センターだより

こころの健康 第13号

サポートします！こころの健康

2013年7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。

このメールマガジンも4年目を迎えました。今年度も年4回の配信を予定し、情報発信に努めていきたいと思います。

今年4月、「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました。詳しくは、今回の特集をご覧ください。

CONTENTS

◆ 特集：「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました！
1 「ひきこもりとは」
2 「ひきこもり地域支援センター」で行っていること
3 支援者の皆さまへのお願い
◆ 連載コラム 「災害とこころのケア」その8
「災害時こころのケア活動担当者会議報告」
◆ 平成 25 年度 研修事業実施計画
◆ センター掲示板

「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました！

平成２５年４月、こころの健康センター内に「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました。

こころの健康センターでは、平成１６年度から研修会・講演会・家族教室の開催など、ひきこもり者・家族等への支援を幅広く行ってきましたが、今後はこれまでの活動に加え、支援者間のネットワーク構築など、新たな取り組みを進めていきたいと考えています。

１「ひきこもり」とは

「様々な理由から、学校への登校、アルバイト、仕事といった外との交流を避け、原則的に「６ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を「ひきこもり」としています。他者と交わらない外出（買い物、ドライブなど）は可能なこともあります。

現在、わが国には約７０万人のひきこもり者がいると推計されています。
三重県の人口に換算すると、約９千人となります。

「ひきこもり」とは、特定の疾患や障害名を指しているのではなく、「状態像」を意味している言葉です。ひきこもることにより強いストレスを避け、「仮の安定を得ている状態」です。

「ひきこもり」の原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなどさまざまで、一つに特定できない場合が多くあります。長期間にわたって生活上の選択肢が狭められた、社会的問題と精神的健康の問題である、とも言えます。

２「ひきこもり地域支援センター」で行っていること

ひきこもり地域支援センターでは、次のようなさまざまな支援を行っています。

☆ **ひきこもり支援ネットワークの構築**

支援機関によるネットワーク化を図ります

☆ **ひきこもりに関する情報収集、ホームページなどによる情報発信**

さまざまな情報を収集して皆さまに提供します

☆ **ひきこもり支援者への人材育成研修**

支援者のスキルアップ研修会のほか、県民向け講演会を開催します

☆ **ひきこもり状態にある本人・家族のための家族教室の開催**

家族のための「家族教室」や「家族のつどい」を開催します

☆ **ひきこもり専門相談の実施**

本人や家族等への個別相談（電話・来所）を実施します

ひきこもり専門電話相談　　電話　０５９－２５３－７８２６

＊ 毎週水曜日 13:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

＊ 電話にて相談に応じます。必要に応じて面接相談や、関係機関をご紹介いたします。

３　支援者の皆さまへのお願い

現在、ひきこもっている方でも、適切な支援を受けることができれば、社会への適応や自立につながる可能性が広がることでしょう。

しかし三重県には、ひきこもり者・家族が活用できる社会資源や、支援に関わる機関・団体が少ないと言われています。今後は社会資源の充実が望まれますが、それに加えて、「教育」「就労」「（児童）福祉」「精神保健福祉」などのそれぞれの分野の機関による「連携」が重要と考えています。

こころの健康センターでは昨年度、県内の支援機関を掲載した「ひきこもり支援ガイドマップ」を作成しました。「連携」の一助となればと思います。社会資源の充実や支援機関の範囲が広がるよう、取り組みたいと思いますので、皆さまのご協力をよろしくお願いします。

また、「ひきこもり」については、今後のメールマガジンでも連載して皆さまに情報をお伝えしていきたいと思っています。

連載コラム

「災害とこころのケア」その８　　「災害時こころのケア活動担当者会議報告」

平成23年3月に発生した東日本大震災では、「災害時のこころのケア」の重要性が強調され、ケア活動が活発に行われました。

災害時のこころのケアのあり方、特に初期対応では、被災者が安心感を得られるよう、衣食住や当面の生活支援、具体的に問題解決できる情報の伝達等の幅広い対応が求められ、「被災者への保健活動を、こころのケアの視点を持って行うことが大切である」と言われています。

昨年度までは、関係者を対象にこころのケア活動に関する研修会を開催していましたが、今年度は、地域での具体的な活動につながることを目途とし、行政を対象とした会議（勉強会）を開催しました。

当センターでは、東日本大震災の経験をふまえ、平成24年度に市町、保健所、県庁担当課、当センター職員からなるワーキンググループを設置して、平成25年3月に**「災害時こころのケア活動マニュアル【暫定版】」**を作成・発行しました。今年度秋頃に【完成版】を発行する予定です。

このマニュアルは、市町、保健所、県庁、当センターのそれぞれの役割を明記し、被災時に活用してもらうことを目指しました。

災害時こころのケア活動マニュアル【暫定版】

「災害時こころのケア活動担当者会議」を開催

市町、保健所、県庁の職員を対象として、「災害時こころのケア活動マニュアル【暫定版】」をもとに、説明および意見交換の会議を下記のとおり開催しました。

今回、市町と保健所が一堂に会し、こころのケア活動について共通認識を図るとともに、支援体制について話し合うことで、地域での具体的な取り組みにつながる機会と考えました。

