

こころの健康 第20号



サポートします！こころの健康

2015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。3月に入り、
少しずつ春らしくなってくる時期になりました。
今号の特集は、自殺対策強化月間について
です。どうぞご覧ください。



今号の内容

- ◆ 特集：3月は自殺対策強化月間です
- ◆ 精神保健福祉法の改正後の現状とこれからの取り組みについて
- ◆ ひきこもり地域支援センター
ひきこもり家族会(KHJ親の会三重支部)が発足しました！

◆ 3月は自殺対策強化月間です ◆

自殺対策強化月間とは

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発が大切です。このため例年、月別の自殺者数が最も多くなる3月

を「自殺対策強化月間」として、国・地方公共団体・関係団体・民間団体等が連携して啓発活動を推進することとされています。

平成 26 年度 自殺対策強化月間ポスター



みんなが、誰かの
ゲートキーパー

3月は、自殺対策強化月間です。

ゲートキーパーとは

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す	見守り 遠くを寄り添いながら、じっくりと見守る
-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**

よりそいホットライン(24時間対応) **0120-279-338**

全国一斉実施期間: 3月2日(月)~3月8日(日)

近畿圏・宮城県・福島県内のみ対応可能。0120-279-226
コイダンスで専門的な対応も受けられます。(自費診療あり)

全国で相談窓口を開設しています。詳しくは内閣府自殺対策推進室HPをご覧ください。

自殺対策 検索 

内閣府

三重県自殺対策情報センターでは、期間中に駅前で街頭啓発を行うほか、「全国一斉こころの健康相談ダイヤル」として、3/2(月)~3/6(金) 13:00~16:00 に専門電話相談を実施します。

この機会に皆さまも、自殺予防の視点で重要と言われている「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を心に留め、いつもより少し周囲の方に気配りをしていただけたらと思います。

三重県自殺対策情報センター ～ まもなく4年を迎えます ～

平成23年4月に、こころの健康センター内に「三重県自殺対策情報センター」が設置され、まもなく4年を迎えます。そこで、これまでの取り組みを振り返るとともに、現状や今後の活動についてお伝えしたいと思います。

センターでは、これまでに「関係機関とのネットワーク強化や人材育成」「情報発信」「相談支援」「自死遺族支援」等の自殺予防・対策事業を重点的に実施してきました。

メンタルパートナー養成の取り組みでは、多くの皆さまに研修会等のご協力をいただき、養成数は当初の目標数(20,000人)を上回ることができました。また、支援者の皆さまに活用していただくために、「自殺予防相談対応の手引き」を作成しました。この手引きは現在、ホームページにも掲載しています。

ところで、最近の自殺者数をみますと、全国的には平成24年以降、警察庁統計、人口動態統計ともに3万人を下回る状況が続いています。

しかし、減少傾向にあるとはいえ、いまだに毎年2万5千人以上の方が自殺に追い込まれていることを、私たちは常に意識しておく必要があります。



三重県自殺対策ロゴマーク

自殺の背景には、健康、経済・生活、家庭の問題など、1人1人に様々な要因があり、またこれに、個人の問題として片付けることのできない社会的要因も加わります。そのため、自殺予防の取り組みは、地に足をつけ、じっくりと息の長い活動を継続して実施していくことが求められています。

三重県自殺対策情報センターでは、支援機関・団体の皆さまの活動の一助となるよう、今後も活動を続けていきたいと考えていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

◇ 自殺対策に関する情報は

こころの健康センター(自殺対策情報センター)

http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/j_yobou/index.htm

内閣府 自殺対策のページ <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>

精神保健福祉法の改正後の現状とこれからの取り組みについて

平成 25 年 6 月に精神保健福祉法が改正され、平成 26 年 4 月 1 日から一部を除いて施行されています。そこで今回は、法改正後の県内各精神科病院での「退院後生活環境相談員」の配置状況や、「医療保護入院者退院支援委員会」の開催状況について、また、平成 27 年 1 月 29 日（木）に開催された「改正精神保健福祉法従事者研修会」の様子についてお知らせします。

