

# 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す。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 ひきこもり家族セミナー

社会に居場所が見つけられずひきこもっている若者に、家族が安心して本人と接することができるようになるために、「家族の対応を考える」というテーマで、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。\*要予約（電話）

〔日 時〕 10月23日(金)、12月11日(金)、平成28年2月26日(金)  
13：30～16：30

〔対象者〕 家族に、不登校・ひきこもりの若者がいる方。  
続けて参加できなくても結構です。

〔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か」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す。

### 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・在学の方でうつ病と診断され、治療中の方

〔場 所〕 千葉市こころの健康センター

## 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。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。

### 9月～12月の開催予定

\* 9月28日(月)

「将来の不安を減らしたい!～精神科訪問看護ステーションの利用～」

\* 10月5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～」(2回目/全6回)

\* 11月20日(金)

「もっと知りたい薬の話～抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬～」

\* 12月7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～」(3回目/全6回)

〔時間〕 第I部・講演会 13：30～

第II部・家族ミーティング 15：30～(9/28のみ)

〔場所〕 千葉市こころの健康センター

### 【編集後記】

今号は「アルコール問題」特集です。相談するところがどこにもないと思われる方、まずは当センターまでお問い合わせください。

千葉市こころの健康センターより

# まろお

第26号  
2015.9

〒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/kokoronankenka/

【特集】

## アルコール問題

～11月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です～

お知らせ

千葉市こころの健康センターでは、本年度より「アルコールミーティング」を始めました!!

### 「アルコールミーティング」とは?

お酒の問題で困っている当事者や家族が集まり、ひとりずつ自身の体験を話す場です。助言者も参加します。自分の話をしたり、他の人の話を聞いたりすることにより、問題解決の糸口を考えるきっかけを作ります。話した内容が外に漏れることはありません。また、話したことに對して、批判されることもありません。



### 平成27年度後半の予定

9月25日(金)、11月27日(金)、1月22日(金)、3月25日(金)  
※いずれも午後2時～午後3時30分です。

予約不要・参加無料

### 参加できる方

千葉市内にお住まいで、お酒の問題を抱えている当事者および家族の方  
(すでに通院中や断酒会などを利用している方も、参加できます)  
○ご不明な点がありましたら、千葉市こころの健康センターまで、お尋ねください。

## 平成26年6月「アルコール健康障害対策基本法」が施行されました

「お酒」は日本人にとって身近な存在で、私達の生活に豊かさや潤いを与えるものであり、冠婚葬祭やお祭りなど酒に関する伝統と文化は私達の生活に深く浸透しています。一方、不適切な飲酒は自身の健康障害の原因となるだけでなく、「精神」「家族」「社会」に及ぼす影響が大きく、重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことから、あらゆる視点から適切な対応をとることが急務とされてきました。

この法律は、これまで存在しなかった「様々なアルコール関連問題に包括的に対策していく」ための法律で、特に「予防」や「進行予防」に重点が置かれています。

### アルコール健康障害って何ですか?

- (定義) 1 アルコール依存症その他の多量の飲酒  
2 未成年者の飲酒  
3 妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

### 教えて!!適正飲酒量

ビール中ビン 1本  
日本酒 1合  
酎ハイ(7%) 350ml缶1本  
ウイスキーダブル 1杯

○お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などにより異なります。



※「健康日本21」や「健康を守るための12の飲酒ルール」(eヘルスネット、厚生労働省)を参考に、御自分や家族の飲酒習慣を再度振り返ってみてください。

### 目次

- ・特集 アルコール問題 ..... P1  
・報告 千葉市中央図書館とコラボ!!「企画展示」を行いました。 ..... P3  
・精神障害者家族のつどい 年間講座 参加者募集「講師 土屋徹氏 独占インタビュー」 ..... P3  
・インフォメーション ..... P4

### 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。

## 基本理念

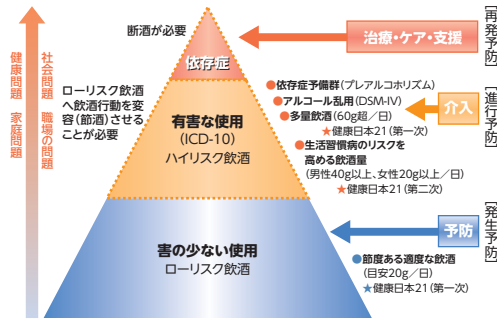
★アルコール健康障害の発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施するとともに、日常生活及び社会生活を円滑に営めるように支援すること。

—「予防医学」の観点から

- 一次予防…学校教育で 保健指導を行うこと。
- 二次予防…早期発見・早期治療を目指し、アルコールの乱用、生活習慣病へのリスクに早期の介入により進行を予防すること。
- 三次予防…アルコール依存症になった場合も専門的治療、ケア、家族を含めた社会的支援を行い再発予防に努めること。

★飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題に関する施策との有機的な連携が図られるよう、必要な配慮をすること。