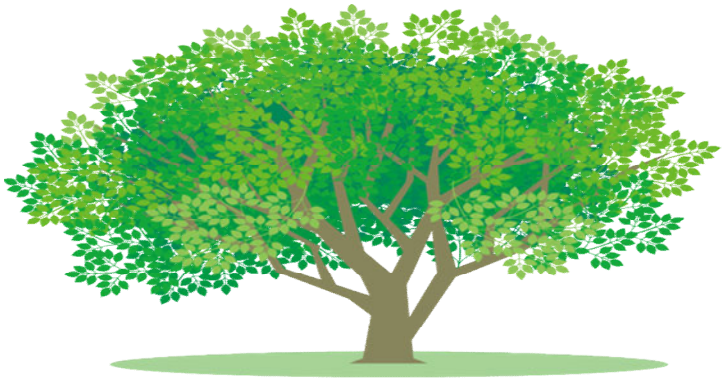
◇日　時 ： 平成25年5月16日（木）　13：30～16：00
◇場　所 ： 三重県津庁舎大会議室
◇出席者： 計40名（21市町から23名、9保健所から11名、健康づくり課1名、当センターから5名）
◇内容　 ：「災害時こころのケア活動マニュアル【暫定版】に沿って説明
　　グループワーク

会議の様子

☆「こころのケア」の大切さがわかった。
★いろいろな職種や上司にもわかってもらいたい。
☆持ち帰って職場で勉強会を開催したい。

☆地域単位の6つのグループに分かれて・・・
★それぞれの現状について情報交換を行いながら、活発な意見交換がされていました。

今後、各所属や地域で勉強会等の機会が設けられ、「こころのケアの大切さ」について知ってもらえる輪が広がることを願っています。



平成25年度　研修事業実施計画

センターでは、今年度以下のような研修を予定しています。

多くの精神保健福祉関係者の皆様のご参加をお待ちしています。

研修名	日時・場所	概要
精神保健福祉専門研修会（支援者向け）①	7月18日（木） 13:30～16:00 三重県人権センター3階 大セミナー室	「医療が必要な人への関わり～県内機関における訪問活動の実践から～」 【取り組み紹介①】志摩市の取り組み 志摩市障がい者相談支援センターこだま 相談支援員　岡　昌史　氏 志摩市健康推進課　保健師　岡本　園子　氏 県立志摩病院地域連携センター 精神保健福祉士・保健師　阪本　朋美　氏 【取り組み紹介②】四日市市保健所の取り組み 四日市市保健所保健予防課　保健師　井倉　一政　氏
精神保健福祉専門研修会（支援者向け）②	9月11日（水） 13:30～16:00 三重県人権センター3階 大セミナー室	「認知行動療法の視点を取り入れた支援」 【講師】宗田　美名子　氏 （かすみがうらクリニック　臨床心理士）
精神保健福祉専門研修会（支援者向け）③	12月4日（水） 13:30～16:00 三重県津庁舎6階　大会議室	「アルコール依存症の最新情報と当事者・家族支援」 【講師】猪野　亞朗　氏 （かすみがうらクリニック　副院長　医師）
依存症問題教育関係者向け研修会（総合教育センターと連携講座）	7月29日（月） 13:30～16:00 三重県津庁舎6階　大会議室	「学校現場における依存症（ダイエットによる摂食障がい・薬物依存症　等）を考える」 【講師】市川　岳仁　氏（NPO 法人三重ダルク　代表） （対象）教育関係者
ひきこもり支援者スキルアップ研修①	8月29日（木） 14:00～16:00 三重県総合文化センター内 フレンテみえ2階　セミナー室Ａ	「ひきこもり支援の基本と応用①～家族をどう支えるか～」 【講師】船越　明子　氏（三重県立看護大学准教授）
ひきこもり支援者スキルアップ研修②	9月13日（金） 14:00～16:00 三重県人権センター3階 大セミナー室	「ひきこもり支援の基本と応用②～当事者とどう向き合うか～」 【講師】船越　明子　氏（三重県立看護大学准教授）
相談窓口対応力向上研修	調整中	調整中

自死遺族支援者研修会	7月26日（金） 13:00～16:30 三重県津庁舎6階　大会議室	【講演】　「ご家族を自死で亡くされた方への理解と支援 ～支援者の資質向上に向けて～」 【講師】　平山　正実　氏（聖学院大学大学院教授） 【体験発表】「自死遺族の思い」 【発表者】　自死遺族サポートガーベラ会　代表
多分野合同研修	調整中	調整中
メンタルパートナー指導者養成研修	5月30日（実施済み） 11月～12月　実施予定（調整中）	三重県における自殺対策及びメンタルパートナーの役割 メンタルパートナー養成研修の内容について　他
自殺対策シンポジウム	調整中	調整中
ひきこもり講演会	調整中	調整中
薬物フォーラム	調整中	調整中

◆日時・内容などは変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆詳しい日時や会場等はそれぞれご案内させていただきます。また、お申し込み方法など詳しいことはセンターホームページをご確認ください。

センター掲示板

ひきこもり家族教室・つどい

ひきこもり等でお悩みのご家族が集い、対応について学んだり、家族同士が交流できる場です。

教室　:7 月から 1 月の
隔月第 2 木曜日
14:00～16:00

つどい:6 月から 12 月の
隔月第 2 木曜日
14:00～16:00

依存症問題家族教室

アルコール・薬物・ギャンブル・買い物等への依存の問題でお困りのご家族が集い、対応方法について学んだり、家族同士が交流できる場です。

原則偶数月第 3 金曜日
14:00～16:00

わかちあいの会
（自死遺族の集い）

自死でご家族を亡くされた方が集い、大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場です。

奇数月第 4 土曜日
13:30～15:30

◆編集後記◆

今号は特集記事として、「ひきこもり地域支援センター」について取り上げました。業務内容としては、今までと大きな変化はないのですが、センター化したことにより、今まで以上に支援機関同士の連携を密にし、支援を求めている方へ支援がスムーズに提供できるようにしていきたいと思っています。

今年度も当センターで取り組んでいる様々な事業について、このメールマガジンでお知らせする予定ですので、よろしくお願いします。

編集担当