

こころの健康 第12号



サポートします！こころの健康

2013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。

一段と寒さの厳しかった今年の冬も、ようやく終わりが見えてきました。日ごとに増していく暖かさに背中を押されて、今年度もラストスパートです！

今回は、「精神医療審査会」の業務についての特集をお届けします。



CONTENTS

- ◆ 特集：「精神医療審査会」とは
- ◆ [自殺対策情報センターからのお知らせ「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7『支援者や周囲の人々が気をつけること』」](#)
- ◆ センター掲示板
- ◆ 編集後記

・ ・ 精神医療審査会とは ・ ・

今回は、こころの健康センター審査総務課の業務の一つ、精神医療審査会について紹介します。

【精神医療審査会の概要】

精神医療審査会は、精神障がい者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護を確保する観点から、精神科病院に入院している方の入院の必要性及び処遇の適否について、専門的かつ独立的な機関として審査を行っています。（精神保健福祉法第12～15条）

こころの健康センターはその事務局となっています。

◆審査委員構成員（1合議体あたり6名）は、都道府県知事が下記の者から任命します。

（任期2年）

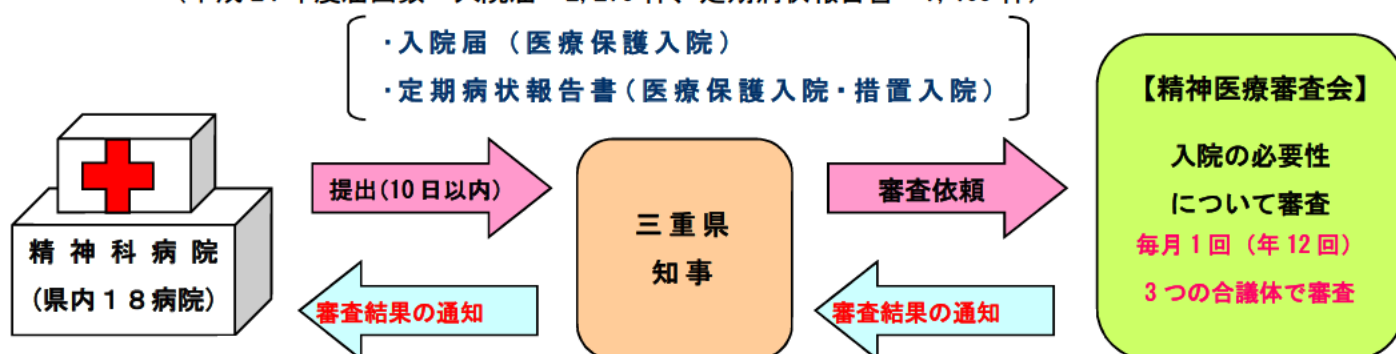
- ・精神科医療の学識経験者2名以上（精神科保健指定医に限る）
- ・法律に関する学識経験者1名以上（弁護士、検事等）
- ・その他の学識経験者1名以上（看護協会、精神保健福祉士会等）

【精神医療審査会の業務】

①入院届・定期病状報告書の審査

本人の意思によらない入院や、その入院が長期にわたる場合、精神科病院は届出・報告が必要となります。

（平成24年度届出数 入院届 2,275件、定期病状報告書 1,465件）

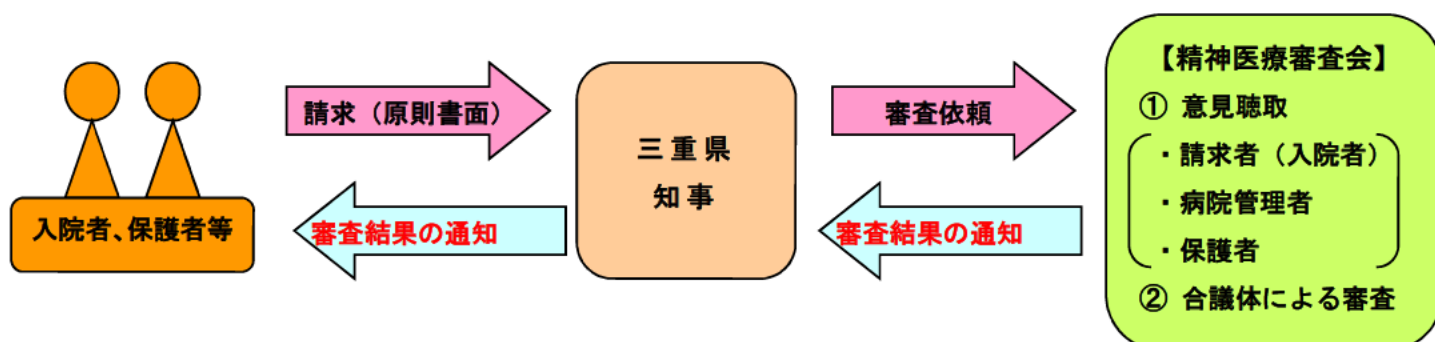


（改善等の必要がある場合のみ）

②退院請求・処遇改善請求の審査

精神科病院の入院は、本人の意思によらない入院や、病院内での行動を制限されることがあります。入院や処遇に納得のいかない場合、ご本人やご家族（保護者）は、退院請求や処遇改善請求をすることができます。

