

こころの健康 第5号



2011年6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.jp/KOKOROC/HP/>

サポートします！こころの健康

もっと身近で、活用しやすいセンターをめざします！

三重県こころの健康センターです。

センターでは、精神保健福祉に関するトピックや事業内容・活動報告を情報発信するために、昨年度からこのメールマガジンを始めました。今年度も年4回の発行を予定しています。さらに今年は、ホームページの充実や意見交換会の開催を通じて、皆様とっと身近なセンターをめざしていきます。



2011年3月11日、東日本大震災が発生しました。これまでに例を見ない規模の災害で、多くの尊い命が失われました。こうした大規模災害は、物理的なダメージだけでなく、人のこころにも大きな影響を与えます。こうした時、どのような支援が求められるのでしょうか。連載コラムを通じてお知らせしていきます。

今年の4月、「三重県自殺対策情報センター」を開設しました。詳しいことは、今回の特集をご覧ください。また、今後もこのメルマガで「三重県自殺対策情報センター」からの情報をお伝えしていきます。

CONTENTS

- ◆ 特集：三重県自殺対策情報センターを開設しました
- ◆ 平成23年度研修事業実施計画
- ◆ 連載コラム「災害とこころのケアーその1『災害がこころにおよぼす影響』」
- ◆ 編集後記

三重県自殺対策情報センターを開設しました。

1. 開設にあたって

わが国の自殺者数は、平成10年以降13年連続して3万人を超え、平成22年に自殺で亡くなった方は31,655人(警察庁統計)で、1日に87人の方が自ら命を落としていることとなります。三重県でも平成21年476人、平成22年358人(警察庁統計)と毎年400人前後で推移しています。

自殺の背景には、複雑で様々な要因があり、個人の問題として片付けることのできないものであるため、社会全体、地域全体で対策に取り組んでいくことが必要です。

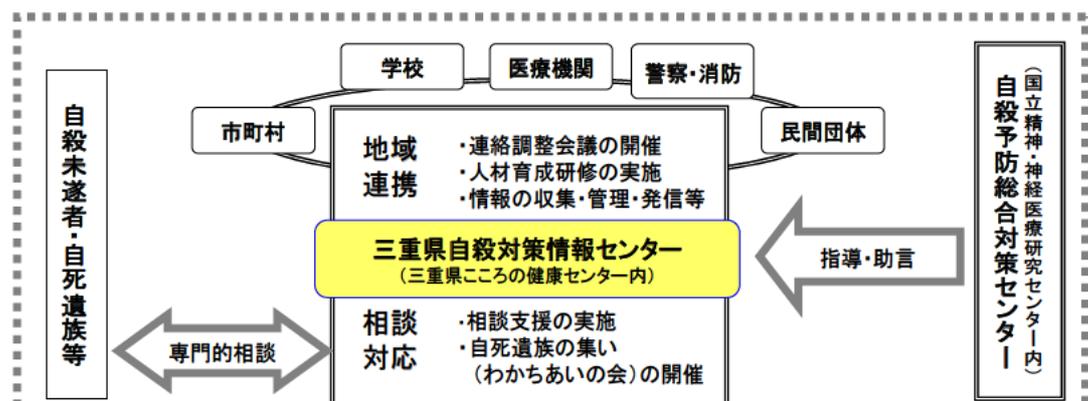
そこで、三重県では、人とひととのつながりで生きやすい社会の実現をめざし、地域の自殺対策が総合的に推進できるよう、平成23年4月、こころの健康センター内に自殺対策情報センターを開設しました。

自殺対策情報センターでは、関係機関等と連携しながら、人材育成、関係機関との調整、情報発信、専門相談などの業務を行っています。

三重県自殺対策情報センター（平成23年度～）

従来のこころの健康センターの機能に加えて、自殺予防・対策事業を重点的に実施するため、当センター内に「三重県自殺対策情報センター」を設置し、以下の機能を担う。

- ・自殺対策における関係機関のネットワーク強化や人材育成等を行うため、連絡調整会議の開催、人材育成研修の実施、情報の収集・管理・発信等を行う。
- ・自殺対策における専門的な個別相談や情報提供及び自死遺族等への支援を行うため、相談支援の実施、自死遺族の集い(わかちあいの会)を開催する。



《相談対応として》

自殺予防・自死遺族電話相談(毎週月曜日 13:00~16:00)電話059-253-7823

自死遺族の集い(わかちあいの会)奇数月第4土曜日 13:30~15:30 を実施しています。

あなたの力で救える命があります。

1. 自殺とは

①自殺は追い込まれた末の死

- ・ 多くの自殺は、社会的要因を多く含む様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死
- ・ 自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病やアルコール依存症等の精神疾患に罹患

②自殺は防ぐことができる

- ・ 制度、慣行の見直しや相談支援体制の整備という社会的な取組とうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により予防が可能