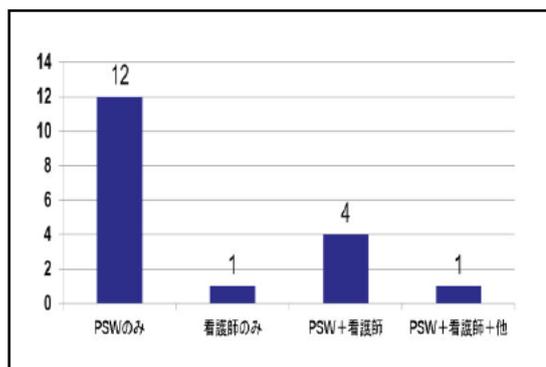
退院後生活環境相談員の配置状況

「退院後生活環境相談員」は、医療保護入院者が可能な限り早く退院できるよう、支援の中心的な役割を担う方です。退院に向けた相談支援、地域援助事業者の紹介、社会資源の情報提供、関係機関との連携などが業務となっており、主に精神保健福祉士（PSW）がその役割を担うことが想定されています。

各精神科病院へのアンケート調査（平成 26 年 11 月末現在。後述の研修会のための調査）では、県内 18 病院のうち、精神保健福祉士が配置されているのは 17 病院、うち看護師等の他職種も合わせて配置されているのは 5 病院、看護師のみ配置が 1 病院となっています。

また、退院後生活環境相談員 1 人あたりの担当患者数は、病院によってバラツキはあるものの、最大約 60 名、おおむね 20～40 名くらいが平均的な数となっています。

退院後生活環境相談員の職種



医療保護入院者退院支援委員会の開催状況

「医療保護入院者退院支援委員会」は、医療保護入院となった際に決められた入院見込期間では退院できない場合、「入院継続となる理由」「今後さらに必要な入院期間」「その間の退院に向けた取り組み」等を審議する場です。

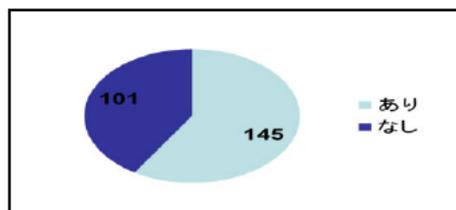
主治医、看護職員、退院後生活環境相談員等の病院職員に加え、患者本人はもちろん、家族・地域援助事業者も参加することができます。

各精神科病院へのアンケート調査では、県内で平成 26 年 4 月～11 月に開催された医療保護入院者退院支援委員会は計 246 回でした。
(1 病院あたり月平均 1.7 回)

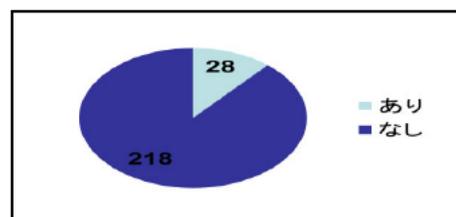
そのうち、家族が参加したのは 145 回 (58.9%)、地域支援者が参加したのは 28 回 (11.4%)でした。

これらの結果から、「家族は基本的に参加」としている病院が多いことと、事業者・支援者の参加(退院後すぐに障害福祉サービス・介護サービスを活用しようとする割合)はそれほど高くないこと、がわかりました。

退院支援委員会への家族の参加



地域援助事業者の参加



改正精神保健福祉法従事者研修会の様子

こころの健康センターでは、法改正により支援者に求められている医療と福祉の連携を考える機会とするため、病院・相談支援事業所・地域包括支援センター・市町・保健所などの職員を対象に研修会を開催しました。当日は 82 名もの多くの支援者に参加していただきました。