（平成24年度 退院請求 26件、審査 20件）



3月は自殺対策強化月間です！！

1. 自殺対策強化月間について



3月は「自殺対策強化月間」です。

相談窓口については内閣府自殺対策推進室HPへ

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル
おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556
全国一斉実施期間：3月1日～3月7日
※国により実施日・実施内容が異なります。詳しくはHPをご覧ください。

より近いホットライン
フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338
ガイダンスで専門的な対応もできます(外国語含む)

誰もが自殺に追い込まれることのない社会に。 内閣府

国では、例年、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。

三重県では、平成10年以降、毎年400人前後の人が自殺により亡くなられており、この「自殺対策強化月間」に、より多くの県民の皆さんに自殺予防について考えていただく機会として、街頭啓発やシンポジウムの開催など、県内各地でさまざまな活動を行います。

*平成24年8月に閣議決定された自殺総合対策大綱において、毎年3月を「自殺対策強化月間」に設定し、国、地方公共団体、関係団体および民間団体等が連携して啓発活動を推進し、あわせて啓発事業によって援助を求めに至った悩みを抱えた人が必要な支援が受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。

2. 街頭啓発

三重県においても、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、県内各地で啓発活動や事業等を行います。

こころの健康センターでは、3月1日にJR津駅及び近鉄津駅前です自殺予防の啓発活動を実施し、朝の通勤・通学等で駅を利用される方を対象に啓発用のティッシュの配布を行いました。



3月は自殺対策強化月間です！

3月は自殺者数が増加すると知られています。気候や環境の変化により心身ともに不調をきたしやすい時期です。もし、悩みが重なったか相談してあげませんか？

三重県自殺対策情報センター(三重県こころの健康センター内)では、自殺予防・自死直後相談を実施しています。

TEL 059-253-7823

毎月曜日 13時～17時(祝日・年末年始を除く)
また、平日8時30分～17時15分は、自殺予防相談窓口でも対応を実施しています。

三重県

3. 自殺対策シンポジウム

3月10日（日）人権センターで自殺対策強化月間の取り組みの一環として、自殺対策シンポジウムを開催しました。約200人の参加があり、うつ病や自殺に対する正しい理解をより深めてもらいました。



第1部 女優音無美紀子さんによる講演 「うつ病が教えてくれたもの」

音無さんは、乳がんの手術を受けた後、うつ病に悩まされました。生きる意欲を無くし「死にたい」と思ったことも何度かありましたが、失意のどん底にいる時支えてくれたのは、家族であり周りの人達だったと言います。また、体験談を交えながら一歩踏み出す勇気を持つことの大切さをお話しいただきました。

第2部 ミニ講座「自殺の現状と課題」 「メンタルパートナー養成研修」 講師 三重県こころの健康センター所長 井上 雄一郎

平成23年度から三重県で取り組んでいるメンタルパートナー養成研修を参加者の皆様にも受講いただきました。メンタルパートナーとは、身近な人の変化に気づき、話を聴いて、必要であれば相談機関等へつなげ、見守る人のことを言います。



第3部 シンポジウム「死にたい気持ちに寄り添い生きる支援へ」

電話相談等の活動をしている団体（三重いのちの電話協会・日本産業カウンセラー協会・チャイルドラインMIEネットワーク・社会包摂サポートセンター（よりそいホットライン））の方をシンポジストとしてお招きし、それぞれの窓口の特徴や対応について話してもらいました。また最近の傾向やその背景から見えてくる自殺予防における支援等について考えました。



「災害とこころのケア」その7 「支援者や周囲の人々が気をつけること」

災害は起こってほしくないものですが、東海・東南海・南海地震はいつ起きてもおかしくないと言われていています。そして、いつ支援者としてかわりを持つようになるかもしれません。最終回として、その時のために、頭の片隅に置いておいてほしい、「支援者や周囲の人々が気をつけること」について、考えたいと思います。

被災者や遺族にとって必要な支援は、被災の程度や時期、その人が抱えている問題などで異なり、また、時間の経過とともに変化していきます。

被災者や遺族の状況に合っていない対応（無理に聞き出そうとしたり、押しつけるような対応）は、二次被害を与える可能性もあります。以下の項目に留意しながら慎重に対応することが大切です。