③自殺を考えている人はサインを発している

- ・ 生きたいという気持ちの中で不眠・体調不良・否定的発言などを示すことが多い
- ・ 家族や同僚の気づきを自殺予防につなげていくことが課題

日本では、毎日80~90の方が自ら命を落としていることとなります。

2. あなたもメンタルパートナーになりませんか？

- * 自殺を本気で考えた人の約6割が事前に誰にも相談していないが、自殺の兆候に家族や職場の人たちが気づく割合は8割に上っています。
- * メンタルパートナーとは、悩んでいる人に『気づき』、『声をかけ』、『話を聞いて』、『必要に支援につなげ』、『見守る』人のことです。
- * 約20分程度の研修で、三重県の自殺の現状、『気づき』、『声をかけ』、『話を聞いて』、『必要な支援につなげ』、『見守る』のそれぞれのポイントを知ることが出来ます。

平成21年に、三重県で自殺対策を広く推進していくために、一般公募で決定したロゴマークとキャッチフレーズです。「こころをつなご、いのちをつなご、あしたにつなご」の言葉にあるように、“絆づくり”をテーマに「メンタルパートナー養成事業」に取り組みます

7月末から養成研修がスタートします。
様々な機会を利用して養成したいので、皆様の研修や会議で20分程お時間をいただけるようでしたら自殺対策情報センター(059-253-7821)へ連絡をお願いします。



3. 見つけてください!!!



7月から
 ・近鉄四日市駅・
 ・津駅・
 ・伊勢市駅
 にPR看板が設置されます

平成 23 年度 研修事業実施計画

センターでは、今年度以下のような研修を予定しています。多くの精神保健福祉関係者の皆様のご参加をお待ちしています。

研修名	日時・場所	概要
精神保健福祉基礎研修(技術編)	7月6日(水) 10:00~16:00 三重県津庁舎 6階 61 会議室	<午前>「精神保健福祉相談の受け方・記録の書き方」 【講師】橋本 晴美(三重県こころの健康センター 技術指導課) <午後>「精神保健福祉におけるソーシャルワーク～事例をもとに～」 【講師】下方 宏明 氏(障害者相談支援センター ソシオ)
精神保健福祉専門研修会①	6月30日(木) 13:30~16:00 三重県総合文化センター	「パーソナリティ障がいについて～苦情・クレームの裏側を考える～」 【講師】金原 伸一 氏(鈴鹿厚生病院)
精神保健福祉専門研修会②	9月3日(土) 13:00~16:30 三重県津庁舎 6階 大会議室	「支援を拒む方への対応について～動機づけ面接法を学ぶ～」 【講師】後藤 恵 氏(成増厚生病院)
精神保健福祉専門研修会③	11月25日(金) 13:30~16:00 三重県津庁舎 6階 大会議室	「災害時の精神障がい者支援について～今から備えること・考えておくこと～」 【講師】福島 昇 氏(新潟市こころの健康センター所長) 井上 雄一郎(三重県こころの健康センター所長)

依存症問題対策事業研修会(教育関係者向け)	8月ごろ	調整中 【対象】県内小中学校教員
依存症問題対策事業研修会(司法関係者向け)	9～11月ごろ	調整中 【対象】県内の保護司
依存症に関する講演会(仮称)	平成24年1～3月ごろ	調整中
ひきこもり支援者スキルアップ研修①	9月6日(火) 10:00～15:00 フレンテみえ セミナー室 A	「ひきこもりの理解と支援～人と、社会と、『つながる』支援方法論～」 【講師】長谷川 俊雄 氏(白梅学園大学)
ひきこもり支援者スキルアップ研修②	10月4日(火) 14:00～16:00 フレンテみえ セミナー室 C	「ひきこもりケースへの訪問支援～保健・福祉分野の実践に学ぶ～」 【講師】新村 順子 氏(東京都医学総合研究所)
こころの健康危機管理研修会	調整中	調整中
自死遺族支援者研修会	調整中	調整中
相談窓口担当者研修会	9月8日(木)【四日市】 9月9日(金)【津】 9月～10月頃【松阪】調整中	「自殺危機初期介入スキルワークショップ」を実施予定
メンタルパートナー指導者養成研修	7月25日(月)【津】 7月27日(水)【四日市】 8月 3日(水)【尾鷲】	三重県における自殺対策及びメンタルパートナーの役割 メンタルパートナー養成研修の内容について 他
自殺対策シンポジウム	平成24年3月頃調整中	調整中
ひきこもり講演会	調整中	調整中
薬物フォーラム	調整中	調整中

◆日時・内容などは変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆詳しい日時や会場等はそれぞれご案内させていただきます。また、お申し込み方法など詳しいことはセンターホームページをご確認ください。

「災害とこころのケア」その1 「災害がこころにおよぼす影響」

このたびの東日本大震災では、広範囲にわたって甚大な被害がありました。家族や住まい、仕事などの喪失に加え、避難生活の長期化などで、こころのケアの重要性がこれまで以上に指摘されています。また、県内からもボランティアや災害派遣として多くの方が被災地へ赴き、こうした人たちが経験するストレスにも注目が集まっています。