## アルコール健康障害対策基本法が目ざすもの



～[アルコール健康障害対策基本法推進ネットワークHP]より抜粋～

## 【精神障害者家族のつどい 年間講座 参加者募集】

(年間講座) 全6回  
**家族自身もリカバリー～家族ミーティングに SST を用いて～**  
 (10/5, 12/7, H28.1/12, 2/15, 3/8)  
 ※第1回目はすでに終了しています

## 講師 土屋 徹氏 独占インタビュー



### Q1. 講師の土屋先生のことを教えてください。

1966年千葉県袖ケ浦市生まれ 精神科病院で15年間看護職として勤務。その後、国立精神神経センター精神保健研究所 社会復帰相談部で10年学びを深める。主に、家族支援(心理教育)や包括型地域生活支援プログラム(ACT)の開発等に携わる。現在はフリーランスとして、精神科クリニック・大学等の非常勤を行う。その他に保護司さんたちと研究会を立ち上げたり、知的障害等の施設などでスーパーバイザーを行っています。

### Q2. あの～カタカナ言葉が多くて、よくわからないのですが…。この会では、何を目的にして、どんなことをするのですか？

この会の目的は、参加されたご家族が元気になって帰っていただくことを目的としています。日々、精神障害を持たれた方とのやり取りの中で、自分自身がしんどくなったり、悩んだりすることもあると思います。そんな時にこの会に参加して、他のご家族とのやり取りを通して、自分自身の対応を振り返ったり、自分自身が楽しく生活できるコツを持って帰ってほしいと思います。

### Q3. 「リカバリー」って、聞きなれない言葉なのですが…。

「リカバリー」とは、日本語で訳すと「回復」になります。しかし、ここでの「リカバリー」は単に元の状態に戻るといった意味ではなく、自分らしい生活を目指すとか、自分らしく生きているという過程を大切にしていこうという考え方でもあるのです。病気や障害をお持ちの方だけでなく、ご家族だっているいろいろあった状況から、自分らしい生き方を目指すことも大切だと思います。

### Q4. 「SST」って何ですか？

“生活技能訓練”とか、“社会的スキル訓練”と訳します。一言で言えば、コミュニケーションを身に付けるための練習です。私たちが社会で生活をしていくときには、人と人のやり取りは欠かせません。ですから、コミュニケーションのコツや技を身につけることによって、社会での生活に広がりが見えてきます。この会では「SST」を通して社会に参加するコツを学び、ご家族自身が他者とのやり取りを広げていこうという取り組みでもあります。

### Q5. 会ではどのような形式で進んでいくのですか？

6人程度のグループに分かれて行きます。最初に「今日この場で相談されたこと・練習したいこと」を出していただき、全体で時間の許す限り取り組んでいきます。その時にSSTを用いたり、他のご家族との交流をしながら「お互いに、持ちつ持たれつ」を作っていきます。

## ミニ講座

## アルコール依存症について

アルコールに対する強い欲求と持続的な飲酒が特徴の「精神依存」と、アルコールをやめると手のふるえや意識障害などの離脱症状が出現する「身体依存」がみられます。また、身体疾患として、肝臓障害、慢性膵炎、糖尿病、高血圧などがしばしば合併します。

世界保健機関によるICD-10診断ガイドラインは以下の通りです。

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1か月以上続いたか、または繰り返し出現した場合

- 1 飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
- 2 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
- 3 禁酒あるいは減酒したときの離脱症状
- 4 はじめはより少量で得られたアルコールの効果をj得るために、飲酒量を増やさなければならないような耐性の証拠
- 5 飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
- 6 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒する

アルコール依存症者によくみられる心理特性としては、自らがアルコール依存症であることの否認や、物事を自分に都合のよいように解釈し、他の人に配慮しない自己中心性があげられます。一方、アルコール依存症者の家族や周囲の人々の特性として、本人が飲酒しやすい環境をつくってしまっている場合(イネイブリング)があります。

また、この疾患の特徴の一つとして、飲酒運転、交通事故、家庭内暴力、虐待、欠勤、失職、自殺など、さまざまな社会問題の要因となることがあげられます。

アルコール依存症の治療は、精神科病院・クリニックで、外来や入院によって行われます。入院では、一般的に、離脱症状に対する解毒治療、酒害教育、個人および集団精神療法によるリハビリ治療が行われます。退院後は、外来での精神療法や抗酒薬の投与が行われますが、これと並行して、断酒会やAA(アルコールリクス・アノニマス)などの自助グループへの参加が再発予防に有効とされています。

## 【報告】

## 千葉市中央図書館とコラボ!!「企画展示」を行いました。



5月22日(金)～6月17日(水)の間、1階エントランス展示コーナー(縦2m×横8m)に、「健康生活を応援します～身体とこころの健康～」をテーマに、「こころを元気にするメンタルヘルスチェック&ヒント」(当所発行)を使いながら、状態に応じた対応を参考図書と共にご紹介したり、ストレスの話やうつ病に関する書籍などもご案内していただきました。

図書館での展示を見て、ご相談いただくこともありました。図書館スタッフの皆様、ありがとうございました。