日時・場所：平成 27 年 1 月 29 日(木) 13:30～16:30 三重県津庁舎大会議室

1 講義：地域相談支援を活用した退院支援について

講師：日本精神保健福祉士協会 支援の三角点設置研究会 (埼玉県幸手保健所)

精神保健福祉士 有野 哲章 氏

(内容)

「医療と福祉の連携」を中心テーマにお話しいただきました。途中、入院から退院までの事例を描いたムービーも見ながら、10 分に一度はセンスのいいジョークを交え、非常にわかりやすい内容でした。講義の 1 時間があっという間に終わりました。



講師先生の「人と人の出会い、であい であい であい・・・ の中に「あいであ(アイデア)がある」というジョークは、多くの参加者が「どこかで使いたい」と思ったことでしょう。

また、それぞれの機関の役割として、「医療は抱え込まない」、「福祉は断らない」、「行政は医療と福祉をつなぐ」というコトバは的を射て、とても印象的でした。

2 グループワーク：テーマ「わが地域の連携をつくる、地域をつくる」

(内容)

後半は圏域単位に分かれて、「退院後すぐにサービスを受けられるようにするためにできること」「関係機関がさらに連携を深めるための方法」などの課題について、具体的に取り組むことを話し合いました。

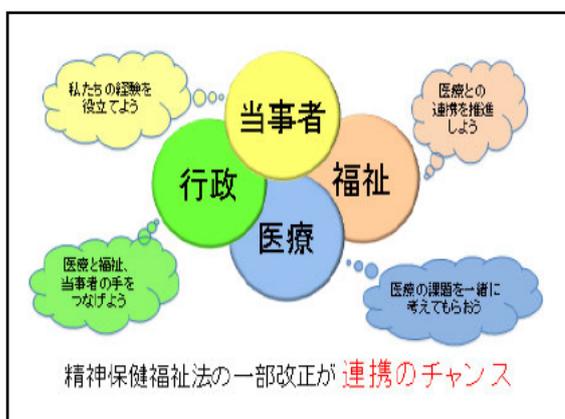


どのグループも会話が途切れることなく、活発に話し合いがされていました。多くのグループで「顔の見える関係づくりが大切」という意見が聞かれました。その他にも具体的な取り組みとして「病院見学会や社会資源見学会の実施」「地域スタッフが病院に行きやすい環境づくり」などの提案がされていました。

参加者アンケートからは、「地域の問題点等を話す機会となり良かった」「多職種で話し合うことができ有意義だった」「今後のつながりができてよかった」といった感想が多く寄せられていました。

これからの取り組みについて

最近、ある支援者から「地域移行は“旬”じゃない」という意見を聞きました。確かに、三重県では数年前まで、「精神障がい者地域移行支援事業」に熱心に取り組んできました。現在はその取り組みも下火になっていると言わざるを得ません。しかし、未だ長期入院の問題が解消されたというわけではありません。



(有野氏の講義資料から)

そのため、これからは退院支援を“季節もの”ではない「あたりまえの取り組み」にしていくことが求められていると思います。

そして、精神保健福祉法改正をそのきっかけとして、私たち支援者は「連携を深める絶好のチャンス！」と捉えることが大切なのではないでしょうか？

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり家族会（KHJ親の会三重支部）が発足しました！

ひきこもりの当事者や親でつくる、ひきこもり家族会連合会「全国引きこもりKHJ親の会（本部＝東京）」では、長年にわたりひきこもりの支援活動をされてきました。近年は「47 都道府県すべてに親の会（支部）を設置する」を目標に取り組みを進めています。

そして今年、三重県でも「支部」を発足させるため、「ひきこもり家族会 発足講演会」が開催されました。今回はその模様と、県内で活動している「ひきこもり家族会」の情報をお届けします。

1 「全国引きこもりKHJ親の会」について

全国引きこもりKHJ親の会（家族会連合会）は、ひきこもりの問題を抱えた親（家族）の全国ネットワーク組織です。平成 11 年に埼玉県で発足しました。KHJは「強迫性障害・被害妄想・人格障害」の頭文字をとったものでしたが、昨年、「家族・ひきこもり・JAPAN」に変更されました。

