

こころのおはる

第25号
2015. 3

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043 (204) 1582 FAX 043 (204) 1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

【開催報告】

自殺対策講演会「子どもの自殺予防」を開催しました!

平成27年3月2日(月)に千葉市こころの健康センターで、子どもの自殺予防をテーマとした講演会を開催しました。

第1部では、筑波大学医学医療系災害精神支援学教授 精神科医の高橋 祥友氏とちば心理教育研究所所長で臨床心理士の光元 和憲氏にそれぞれお話いただき、第2部は質問に答える会を行いました。

自殺の危険に気づいた時の対応法である「TALKの原則」や貧困や虐待の問題、自殺の原因を1つに限定しないこと。チームで連携して対応する大切さなど、参加者の方々がそれぞれの立場で役に立つお話だったのではないのでしょうか。全体を通して、「つながりの大切さ」ということを意識づけられた講演会でした。



3月は自殺対策強化月間です!

【あなたもゲートキーパー!】

ゲートキーパーとは直訳すると「門番」。「命の門番」と位置付けられていますが、実際はどんなことをするのでしょうか?それって専門的な知識がないとできないのでしょうか?

●ゲートキーパーとは?

悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞き」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。

具体的にどうすればいいの・・・?

気づく・声をかける 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
(「眠れてる?」「何か力になれることはない?」など)

話を聞く 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける

つなぐ 早めに専門家に相談するよう促す

見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

われらは京都市ゲートキーパーズ!!



※千葉市に出張中!

ゲートキーパーになるには高度な専門知識はいりません。

普段接している人が何か悩んでいるように見えたなら、まずは声をかけてみることから始めてみてください!

誰でもゲートキーパーになれます!!一緒にゲートキーパーの輪に加わりませんか?

目次

・開催報告 自殺対策講演会「子どもの自殺予防」..... P1	・図書室より 図書の紹介 P3
・講演会報告 精神障害者家族のつとめ..... P2	・危険ドラッグ講演会を開催しました! P3
・講演会報告 アルコール依存症を知る～アルコール依存症という病気～ P2	・インフォメーション P4
・講演会報告 「思春期におけるひきこもりの理解を深める」～こどもの心に寄り添う対応とは～ P3	

【講演会報告】

精神障害者家族のつどい

毎月1回、様々なテーマに沿って、第I部に講演会、第II部に家族同士の話し合いの場を設け、病気のことや福祉制度などについて一緒に勉強しています。9月から11月にかけて行った講演会の内容をご紹介します。

1. カウンセリングでできること (9月19日)

ちば心理教育研究所長で臨床心理士の光元 和憲氏をお招きし、「カウンセリングでできること・できないこと」をテーマとしたお話をいただきました。

カウンセリングとは何か、といった基礎的なお話から、カウンセリングでできること・できないことなど例を挙げてお話いただきました。服薬治療をせずにカウンセリングで精神疾患を治療したいと期待する方は多いですが、脳に直接はたらきかける薬物(向精神薬)で脳(=体)の状態を整えたいとすれば言葉による支援(=カウンセリング)は機能しないというお話は、参加者の方々にとって特に印象に残ったのではないのでしょうか。

参加者の方々からは、「カウンセリングについてよく理解できた。」「わかりやすかった。」という声が多数聞かれた講演会でした。

2. 大人の発達障害を学ぶ～生きにくさを支援する～ (10月17日)

NPO法人えじそんくらぶから臨床心理士の高山 恵子氏をお招きし、「大人の発達障害」をテーマとしたお話をいただきました。

前半は、発達障害の当事者である講師の高山氏から、自身の経緯や失敗談等を含めながら、発達障害に対する対応などについてお話いただきました。発達障害といっても人によって特徴は異なり、その特徴に合わせて周囲が注意する点も異なること。また否定形で命令せず、すべき行動を具体的に指示するといった対応の仕方まで、具体例を交えながらわかりやすくお話いただきました。

