

こころの健康 第19号



サポートします！こころの健康

2014年12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。
今号の特集は、11月に開催された、「アルコール健康障害対策基本法推進の集い in 三重」の報告です。



今号の内容

- ◆ 特集：「アルコール健康障害対策基本法推進の集い in 三重」が開催されました！
- ◆ 連載コラム「災害とこころのケア」その13
「こころの健康危機管理研修会の報告」
- ◆ ひきこもり地域支援センター
ひきこもり家族教室(当事者体験談)報告と当事者の居場所紹介
- ◆ センター掲示板

◆ 特集

「アルコール健康障害対策基本法推進の集い in 三重」が開催されました！

全国各地で開催されている「アルコール健康障害対策基本法推進の集い」が、11月30日（日）に三重県で開催されました。今回はその様子をご紹介します。

- 日 時：平成26年11月30日（日）13:00～16:00
- 場 所：津市広明町13 三重県庁講堂
- 主 催：三重県・三重県医師会・三重断酒新生会・三重アルコール疾患研究会
- 参加者：343名

「アルコール健康障害対策基本法推進の集い in 三重」の内容

◆ 講演Ⅰ 基本法制定を目指した三重県での取り組みの経過と三重県における今後の課題 講 師 かすみがうらクリニック副院長 猪野亞朗 氏



猪野先生からは、基本法が制定されるまでの経緯や、これまでに取り組んできた成果の報告がありました。

今後は、関係者会議の実施や啓発活動のための予算化など、どのように長期にわたって取り組みを定着させていくかが課題になっています。

◆ 心理教育絵本朗読 ボクのこと忘れちゃったの？ ～ お父さんはアルコール依存症 朗 読 俳優 猪野 学 氏



俳優の猪野学さんによる絵本の朗読でした。

アルコール依存症の家庭で育つ小学生（ハルクン）の言葉が「お国ことば（三重弁）」で語られます。父の飲酒問題で傷ついた家庭が、父が病院に運ばれ、専門病院での治療を勧められたことをきっかけに再生に向かっていく、と

いうストーリーでした。私たちに馴染みの言葉のためか、心に深く響く内容で、参加された方はみんな話に引き込まれていました。

◆ 講演Ⅱ 三重県が切り拓く新たな可能性

～ 飲酒運転0(ゼロ)条例とアルコール健康障害対策基本法

講 師 特定非営利活動法人 ASK 代表 今成知美 氏



今成さんからは、飲酒運転問題の取り組みとして三重県で制定された「飲酒運転0(ゼロ)条例」について、「飲酒運転の違反者に初犯から受診を義務付けたことが、アルコール依存症の介入の新たなモデルになる」と、三重発の取り組みに対する期待などをお話いただきました。

◆ 各領域からのメッセージ

- ① 医療者の立場から 日本医師会・三重県医師会
- ② 飲酒運転をなくすための取り組みと基本法
三重県環境生活部交通安全・消費生活課
- ③ 自殺をなくすために 三重いのちの電話協会
- ④ 断酒会家族は早期発見を願う 三重断酒新生会 家族会
- ⑤ DVと基本法 女性と子どものヘルプライン・MIE
- ⑥ 連携活動の四日市モデルを三重県へ
四日市アルコールと健康を考えるネットワーク



アルコール問題と関係が深いそれぞれの機関から、取り組みの現状報告や今後に向けてのメッセージなどをいただきました。

～まとめ～

今回の「集い」は、アルコール関連問題に携わる多くの関係機関の皆さまにご協力いただき、開催することができました。当日は 343 名もの参加があり、会場は熱気に包まれていました。

こころの健康センターでは、今後も一人でも多くの方々に基本法を知っていただき、アルコールについての正しい知識と依存症への理解が深められるよう、取り組んでいきたいと思えます。

アルコール問題への取り組みは、今後ますます重要になってくると考えられます。みなさまのご協力をよろしくお願いします。

※ 11/10～16 の「アルコール関連問題啓発週間」で、さまざまな活動・取組をしていただいた皆さま、ありがとうございました。



「災害とこころのケア」 その 13 「こころの健康危機管理研修会の報告」

こころの健康センターでは、例年、「災害時のこころのケア」の担当者等を対象とした「こころの健康危機管理研修会」を開催しています。

今年度の研修会は、災害時のこころのケアである「サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)」をテーマに開催しました。市町、障がい者相談支援事業所、障がい福祉サービス事業所、医療機関、地域包括支援センター等といった分野から多くの方に参加していただきました。

今回は、その研修会の様子をご紹介します。

災害時のこころのケア

こころの応急手当「サイコロジカル・ファーストエイド」(PFA)を知る

講 師：国立精神・神経医療研究センター

災害時こころの情報支援センター 研究員

おおぬま あさみ

大沼 麻実 氏

日 時：平成 26 年 11 月 28 日(金)13:30～16:30

場 所：三重県津庁舎 6 階 大会議室

参加者：56 名



講師からは、①PFAの基本的な考え方、②PFAの活動の原則、③セルフケアと同僚へのケアについて、ロールプレイやグループワークを交えながら、わかりやすく説明していただきました。

