

千葉県こころの健康センターだより

# おこころのお

第24号  
2014.9

〒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/

## 【講演会報告】

### ひきこもり支援講演会

平成26年5月22日（木）に千葉県こころの健康センターで、二神 能基氏（ニュースタート事務局 理事）とひきこもり体験者の若者3名をお招きし、ひきこもり支援についての講演会を開催しました。

第1部では、二神 能基氏から、世代の違いによる価値観の違いを踏まえた親や支援者の関わり方についてお話いただきました。親や支援者の実態として、本人の背中を押している一方で、足首をつかむような関わり方をしている場合もあること、そして世の中を知る父親が背中を押す役割があることをお話いただきました。

第2部では、若者3名からのひきこもり体験談をお話いただきました。ひきこもり状態に至った経緯や親との葛藤などが素直な言葉で語られました。

講演会参加者からは、「大変勉強になりました。」「自分の価値観を見直してみたい。」「希望が持てました。」などといった声が多く聞かれました。家族自身が背中を押された良い機会になったのではないのでしょうか。

## 【セミナー案内】

### ひきこもり家族セミナー

こころの健康センターでは、「家族の対応を考える」というテーマで、KHJ千葉県なの花会の藤江 幹子氏をお招きし、ひきこもり家族セミナーを開催しています。セミナーでは、参加者が今困っている状況について話し、助言を受けます。

- 日程 平成26年10月24日（金）・12月12日（金）・平成27年2月27日（金）
- 時間 13時30分から16時30分
- 場所 千葉県こころの健康センター

ひきこもりや不登校について、どこに相談していいかわからない…

千葉県子ども・若者総合相談センター「Link」

☎050-3775-7007

月～金曜日 9:00～17:00 第3日曜日 9:00～17:00



#### 目次

・講演会報告 ひきこもり支援講演会	..... P1	・研修会報告 「インターネット依存症を学ぶ」～インターネット依存の実態・治療・予防～	..... P3
・セミナー案内 ひきこもり家族セミナー	..... 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らい	..... P2	・インフォメーション	..... P4

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。4月から7月にかけて行った講演会の内容をご紹介します。

### 1. 知りたい!障害年金のこと (4月18日)

こころね社会保険労務士事務所の籙木 優子氏をお招きし、障害年金の受給に関するお話をいただきました。前半は、障害年金や年金制度のしくみといった基礎的な知識から受給のためのポイントまでわかりやすくお話いただき、後半は平成26年4月からの変更点等に関するお話と参加者からの質問にお答えいただきました。

年金を受給するための3つのポイントである①初診日要件②保険料納付要件③障害状態要件や、診断書を主治医に依頼するときのポイントについて、実際の申請資料を使用しながらお話いただいたこともあり、理解しやすかったのではないのでしょうか。

今回は「障害年金」というテーマに関心の高い人が多く、「わかりやすかった。」「大変参考になった。」という声が多数聞かれた講演会でした。



### 2. 親亡き後の生活～心配を減らしたい!～ (5月13日)

社会福祉法人うぐいす会 元気村の施設長である木津 英昭氏をお招きし、親亡き後の生活についてお話いただきました。前半は木津施設長から将来的に家族が求める支援について具体的なお話をいただき、後半は元気村に入所経験がある当事者の方に体験談をお話いただきました。

実際には同居をしている限りは親亡き後を考えることは困難ではないかという考え方はあるものの、再発せずに安定している状態を積極的に評価することの肝要さが本人にも家族にも必要であるというお話は印象的でした。

特に、当事者の方から語られた体験談は好評で、「勇気をもらった。」「参考になった。」などの声が多数聞かれた講演会でした。

### 3. 統合失調症を学ぶ (6月16日)

精神科医 三宅 俊樹氏をお招きし、統合失調症についてお話いただきました。前半は「どのような病気なのか?」ということを中心に、主な症状や治療の目的等について、後半は家族の対応についてのお話の後、1時間以上にわたる質疑応答の部に移り、会場は熱気に溢れました。

統合失調症は、経過の長い疾患であるため、症状の変化に一喜一憂するのではなく根気強い取り組みが必要であること。そして家族自身が健康的な生活を送ること、家族だけで対処しようとせず利用できるものは利用する、コミュニケーションを簡潔にすることなど、家族の対応についても非常に具体的に説明していただき、参加者からは「肩の力が抜けたような気がしました。」「対応方法や心の持ち方がわかって非常に有意義でした。」と大変好評でした。