後半は、千葉市発達障害者支援センター所長の加瀬 幹生氏をお招きし、発達障害者支援センターの案内や相談の方法、就労支援としてジョブコーチ機能が果たせることなどをお話いただきました。

参加者からは「必要な視点をわかりやすく説明してもらえてよかった。」「参考になりました。」等の声が多数聞かれた講演会でした。

3. 私たちの使う薬の話～抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬～ (11月28日)

千葉大学社会精神保健教育研究センターの精神科医 渡邊 博幸氏をお招きし、「精神科薬の適切な薬量」をテーマとしたお話をいただきました。

薬の基本的なお話をはじめ、大量処方の問題点や多剤併用や大量処方になる要因、そして減薬についてのお話まで幅広くお話いただきました。抗精神病薬、抗うつ薬、睡眠導入剤にはそれぞれ自分にあった適用量があるということ。また、薬を使用している間は継続的なモニタリングを行うことが望ましいことや、減薬を行う際はゆっくり行うことが望ましいといった具体的なわかりやすいお話をいただきました。特に、自分に合った適用量を知るための方法についてのお話は、参加者の方々には非常に参考になったのではないのでしょうか。

参加者からは「薬についてよくわかった。」「参考になった。」と大変好評でした。

【講演会報告】

アルコール依存症を知る～アルコール依存症という病気～

平成27年3月6日(金)に千葉市こころの健康センターにおいて、水澤 都加佐氏(ヒーリング&リカバリーインスティテュート所長)をお招きし、アルコール関連問題講演会を開催しました。

第1部では「アルコール依存症の理解と対応について」をテーマとし、お話いただきました。

アルコールは依存性薬物であり、飲み方を誤ればアルコール依存症になる可能性がある。依存症は本人のみならず家族を巻き込む病気であり、本人・家族が回復するには、自助グループが大きな助けになることなどをお話いただきました。具体的な例を交え、時には笑いをはさみながらのお話は非常にわかりやすく、参加者からも大変好評でした。

第2部では、自助グループ活動の1つである断酒例会を模擬体験するというので、グループミーティングを実施しました。初めて参加した方々にとっては、活動を知る良い機会になったのではないのでしょうか。



【講演会報告】

「思春期におけるひきこもりの理解を深める」 ～こどもの心に寄り添う対応とは～

平成26年11月10日(月)に千葉市文化センターにおいて、齊藤 万比古氏(総合母子保健センター愛育病院小児精神保健科部長)をお招きし、千葉県と共催で思春期におけるひきこもりとその対応についてお話いただきました。

ひきこもりには様々な背景があり、それにより支援方法が変わる。特に発達障害が関連していることが多く、特性を捉えた対応方法が必要とされること。少数ではあるけれど、精神疾患の可能性のある事を忘れてはいけないこと。ひきこもりの経過に合わせた支援方法については、具体的に示しながらわかりやすくお話いただきました。

「焦らず・臆せず・諦めず」「親は子の奴隷にも支配者にもならない」という講師のメッセージは、参加者の方々にとって、特に印象に残ったのではないのでしょうか。

参加者の方々からは、「大変参考になりました。」「早速実践してみたい。」といった声が多数聞かれた講演会でした。

【図書室より】

図書の紹介

新しい本を入荷しました!



- LGBTってなんだろう?からだの性・こころの性・好きになる性
(薬師実芳、笹原千奈未、古堂達也、小川奈津己=著/合同出版)
- 親と教師のためのセクシャル・マイノリティ入門ハンドブック
`共生社会をつくる`セクシャル・マイノリティ支援全国ネットワーク=監修・編集)