① PFAの基本的な考え方

★ PFAとは何か

- ・“心理的応急処置”と訳される。被災者が被災したダメージに加え、心理的ダメージを受けることを防ぎ、安全なサポートを提供するために行う、支持的な(ささえる、うけとめる)対応のこと
- ・「こころに貼る絆創膏」のようなもの。誰もがどのような被災者に対しても使うことができる

★ 誰に

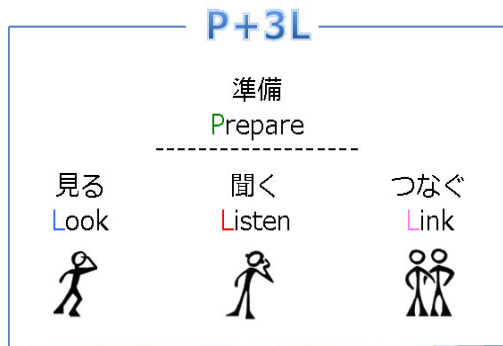
- ・危機的な出来事にさらされた人々(望まない人には実施しない)

★ いつ、どこで行うのか

- ・つらい状況にある人と出会ったときに、安全な場所で行う

② PFAの活動の原則（支援者として必要なこと・気をつけること）

P+3LがPFAの活動を行うときに大切です。



P

【準備(PPrepare)】

安全で効果的な支援ができるよう、可能な限りの状況を組織として正確に集めるなど、支援に行く前に準備を整える。

3 L

【見る(Look)】

支援を開始する前に状況を把握することが大切

【聞く(Listen)】

「聴く」こと。思いやりを持って、相手の話に集中する。「一番心配なことは何か？」をたずねる等、被災者の気持ちを整理することも大切。

【つなぐ(Link)】

支援者が帰った後も続けていけるよう、意識して関わる

PFA 活動原則	
準備	- 危機的な出来事について調べる - その場で利用できるサービスや支援を調べる - 安全と治安状況について調べる
見る 	- 安全確認 - 明らかに急を要する基本的ニーズがある人の確認 - 深刻なストレス反応を示す人の確認
聞く 	- 支援が必要と思われる人々に寄り添う - 必要なものや気がかりなことについてたずねる - 人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする
つなぐ 	- 生きていく上で基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるように手助けをする - 自分で問題に対処できるように手助けする - 情報を提供する - 人々を大切な人や社会的支援と結びつける

被災時等の緊急時には情報が混乱しがちです。支援者は、被災者から情報提供を求められた時、不確実な情報は伝えず、**知っていることのみを伝える**ことが大切です。そのことが混乱を避けることにもつながります。

③ 支援者のセルフケアと同僚のケア

被災者支援は、「支援者自身のケアで始まり、支援者自身のケアで終わる」と言われるほどセルフケアは大切です。以下のことを平常時から考え、頭に入れておくことが必要となります。

★ 支援活動の前

- ・支援する準備をしておく

★ 支援活動中

- ・身体的、精神的な健康を保つための方法を考える
- ・支援者自身や同僚に対するサポート体制を考える

★ 支援活動後

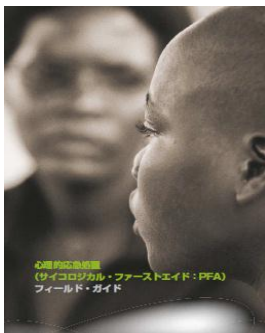
- ・支援活動により、支援者がこころに傷を受けることがある、と知っておく

まとめ



今年度の研修会は、幅広い分野の支援機関から多くの方にご参加いただきました。熱心に講義に耳を傾け、ロールプレイやグループワーク等にも積極的に参加していただきました。ありがとうございました。

災害時の「こころのケア」は特別なことではなく、保健活動の中に存在します。災害発生直後は救急救命等の医療活動が優先されますが、同時に被災や避難所生活に伴うストレスについて、対策を講じる必要があります。「こころのケア」という視点で初期対応・支援を行うことで、その後の被災者の立ち直りを促進すると言われています。



今回取り上げたWHO(世界保健機関)版のPFAは、幅広い職種の支援者に普及しやすいという特徴があります。こころのケガの回復を助けるための基本的な方法として、精神保健福祉の専門家はもちろん、災害や事故の現場で働く可能性のある一般の方々にもぜひ知っていただきたいと思います。今回の研修会が、災害時のこころのケアに対する理解を深めたり、各支援機関で取り組めることを考えていただく機会としていただければ幸いです。

WHO(世界保健機関)版のPFAガイド

講師の大沼先生から、所属先の国立精神・神経医療研究センター 災害時こころの情報支援センターのホームページを紹介していただきました。

(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/index.html>)

※災害時のこころのケアに関する最新の情報や、「WHO版PFA」のダウンロードもできます。

合わせて、三重県こころの健康センターホームページ(災害時のこころのケアに関するページ)