現在は、全国 8 ブロックに 44 支部があります。東海ブロックでは愛知県の活動が活発です。三重県にはKHJ親の会の支部がないため、多くの当事者や親が愛知県の「オレンジの会」などへ参加しています。

- 全国引きこもりKHJ親の会 ホームページ <http://www.khj-h.com/>
- " リーフレット <http://www.khj-h.com/pdf/leaflet.pdf>

2 「ひきこもり家族会 発足講演会」の様子

KHJ親の会主催により、平成 27 年 1 月 12 日（月祝）に三重県教育文化会館で発足講演会が開催されました。当日は家族、元当事者、関係機関職員など約 50 名が参加しました。

ジャーナリスト・池上正樹氏による講演「ひきこもりの現状」と、KHJ親の会代表・池田佳代氏による講演「ひきこもりを元気にする親の対応」がありました。

池上正樹氏は「ひきこもっている人は感情をことばにすることが難しく、ひきこもりを強いられている」「セーフティネットの狭間に陥りがち」と話されていました。また、ひきこもり当事者自らがイベント活動に参加し、体験や得意なことの話をする「ひきこもり大学」の取り組み紹介もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



池田佳代氏は「親が一生懸命活動することで子が元気になる」「親が孤立しないことが大切」と話されていました。また家族に、「親が他人の手を借りて勉強していくことで、子を家族の中で元気にして行こう」と呼びかけていました。

講演会終了後、家族の方に残ってもらい、家族会発足と今後の運営について話し合いが持たれました。その結果、家族会会長が選任され、毎月1回家族会を開催していくことが決まりました。今後のさまざまな活動や取り組みに期待したいと思います。

3 県内で活動している「ひきこもり家族会」について

今回ご紹介した家族会の他にも、県内では4箇所ではひきこもり家族会が活動しています。名称・開催場所・日時などをご紹介します。それぞれ活動内容が異なりますので、参加や見学をされる場合は、事前に問合せ先に確認をお願いします。

ひきこもりを考えるつどい

- * 開催場所 四日市市安島2丁目5-3 四日市市文化会館 管理棟2階第2会議室
- * 開催日時 原則毎月第1日曜日 9時30分～11時30分
- * 問合せ先 NPO 法人オレンジの会 鈴木さん (090-6585-5770)

すずらんの会（鈴鹿地域家族交流会）

- * 開催場所 事務局までお問い合わせください
- * 開催日時 原則毎月第1水曜日 13時30分～15時30分
- * 問合せ先 鈴鹿保健所 (059-382-8673)
障害者総合相談支援センター あい 鈴鹿事務所 (059-381-1035)

虹の会

- * 開催場所 津市桜橋3丁目446-34 三重県津庁舎 保健所棟1階社会復帰室
- * 開催日時 原則毎月第3木曜日 14時～16時
- * 問合せ先 こころの健康センター（ひきこもり地域支援センター）(059-223-5243)

若者の自立を考える会 アンダンテ

- * 開催場所 伊勢市民活動センター等（詳細はお問い合わせください）
- * 開催日時 毎月第2月曜日 19時30分から
- * 問合せ先 いせ若者就業サポートステーション (0596-63-6603)



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

* 平成27年度の研修予定です
(現在計画中ですので、詳細は後日センターホームページに掲載します)

精神保健福祉基礎研修会

①基礎知識編

日時:平成27年5月1日(金)

10時~16時

会場:三重県津庁舎

②基礎技術編

日時:平成27年6月3日(水)

10時~16時

会場:三重県津庁舎

◆編集後記◆

今年度もこころの健康センターでは様々な業務や事業に取り組み、無事に年度末を迎えようとしています。これも関係機関の方々をはじめ、皆さまのご協力のおかげです。ありがとうございました。来年度もよろしくをお願いします。

編集担当