1. 災害によるストレスについて、正しい知識を持つ
2. 受容と共感をもった傾聴と穏やかな対応。相談には十分時間を取ること
3. 被災者の訴えや考えに、解釈をしたり判断を交えない態度に徹する
4. 役に立ちそうな情報があれば、さりげなく伝えるようにする
5. 「困ったことがあれば、いつでも相談してください」という支援の表明と約束をする
6. 立ち直りに時間がかかる被災者がいることを忘れないようにする

1. 災害によるストレスについて、正しい知識を持つ

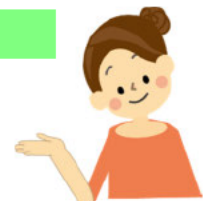
被災者にみられる精神的な動揺の多くは、災害時に誰でも起こりうる正常な反応である。

2. 受容と共感をもった傾聴と穏やかな対応。相談には十分に時間をとる

話をよく聴き、相手の気持ちをしっかり受け止める。

被災者に“ただ寄り添う”（そばにいる）ということも大切にする。

こころのケアばかりに注目せず、具体的な困りごとに気をつけて話を聴く。



3. 被災者の訴えや考えに、解釈をしたり判断を交えない態度に徹する

「私が何をすればあなたの役に立つでしょうか？」と問いかける姿勢で対応する。

被災者が自己決定できるよう、被災者の考えを尊重し、支える。

4. 役に立ちそうな情報があれば、さりげなく伝えるようにする

リーフレット・パンフレットや、相談窓口名・連絡先をメモしたものを渡す。

5. 「困ったことがあれば、いつでも相談してください」という支援の表明と約束をする

また、様子が気になる人がいれば、市町・保健所の保健師に相談する。

プライバシーの保護にも配慮する。

してはいけない対応

- 「頑張って」「いつまでもクヨクヨせずに」など、安易な励まし
- 「亡くなったあの人も天国で元気してるよ」など、安易な慰め
- 「こうすべきである」というような一方的な考えや、意見の押しつけ
- 「被災者や遺族は、みんな精神的ケアが必要である」と決めつけた対応
- 無理に「感情を吐き出させよう」とする働きかけ
- 「みんなも同じ気持ちだよ」など、被災者や遺族はみんな同じだと言動や対応



6. 立ち直りに時間がかかる被災者がいることを忘れないようにする

《災害からの復興が進んでくると》

- 地域全体の復興が優先され、個人の問題は忘れ去られていきます。
- 復興に伴い、災害の痕跡が見えにくくなっていきます。
- 生活再建ができた人とできない人の格差が広がっていきます。
- 次第に災害は、周囲の人々から忘れられていきます。
- 被災者同士の連帯感が薄れていきます。



《立ち直りができない被災者に対する周囲の目》

- 災害後、時間が経つにつれて、被災者のことに無関心になり、立ち直れないでいる人に対して、「いつまでも甘えている。頑張りが足りない」などの厳しい目を向けたりします。

《立ち直りに時間がかかる被災者のこころ》

- 被災者の中には、立ち直りに時間がかかる人がいます。災害で受けたこころの傷が癒えなかったり、生活再建の目途が難しい人は、自分を責めたり、無力感や自分だけが取り残された孤立感を持ってしまいます。

《あたたかい見守りを・・・》

- 決して怠けている訳ではなく、うまく生活再建ができないで悩んでいた、苦しんでいる人がいることを忘れないで、あたたかく見守り続けましょう。

過去の連載コラム内容、「こころのケア」等はこころの健康センターホームページをご覧ください。

(<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/mail-magazine/index.htm>)

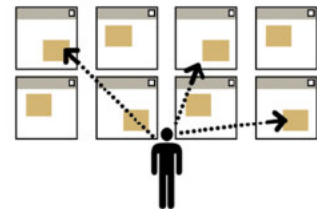
センター掲示板

こころの健康センター・オリジナルページ サイトリニューアルのお知らせ

昨年度の大幅リニューアルに続き、今年度はマイナーチェンジを行いました。おもな変更点は以下の通りです。

【トップページ（左メニュー含む）の再編整理】

「一般」「関係者」という分類を見直し、取組のまとまりごとに再整理しました。



研修会や各種催しへのリンクを設け、「**必要な情報を見渡せる**」ページをめざしました。

【統一感のあるレイアウト】

研修会情報など、表にまとめることでわかりやすく統一感のあるレイアウトをめざしました。



今後もさらなる改良をしていきます。ぜひ一度、こころの健康センター・オリジナルサイト (<http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>) をご覧ください。

◆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ました。これも関係機関の方々をはじめ、皆様のご協力のたまものと感謝しています。ありがとうございました。

「自殺対策」をはじめとした今日的な課題への対応も求められる中で、地域精神保健福祉活動の中核（センター）としての機能をより一層発揮することが必要だと感じます。1年間のまとめと新年度のスタートに向けた準備をしっかりと、センター職員一同取り組んでいきたいと思っております。

編集担当