(http://ss100051/KOKOROC/HP/kokoro_care/kokorocare.htm) も

ぜひご活用ください。



ひきこもり地域支援センター

ひきこもり家族教室（当事者体験談）報告と 当事者の居場所紹介

こころの健康センター（ひきこもり地域支援センター）では、ひきこもり等でお悩みのご家族を対象に「ひきこもり家族教室」を開催しています。

今年度は全4回シリーズで開催しており、11月13日の第3回では「ひきこもり体験談」というテーマで、ひきこもり経験をお持ちの当事者にお話をいただきました。

今回は、その教室の様子と、当事者の日中活動の場所として運営されている「いーばしょ」についてご紹介します。

1 家族教室とは

こころの健康センター（ひきこもり地域支援センター）の家族教室では、ご家族へひきこもりについて正しい知識や情報、対応方法、社会資源について学ぶ機会を提供しています。参加者数はプログラム内容によっても違いますが、5人から10人くらいです。

修了者にはステップアップとして、話し合いを目的とした「家族のつどい」（2回シリーズ）への参加を勧めており、その後、自主的なつどい「虹の会」で活動される方も増えてきています。

2 家族教室「ひきこもり体験談」の様子

桑名市にある障がい福祉サービス事業所「いーばしょ」の方にひきこもりの体験談を発表していただきました

当日の参加者はご家族のほか、支援機関の参加もあった14名と、今年度の教室では最も多くの方に参加していただきました。

「いーばしょ」職員さんの司会・進行のもと、お二人の当事者から「ひきこもり状態から抜け出たきっかけ」、「家族に対しての思い」などをお話いただき、また参加者からの質問にもお答えいただきました。



ひきこもり状態にある時は、家族に「後ろめたさ」を感じていた一方、「家族から心配されている、気にされている」とも感じていたそうです。また、「親の存在を大切に思っている」、「親の支えをあ

りがたいと思っている」とのことでした。

印象的だったのは、ひきこもり状態から変化を起こすには、親(家族)の協力は必要だが、「立ち直ったのは自分の力」であり、「(家族には)立ち直る過程を適度に距離を置いて見守っていてくれたことがありがたかった」、と話されていたことです。

ひきこもっている方を一番近くで支えているご家族は、焦りや不安を感じる事が多々あると思います。また、支援に携わるわたしたちも、性急な変化を求めてしまうところがないとは言えません。しかし、大切なのは「ひきこもっている本人の気持ち」であることを忘れてはいけなと改めて感じました。

3 「いーばしょ」について



国道1号線沿いにあります

今回、発表していただいた「いーばしょ」は、「特定非営利活動法人よすが」が運営する、障がい福祉サービス事業所です。

「就労継続支援 B 型」と「日中一時支援」があり、開所日は火曜日から土曜日までとなっています。

就労継続支援B型は、午前中は作業中心ですが、午後は人とかかわりや社会で生きる力を学び合う場として、SST、スポーツ、文化、芸術などの活動を行っています。

日中一時支援は、社会参加の最初の一步として、休憩室でお話をしたりのんびりしたり、無理せず少しずつ参加することができます。月に数日や数時間の参加でも大丈夫ですので、ひきこもり状態にある方も、体調に合わせて各自のペースで利用できます。

「いーばしょ」では当事者の生の声を聴いていただく出前講座として、体験発表やざっくばらんな意見交換、ミニレクチャーなどの活動をしています。これまでに、地域や大学などで体験発表をされているとのことです。みなさまも興味がありましたら、ぜひお問い合わせください。

(お問い合わせ先) NPO 法人 よすが 0594-25-0232



センターではこれからも関係機関との連携に力を入れていきたいと考えています。皆さまのご協力をお願いします。ひきこもり支援についての情報がありましたら、情報提供をお願いします。このメールマガジンでは、今後もひきこもりについての記事を掲載していく予定です。

セ ン タ ー 掲 示 板

薬物フォーラム

「依存症を知る 回復を考える」

【講演】「依存症を知る」

【講師】村上 優 氏

(独立行政法人国立病院機構榊原病院 院長)

【対談】

「依存症は回復するのか？それとも・・・」

対談者 村上 優 氏 ・ 市川 岳仁 氏

【日時】平成 27 年 1 月 25 日(日)

13:30～16:00 (12:30～開場)

【場所】三重県人権センター 多目的ホール

依存症に関する講演会

「当事者を中心とした

依存症治療・回復支援」

【講師】成瀬 暢也 氏

(埼玉県立精神医療センター 副病院長)

【日時】平成 27 年 2 月 13 日(金)

14:00～16:30

【場所】三重県総合文化センター

生涯学習センター4階 大研修室

◆編集後記◆

今年度も4分の3が終わろうとしています。今号の内容は11月に実施した事業が中心でしたが、無事年内に発行することができ、ほっとしています。

センターでは1月以降、依存症関係のフォーラム、講演会を開催予定です。是非ともご参加ください。

編集担当