三重県では、県下の精神科医療関係者のご協力のもと、こころのケアチーム 14 班 64 名を 3 月 22 日～5 月 31 日の間、被災地（宮城県）に派遣しました。こころの健康センターは、その第 1 班として 3 月 22 日～25 日に活動しました。実際に被災地に行って感じたのは、「こころのケア」といっても特別に専門的なことをするわけではないということでした。被災者に声をかけたり、話を聴いたりすることで安心感をもたらすことが大事なようです。支援者があまり気負いすぎないことも大切だと感じました。

今回から 4 回にわたって、地震や台風など生活に大きな影響を与えるような災害に見舞われたときの、こころへの影響とそのケアについてお伝えしたいと思います。

「災害がこころにおよぼす影響」

地震や台風などの予期せぬ災害に遭遇すると、こころや身体に以下のような変化があらわれます。

夜眠れない 悪夢をみる
吐き気・胃痛がある
食欲不振や過食になる
頭痛 肩こり

気分が高揚し、ハイな感じになる
イライラしやすくなる 緊張や不安
が高い
自信がなくなる

考えたくない・話したくない
ひとつのよう感じる
よく覚えていないことがある
こころが落ち着かず、周囲の人と疎遠
になったように感じる

これらの変化は、大きな災害のあとでは、「異常な体験に対する正常な普通の反応」として、ほとんどの被災者に見られます。

被災された方へ対応する際のポイント

- まずは、被災者・支援者ともに安全を確保する。
- メンタルヘルスだけを取り上げるのではなく、身体面（睡眠や食欲など）を含めた援助を心がける。
- 無理に話を聞き出さず、じっくり耳を傾ける。
- 批判したり、支援者自身の考えを押しつけない（例：「命が助かっただけでもよかった」など）
- 自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝える。

精神科医への紹介を考えるポイント

メンタルケアの面から心配な被災者に対して、見守りでよいか、専門機関に紹介したほうがよいのかの判断は難しいですが、以下の項目が参考になります。

- パニック発作、記憶障害、幻覚等の症状があるとき
- 「死にたい」という言動や考えが目立つとき
- 恐怖体験が突然よみがえる感じ（フラッシュバック）や生々しい悪夢などが頻発するとき
- 重度の抑うつ、不安状態があるとき

豆知識 PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは？

命の危険を伴うか、それに匹敵するような強い恐怖をもたらす体験の記憶が心的トラウマとなり、それによって生じるトラウマ反応の一つ。

主な症状は

- ・ **再体験（侵入）**…つらい体験を何度も思い出したり、夢に見たりする。恐怖体験が突然よみがえってくる（フラッシュバック）。
- ・ **回避・麻痺**…体験を思わせるものや状況、場所を避ける。
- ・ **過覚醒**…寝付けない、何でもないことでイライラしたりする、集中力が低下する。

上記の症状が1ヶ月以上持続して、初めて診断される。

薬物療法や認知行動療法が有効とされている。

トラウマ反応の大部分は、その人の回復力や家族・周囲の人との支え合いによって自然回復すると言われている。

こころのケア=PTSDケアではないことに注意したい。

障がいのある方への配慮

以上は、災害後に誰にでも起こりうるトラウマ反応（ストレス反応）による影響です。このほかに、被災するまでに医療や福祉のサービスを受けて生活してきた方への配慮も重要です。

被災によって、服薬の確保が難しくなっていたり、避難所生活などの生活環境の変化で状態が不安定になったりすることがあります。落ち着くまで話を聞くよう努めたり、受診できる医療機関・臨時の診療所等を紹介できるとよいでしょう。また、普段から災害時に支援を要する方を把握しておくことも大事です。

今回は、被災地に派遣されるなどした「災害救援者のこころのケア」について、お伝えします。

センター 掲 示 板

ひきこもり・依存症専門相談

電話 059-253-7826
毎週水曜日 13時～16時

面接相談(予約制)
ひきこもり 木曜日
依存症 金曜日

自殺予防・自死遺族専門相談

電話 058-253-7823
毎週月曜日 13時～16時

面接相談(予約制)
毎週火曜日

こころの傾聴テレフォン

電話
059-223-5237
059-223-5238
月～金曜日
10時～16時

ひきこもり・思春期問題を かかえる家族教室

「ひきこもり」や不登校などの思春期の問題をかかえる方のご家族が集い、対応について学んだり、家族同士が交流できる場です。

第2木曜日(6～12月)
14:00～16:00

依存症問題家族教室

アルコール・薬物・ギャンブル・買い物等への依存の問題でお困りのご家族が集い、対応方法について学んだり、家族同士が交流できる場です。

原則第3金曜日
14:00～16:00

わかちあいの会 (自死遺族の集い)

自死でご家族を亡くされた方が集い、大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場です。

奇数月第4土曜日
13:30～15:30

◆編集後記◆

今年度も引き続きメルマガ配信を担当させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。
より身近で、より活用しやすいセンターをめざして、今年も様々なことに取り組んでいきます。4・5月には意見交換会を開催し、関係機関の方々との活発な意見交換が行われました。その様子や資料を[ホームページ](#)に掲載しましたので、ぜひ一度ご覧ください。

また、このメルマガについてもご意見などをお聞かせいただけると幸いです。

次回は、9月頃に配信予定です。

編集担当 技術指導課 樋口