診義務ができました。また、相談窓口も設置されました。

* 受診義務とは

飲酒運転をする人のなかには、本人に自覚がなくてもアルコール依存症の疑いのある人がいるかもしれないことから、飲酒運転違反者には指定医療機関でアルコール依存症に関する受診が義務づけられました。



条例推進マーク

4 県や教育・医療機関の役割、県民・事業者の努力

条例で定められた役割等は次のようになっています。

県の役割	<ul style="list-style-type: none">・ 施策の総合的かつ計画的な策定及び実施・ 県民、事業者等が行う取り組みに関し必要な支援・ 基本計画の策定・ 教育及び知識の普及に必要な措置・ 再発防止のための教育等・ アルコール依存症診断関係・ 飲酒運転をするおそれのある者等からの相談・ 飲酒運転の状況に関する情報の提供
教育、医療機関の役割	<ul style="list-style-type: none">・ 教育機関の性格に応じた飲酒運転の根絶に関する教育・ アルコール依存症に関する受診、治療の助言及び指導
県民の努力	<ul style="list-style-type: none">・ 取組を自ら進んで行う努力・ 県その他の者が行う施策又は取組に協力する努力
事業者の努力	<ul style="list-style-type: none">・ 事業の特性を踏まえ取組を行う努力・ 飲食店営業者の酒類提供時における努力・ 酒類販売業者の酒類販売時における努力
その他の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 三重県飲酒運転〇をめざす推進運動の日(12月1日)・ 表彰

最後に

この条例の詳しい内容については、三重県環境生活部のホームページ
(<http://www.pref.mie.lg.jp/SEIKOTU/HP/kotsu/seikotu/innsyu.htm>)をご覧ください。

また、**飲酒運転とアルコール問題の相談窓口**はこちらです。

電話 059-224-3101 月～木曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始の休日を除く)

◆ 「アルコール健康障害対策基本法推進の集い in 三重」 開催のお知らせ

日程：平成26年11月30日(日) 午後から 場所：県庁講堂

※ 詳細が決まりましたら、チラシ・ホームページ等でご紹介させていただきます。

こころの健康センターで実施している依存症対策

依存症 専門電話相談	毎週水曜日 13時～16時	059-253-7826
〃 面接相談	職員・医師による面接相談	(上記にお尋ねください)
依存症問題家族教室	6月からの偶数月(年5回)に開催	(ホームページをご覧ください)

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり支援者スキルアップ研修会 報告

こころの健康センター(ひきこもり地域支援センター)では、毎年、ひきこもり支援に携わっている方を対象に「ひきこもり支援者スキルアップ研修会」を開催しています。

今年度の研修会は、7月22日、8月5日の2回シリーズで開催しました。保健所、市町、社会福祉協議会、相談支援事業所、若者サポートステーション、医療機関、教育機関といった分野から多くの支援者に参加していただきました。

今回は、その研修会の様子をご紹介します。

第1回 「ひきこもりの理解と支援 ～基本的な知識と支援方法～」

講師：船越 明子 氏 (三重県立看護大学 准教授)

日時：平成26年7月22日(火) 13時30分～16時00分

場所：三重県合同ビル G301会議室 参加者：66名

第1回は「ひきこもりについての基本的な知識や支援について理解を深める」がテーマでした。

講師からは、ひきこもりの定義、支援の経過、個別支援のコツ、支援ネットワークの必要性や学童期のこころの問題などについて、わかりやすく説明していただきました。



親があゆむ『5つのステップ』

- ◆ Step5: 人生に新しい価値を見出す
- ◆ Step4: ありのままの子どもを受け入れる
- ◆ Step3: 子どものつらさを理解する
- ◆ Step2: 子どもの状態を知る
- ◆ Step1: 何がなんだかわからない

(家族支援のコツ)

- ◇ 家族は「何を問題と捉えており、どのように解決したいのか」を明らかにする。
- ◇ 家族のこれまでの解決への努力を聞き、評価する。
- ◇ 「悪者探し」をしない。
- ◇ 家族が引き続き相談に来てもらえるような動機づけを高める。「相談に来てよかった」と思ってもらえるように。

