

# こころのおはる

第21号

2013. 3

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

## 【自殺対策】

## 気づいてください！体と心の限界サイン

全国で自殺者数が毎年3万人を超える深刻な状況を受けて、内閣府を中心に、国を挙げて総合的な自殺対策を実施しています。平成24年の全国での自殺者数は、警察庁の統計では、15年ぶりに3万人を下回りましたが、それでもなお、交通事故死者数の6倍以上の方が自死（自殺）で亡くなっています。悩んでいる方のサインに気づき、声をかけて話を聴き、医療機関や相談窓口へつなげることが大切です。

こころの健康センターでも、平成21年度から毎年講演会や研修会、リーフレットの発行を中心に自殺対策を進め、今年度も9月の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間に合わせて講演会などを行いましたので、ご紹介します。

### 自死問題を考える市民のつどい

自死問題について、“自死を防ぐ”という視点だけでなく“遺された家族”の視点からお話しをきき、より身近な問題として考えることができました。他人事ではなく、誰でも起こりうる自死問題について多くの方が考えたり、話したりできる場が必要であり、個人だけではなく、社会での取り組みが大切だと感じました。

#### ▼1部：人が自死を選ぶとき

～精神科ソーシャルワーカーから～  
講師 精神保健福祉士・奥山宏一氏  
(せんげん通りクリニック)

#### ▼2部：わかちあいの会の中で感じたこと

講師 自死遺族支援わかちあいの会  
『ひだまり』スタッフ

開催日：平成24年9月14日（金）

会場：千葉県こころの健康センター

参加者数：29名

#### <感想より>

- ・講演の中で言われていた「自殺対策とは生きる支援をすること」という言葉は、まさにその通りだと思った。
- ・自死問題の重大さを痛感した。

### 職場のメンタルヘルス・セミナー

“仕事と生活のリズム”や人間関係、考え方において、どれもバランスをとることが大切ということや、認知行動療法とそれを踏まえた「ここれん（心の練習5分間）」などについてお話を聞きました。実際に自分でやってみることができるトレーニング方法を、実例をまじえてわかりやすく解説していただきました。

#### ～働く人のメンタルヘルスと認知行動療法～

講師 精神科医・清水栄司氏  
(千葉大学大学院医学研究院)

開催日：平成24年9月1日（土）

会場：京葉銀行文化プラザ7階・楓

参加者数：97名

#### <感想より>

- ・バランスの取れた考え方、自分（相手）を認める事の大切さについて学んだ。
- ・感情や考えを文字にしてみるということはすぐにも実践できそうだった。
- ・認知の仕方によって、生き方が変わるなと感じた。

## ゲートキーパー養成研修

こころのサインに気づき“生きる”を支援するために

### ▼1部：自殺に向かうこころの病理とその支援 ～救急医療の現場から～

講師 精神科医・谷本淳子氏  
(千葉県救急医療センター)

### ▼2部：子ども・若者の自殺を止めるために

講師 臨床心理士・高岡昂太氏  
(千葉大学大学院医学研究院)

### ▼3部：ゲートキーパーとしてなにをするか

講師 千葉市こころの健康センター職員

開催日：平成25年3月4日(月)

会場：千葉市こころの健康センター

参加者数：133名

<感想より>

- ・無理に聴かないこと、批判せずに話を聴くことの大切さがよくわかりました。
- ・問題解決にあたってチームを組んであたるということがとても参考になりました。

## 自死予防リーフレット

自殺予防の推進のため、リーフレット「こころを元気にするメンタルヘルスチェック&ヒント」を6万部作成して、各区の保健福祉センターや薬剤師会、歯科医師会、商工会議所などを通して市民の皆さんに配布しました。

こころとからだの健康状態についての自己チェック票や、こころのサインに合わせたヒントを載せて、ストレスへの対処方法などを具体的に知ることができます。

ホームページに掲載していますので、ダウンロードしてご利用ください。



メンタルヘルスチェック&ヒント

検索

## 【講演会報告】

## お酒についての問題を考える

平成25年2月18日(月)に千葉市こころの健康センターにおいて、講演会『お酒についての問題を考える～知ってほしいアルコール依存症～』を開催しました。

第1部では船橋北病院 医療福祉相談室の小野 仁彦氏をお招きし、アルコール依存への対応についてお話しいただきました。アルコール依存症は決して意志が弱いからなるわけではなく、飲酒のコントロールができなくなる病気だということ。また、アルコール依存への対応について「巻き込まれない」「本人と率直に話をする」ことが必要だとお話されました。

第2部では「回復までの体験談」というテーマで、回復者本人と家族のそれぞれの立場から断酒に至った経緯や自助グループ活動の内容、そして家族の力や同じ体験をした仲間が存在が回復の手助けになるということをお話されました。

第3部では自助グループ活動の1つである『断酒例会(本人・家族対象)』の模擬体験を実施しました。

(※断酒例会とは、酒害体験を語り聴く場のことです。)

出席者のほとんどは初参加であり、断酒例会を知る良い機会になったようです。

今回の講演を通して、アルコール依存症という病気の深刻さや、回復に至るまでの本人や家族の苦しさを知りました。同時に、回復には長い時間がかかりますが、家族の協力や仲間の力を得ることで自分らしさや健全な家族関係、社会生活を取り戻せることを学べた講演会でした。

※病院や自助グループの情報は、千葉市こころの健康センターのホームページ(city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/)でも紹介しています。