### 4. 成年後見制度って何ですか? (7月18日)

千葉市成年後見支援センター所長 石毛 秀和氏をお招きし、成年後見制度の基礎知識や利用の流れなどについてお話いただきました。今回は、ビデオを見た後に補足説明を行う形式で講義が行われました。

成年後見制度とは判断能力が不十分なために財産の侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で支援する仕組みのこと。成年後見制度はどのような時に利用できるのか、具体的にどのようなことができるのかといったお話から、手続きに関することなどを事例を交えて具体的にお話いただきました。

普段、あまり聞き慣れない成年後見制度を知る良い機会となったのではないのでしょうか。参加者からは、「知らないことがたくさんあり、とてもよかった。」「具体的事例を交えた話でわかりやすかった。」と大変好評でした。

平成26年7月31日(木)に千葉市こころの健康センターにおいて、樋口 進氏(国立病院機構 久里浜医療センター院長)をお招きし、学校関係者を対象にネット依存の現状や受診患者の特徴を踏まえ、診断や治療、精神疾患との関係や対応についてお話いただきました。

インターネット利用者数の増加やスマートフォンの普及に伴って、ネット依存傾向の成人が増加傾向にあり、それは中高生にも同じことが言えるということ。外来受診者の傾向を見ると、ゲームへの依存が割合としては多いが、最近はスマートフォンへの依存も増えてきている。また、年齢で見ると、最近は全体的に低年齢化している傾向があることなどをお話いただきました。

ネット依存の背景には、合併症として発達障害や精神疾患を抱えている場合もあるため、合併症の治療を行うことで依存状態が多少改善したという事例も交えながら、治療についてもわかりやすくお話いただきました。

参加者からは、「ネット依存は簡単なものではないことがわかった。」「早期発見・早期治療が大切だとわかった。」との声が聞かれ、大変好評でした。



#### 予防策

- ①インターネット使用に関するルールを設定  
—使用時間や利用内容などを本人に決めさせることがポイント。
- ②知識を身に付けてから機器を与える  
—家族が、フィルタリング機能など機器について知ることがポイント。
- ③インターネット以外の楽しい活動を持つ  
—現実生活の中で活躍できる場を持ち、インターネットは現実生活を充実させるためのツールとして使用する。

#### 対応策

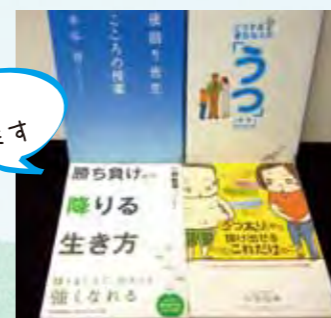
- ①早期発見・早期対応  
—小さなサインを見落とさないことがポイント。  
ネット依存は短期間に深刻化するため、「様子を見る」は事態を深刻化させてしまう。できるだけ早い対応が必要とされる。
- ②背後にある要因を探る  
—学校や家庭、日常生活上に何かつまずきはないか。  
発達のまたは精神的な問題はないか。  
発達のまたは精神的な問題がある場合は、精神科受診が必要な場合もある。

新刊の一部を紹介します!

- こんなとき、どうする? 発達障害のある子への支援  
～アスペルガー症候群、ADHDを中心に～  
(内山 登紀夫=監修、仲山 清司=編/ミネルヴァ書房)
- なにがちがうの?アスペルガー症候群の子の見え方・感じ方  
(内山 登紀夫=監修、尾崎 ミオ=編/ミネルヴァ書房)



こんな本も  
置いています



- 勝ち負けから降りる生き方 (二神 能基/東洋経済新報社)
- どうする?身近な人の「うつ」  
(上野 玲=著、大林 正博=監修/文藝春秋)
- 夜回り先生 こころの授業 (水谷 修/日本評論社)
- 「うつ太り」から抜け出せるたったこれだけのこと  
～メンタルもボディもスッキリさせる処方箋～  
(安部 結貴/実業之日本社)

# 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、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26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。

### 10月～12月の開催予定

- \* 10月17日（金）「大人の発達障害を学ぶ～生きにくさを支援する～」
- \* 11月28日（金）「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～」
- \* 12月 4日（木）「パニック障害の理解と対処法～認知行動療法を使って～」

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

## 平成26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見つけ、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〕 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】 .....

秋といえば…実りの秋、そして食欲の秋♪食べ過ぎに注意しながら旬のグルメを満喫しましょう！