こんな本も
置いています

- 共依存かもしれない…他人やモノで自分を満たそうとする人たち…
(ケイ・マリー・ポーターフィールド=著、水澤 都加佐=監訳/大月書店)
- なぜ自分を傷つけるの?…リストカット症候群…
(アリシアクラーク、M.A.=著、水澤 都加佐=監修、上田 勢子=訳/大月書店)
- わたしの家族はどこかへん?…機能不全家族で育つ・暮らす…
(レイモンド・M・ジャミオロスキー=著、水澤 都加佐=監訳/大月書店)
- もちきれない荷物をかかえたあなたへ
アダルト・チャイルド、そして摂食障害・依存症・性的虐待…いくつかの課題をのりこえる生き方の秘訣
(クラウディア・ブラック=著、鈴木 美保子=訳、水澤 都加佐=監訳/アスク・ヒューマン・ケア)
- 発達障害が引き起こす不登校へのケアとサポート
(齊藤 万比古=編著/学研)

危険ドラッグ講演会を開催しました!

3月19日(木)に千葉市美浜文化ホールにおいて、船田 正彦氏(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部 依存性薬物研究室長)と嶋根 卓也氏(同研究所同研究部 心理社会研究室長)をお招きし、千葉県と共催で「危険ドラッグについて考える～その危険性から支援まで～」を開催しました。

こころの健康センター インフォメーション

こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まないでお電話ください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

専用電話 043 (204) 1583

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）
〔受付時間〕 10：00～12：00、13：00～17：00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

精神保健福祉相談

1. 千葉市内の医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供を行っています。
2. こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。内容を伺いますので、まずはお電話ください。
3. 医学的な相談や、治療に関する相談などは、必要に応じて、精神科医師による相談も受け付けています。事前に予約の上来所していただきますので、日程など詳しくはお問い合わせください。相談時間は、1回40分程度です（継続した相談は行っておりません）。

主な相談内容

- * 精神保健福祉相談……こころの病の治療や、その必要性についての相談。
- * 思春期相談……不登校やひきこもりなど、思春期に起きる問題に関する相談。
- * アルコール・薬物依存相談……アルコール、シンナーや規制薬物などの依存に関する相談。
- * 高齢者相談……高齢期のこころの健康に関する相談。

お問合せ 043 (204) 1582

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）〔受付時間〕 8：30～17：30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

平成27年度 精神障害者家族のつどい

病気についての理解や、福祉制度についての知識を得るための講演と、家族同士の情報交換や交流を目的とした話し合いを、毎月1回開催しています。

予約は不要ですので、興味のある方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

4月～7月の開催予定

- * 4月22日（水）「わかる!障害年金制度～障害年金・受給までの流れ～」
- * 5月18日（月）「統合失調症を学ぶ」
- * 6月 1日（月）「家族自身もリカバリー～家族ミーティングにSSTを用いて～」
- * 7月13日（月）「双極性障害（躁うつ病）の話」

〔時間〕 第Ⅰ部・講演会 13：30～
第Ⅱ部・家族ミーティング 15：30～（5/18と7/13のみ）
〔場所〕 千葉市こころの健康センター

平成27年度 うつ病当事者の会

うつ病当事者の会は、同じ病気の当事者同士の方が集まり、語り合いをすることで、孤独感を和らげ、回復を支援することを目的にしています。

「“うつ”の大変さを話せる人がいない」「つらいとき他の人はどうしているのだろう」など、つらさや悩みを自分の言葉で話してみませんか？そして、日々の気づきを伝えあい、回復につながるヒントをみつけ、お互いに支えあいましょう。

- * 予約は不要です。当日直接こころの健康センターへお越しください。
- * テーマは決めておりません。病気のことや生活・仕事などの悩みや、不安、気になっていることを語り合いましょう。

開催予定

〔日 時〕 毎月第4火曜日 13：30～15：00（祝日を除く）
〔対象者〕 原則、千葉市内に在住・在勤の方でうつ病と診断され、治療中のご本人
〔場 所〕 千葉市こころの健康センター

千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584

※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。

【編集後記】

待ちにまつた春がやってきましたね♪
次号もお楽しみに!!