## 【図書室より】

## こころの健康や精神障害について本や

新しい図書・DVDを購入しました。その一部をご紹介します。

### リクエストがあったもの

- 「発達障害と呼ばないで」岡田尊司著／幻冬舎新書
- 「パニック障害と過呼吸」磯部潮著／幻冬舎新書
- 「ゆるす力」植西聰著／幻冬舎新書
- 「生活臨床の基本」伊勢田堯ほか著／日本評論社
- 「わたしは働くうつウーマン」安部結貴作・マンガ：大葉リビ／小学館

### その他

- 「親子アスペルガー」兼田絢未著／合同出版
- 「IPT対人関係療法でなおす双極性障害」水島広子著／創元社
- 「どうしたらいいの? 「統合失調症」」上島国利監修／大和出版
- 「IPSハンドブック 働くこととリカバリー」中原さとみほか編著／株クリエイツかもがわ
- DVD「依存症と共存」松下年子監修／製作(株)アローウィン



毎月1回程度、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。12月と1月に行った講演会の内容を、ご紹介したいと思います。

## 1. 地域で支える精神科訪問看護（12月17日）

訪問看護ステーション デューン千葉のスタッフの方を講師にお招きし、精神に障害を持ちながら地域で生活している方が、家庭や地域生活で安心して日常生活を送ることができるために、どのような支援を行っているかお話しいただきました。

“まずは患者さんに慣れていただくことから始めていく” など、性急に何かお手伝いをするのではなく、精神疾患を持つ患者さんのペースに合わせた支援がなされていて、多くの人の助けになる制度であり、広まってほしいと感じました。

2年ぶりとなる訪問看護というテーマに関心の高い人が多かったようで、参加者はメモをとりながら熱心に耳を傾けていました。質疑応答でもたくさんの質問が出て、「サービスの内容などについて具体的な解説があり、実情を知ることができ参考になった」などの感想がありました。



## 2. 発達障害を学ぶ（1月23日）

佐々木病院の半田医師を講師にお招きし、大人の発達障害を中心として、発達障害に関する基礎知識や、発達障害者を支えるための家族の関わりなどについてお話しいただきました。

「発達障害とは何か」ということについて、発達障害そのものは病気ではなく、その人の持つ特性の一つに過ぎないことや、「障害」としてネガティブなところばかりとらえるのではなく、できるところ、いいところを伸ばしていくことが大切だということをお話されていました。

人は誰でも成長し、発達障害ではない部分が大きくなっていくことで、自分らしく生きることができるようになるという内容で、発達障害者の家族にとっても前向きで、力づけられるお話だったのではないのでしょうか。

質疑応答の時間には、統合失調症との関連などについてポイントを絞ってお答えいただき、参考となる本の紹介もあって参加者からはわかりやすく良く理解できたという好評でした。

## ビデオで学んでみませんか？

購入希望リクエストも受付中です。

図書の貸出  
増加中！



図書室では読書感想を募集しています。いただいた感想の一部をご紹介します。

●「うつにもいろいろあるんです」マンガ：細川紹々・牧野真理子監修／(株)オレンジページ

見やすいので患者自身が読んで自分の病気を理解するのに役立つと思う。また、いろんな症状・病名がほどよく載っているので、オレこれにも当てはまるかも!?と新たな発見があり、どういったことに気をつければよいか参考になった。

●DVD「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」NHK厚生文化事業団

思い当たる場面がかなりあり、対応の仕方も一呼吸してから接する事が大事だなと思いました。

# 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25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。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～6月の開催予定

- \* 4月16日（火）「精神障害者の一人暮らしについて～親なき後の生活のために～」
- \* 5月17日（金）「家族の対応～あなたの力が家族を変える～」
- \* 6月10日（月）「統合失調症を学ぶ」

〔時間〕 第Ⅰ部・講演会 13：30～15：20  
第Ⅱ部・話し合い 15：30～16：30  
〔場所〕 千葉市こころの健康センター

## 平成25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としています。

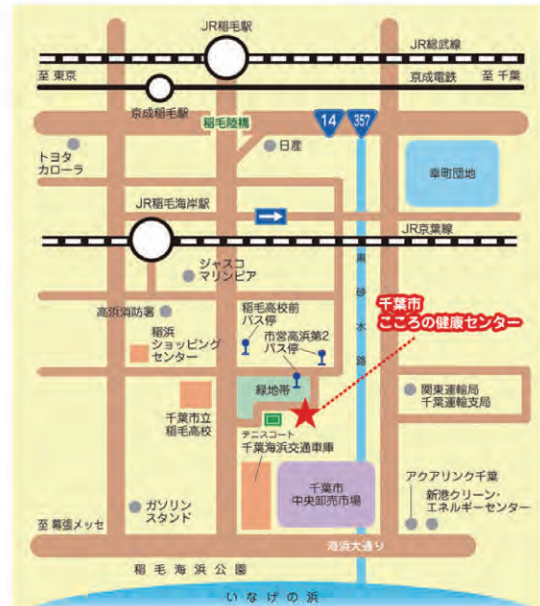
「“うつ”の大変さを話せる人がいない」「つらいとき他の人はどうしているのだろう」など、つらさや悩みを自分の言葉で話してみませんか？そして、日々の気づきを伝えあい、回復につながるヒントをみつけ、お互いに支えあひましょう。

- \* 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ひましょう。

### 開催予定

〔日 時〕 毎月第2木曜日、第4火曜日  
13：30～15：00（祝日を除く）  
〔対象者〕 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】

こころの健康センターではDVDの館内視聴ができます。新しいDVDも入荷したのでぜひ観に来てください。