第2回 「ひきこもり支援の実際 ～地域ではぐくむひきこもり支援～」

講師：河村 康英 氏（愛知県知多市社会福祉協議会）

日時：平成26年8月5日(火) 13時30分～16時00分

場所：三重県合同ビル G301会議室 参加者：70名

第2回は「ひきこもり支援の実践紹介を通して、三重県における今後のひきこもり支援のあり方を考える」がテーマでした。

講師からは、知多市社協で取り組んでいる若者サポートやひきこもり支援の実践に加え、支援者に求められるスキル、連携・協働のあり方について、優しい語り口でお話しいただきました。



～ ひきこもり支援をなぜ、社会福祉協議会で取り組むのか ～

- ◇ 今、地域にひきこもり者の支援を必要としている人たちがいるから
- ◇ 専門家、行政、家族ではない立場からのアプローチ = 生活者感覚のボランティア支援
- ◇ 問題のない思春期・青年期はない
 - ⇒ 社会福祉法人の公益性(社協の使命)は、試験的、実験的展開をすること
- ◇ 中間支援空間の居場所づくりから継続して展開できる

知多子ども若者支援者ネットワーク

■めざすもの
世代を超えて子ども・若者を支える「心の通い合う」地域づくりに取り組み、子ども・若者が希望を持ち、5年後の自分を楽しみにできる社会を目指します。

子ども・若者が育つ知多地域

直ちに一般就労を目指すことが困難な人に対して、社会的な自立に向けたサポートをする仕組みを組み込んだ「中間的就労」などを提供
厚生労働省平成24年度「生活支援戦略」中間2のめり

知多子ども若者支援者ネットワーク（15団体）※別紙、団体の紹介をご確認ください

（知多市社協の取り組み）

- ◇ 若者応援隊「まなざし」
- ◇ 若者サポート相談
 - 月5回の個別相談（予約制）
- ◇ フリースペースまな
 - 月2回の当事者居場所
- ◇ 家族サロン
 - 月1回の家族への支援の場
- ◇ 訪問支援(アウチリーチ)
サポーター「風の会」
- ◇ ひきこもり支援ネットワーク推進委員会 年4回開催

- ◇ 子ども・若者支援者ネットワーク会議 知多地域中心に15団体が月1回会合

まとめ



今年度の研修会は、幅広い分野の支援機関から例年以上に多くの方にご参加いただきました。会場は、ほぼ満席の状態、暑い時期に冷房の効きも悪く、決して快適とはいえない環境下で、熱心に講義に耳を傾けていただきました。ありがとうございました。

また研修会終了後、講師先生と名刺交換され、熱心に意見交換されている参加者の姿もあり、とても印象的でした。

今回の研修会を通して、ひきこもり支援に対する理解を深めたり、各支援機関で取り組めることを考えていただく機会としていただければ幸いです。

なお、この研修会で使用した資料は、こころの健康センターホームページ

(http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/hikikomori/skill_up.htm) に掲載する予定ですので、ぜひご活用ください。



センターではこれからも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。皆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、今後もひきこもりについての記事を掲載していく予定です。



センター 掲 示 板

第47回 精神保健福祉三重県大会

【日時】10月30日(木)

13:30~16:00 (12:45~開場)

【場所】三重県男女共同参画センター
多目的ホール

【プログラム】

13:30 開会・表彰式

14:10 講演会

「こころの病は、あなたの人生のどこかで
出会う病気です」

<講師> 夏苺 郁子 氏

(やきつべの径診療所 精神科医師)

こころの健康危機管理研修会

「こころの応急手当~サイコロジカル・
ファースト・エイド【PFA】~を知る(仮)」

【講師】大沼 麻実 氏

(国立精神・神経医療研究センター
災害時こころの情報支援センター研究員)

【日時】11月28日(金)

13:30~16:30

【場所】津庁舎 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。特に依存症関係、自殺対策関係の事業がいくつか開催予定ですので、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。是非ともご参加ください。

編集担当