

精神保健福祉版ニュース No. 169

2011. 8. 30(9. 5改訂) 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

---- 今月の内容 ----

コラム—こころのおしゃれ 精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

研修会開催報告—心の活動研修会、トピック研修会

お知らせ—福島県の自殺の現状を知っていますか？

今後の研修会

職員紹介

コラム

心のおしゃれ

精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

毎日の生活に充実感がない、生活の目標が持てない、気持ちばかり焦って何も手につかない・・・震災直後のあわただしさは落ち着いたものの、それと引き換えに、うんざりした気持ちや、努力しても仕方がないといった気持ちが首をもたげてきます。少しでも前向きな気持ちになりたいと思うのですが、どうしたらいいのでしょうか？

震災後の応援に出かけたある日、打ち合わせのテーブルに花が一輪活けてありました。非常事態ですから、緊張もあり不安もあり、気持ちが落ち着かない状況です。でもその一輪で、気ぜわしかった雰囲気、少しゆるんだようでした。実はこの花はスタッフの一人が持ち込んだものでした。花を置いた当人は「なんとなく花でもあったらいいかなと思って」と言います。なんともおしゃれなものです。いろいろ荷物も多い中、そんな余裕があるなら、食糧とか、もっと大事なものを持ってきたら？と思ってしまったかも知れません。ちょっとしたおしゃれで得られたのは、ちょっとした気持ちの安らぎだけですが、とても大切なものだったように思います。

おしゃれをすることは、認知症でも効果があります。認知症が進むと、物事に対する関心が狭まって、だんだんと身なりにもかまわなくなり、食べることばかり考えるようになってしまいます。そんな人にお化粧をしてあげると、不思議なことに、とたんに生き生きとして、しゃんとしてしまうということがあります。生きるために食べることは大切ですが、お化粧をしても体の役には立ちません。しかし、心が生きるためには、食べることよりも、むしろお化粧の方が大切だったようです。そして、認知症の進んだ方でも、そうしたおしゃれを求める気持ちがしっかりと残っているものなのです。

「なんとなく花でもあったらいいかなと思って」・・・私たちの心の奥に潜んでいる、ちょっとしたおしゃれな気持ちが、案外と前向きな気持ちを呼び戻してくれるものです。そういえば、おしゃれの「お」を取ると「しゃれ」になります。ユーモアというのは、心のおしゃれ——逆境を乗り越えるための強い武器なのです。自分の境遇を笑ってやりすごす。あるいは、ちょっとあり得ないかもしれない

いような夢を話してみる。そんな、しゃれっ気が欲しいですね。そうそう、おじさんのだじゃれも不器用なおじさんのおしゃれです。大目に見てあげましょう。

研修会開催報告

こころのケア活動研修会とトピック研修会を開催しました。

東日本大震災後の放射線への不安消えない中、長期の避難生活を強いられている方々の心のケアについては、支援者の方々が気にかけているところだと思います。

そこで、「心のケア活動研修会」として被災者の心理的影響や PTSD の理解と対応、継続的で長期的な支援方法及び支援者自身の心の反応やストレスマネジメントについて研修会を開催しました。研修会は、日本トラウマティックストレス学会の協力により、県内各地で開催いたしました。

また、その中で研修の希望の多かった「子どもの心のケア」と「アルコール問題」について、「トピック研修会」として研修会を開催しました。参加者の感想を一部紹介します。

また、研修会の講師資料（掲載にあたり一部改変）は、先生方のご厚意によりを当センターホームページの研修案内に掲載しましたので、御覧ください。

○心のケア活動研修実施状況

	開催日時	会場	講師	参加者
1	6月20日（月） 10:00～12:00	郡山市保健所	武蔵野大学人間関係学部 教授 小西 聖子 先生	55名
2	6月22日（水） 13:30～15:30	南会津保健福祉事務所	兵庫県こころのケアセンター 副センター長 加藤 寛 先生	34名
3	6月23日（木） 14:00～16:00	県北保健福祉事務所	兵庫県こころのケアセンター 副センター長 加藤 寛 先生 武蔵野大学人間関係学部 教授 小西 聖子 先生	53名
4	7月1日（金） 13:30～15:00	県南保健福祉事務所	大阪医療センター 精神科 科長 廣常 秀人 先生	44名
5	7月14日（木） 10:00～12:00	いわき市総合保健福祉センター	武蔵野大学人間関係学部 教授 小西 聖子 先生	41名
6	7月15日（金） 14:00～16:00	北会津支所ピカリンホール	〃	30名
7	7月22日（木） 9:30～12:00	相馬市保健センター	〃	20名
8	8月5日（金） 13:30～16:00	南相馬市原町保健センター	〃	27名

参加者の感想

- ・心のケアは、総合的な地域保健活動の中でしていかなければならないことを改めて感じました。
- ・避難しているこどもに反応を起こしているケースや、放射線への不安を訴える母親もいるので、対応方法が学べたので実際に役立てたい。

- ・支援者のメンタルヘルスなど、改めて症状を知ること、正常な誰でもおこる反応だとわかるだけで気持ちが違うと思った。また、原発などどうしようもできないこと閉塞感を感じていたが、それをすべて解決できないということ、気持ちの対応についての心構えも知ることができて良かったです。
- ・災害後とても業務忙しくなり、自分の精神状態を振り返る機会もなかったため、今回まずは、関係する職員のストレスのことも話しの中にあっただけで、考えることができて良かった。
- ・自分の現状（活動の位置づけ、自分自身のメンタルの状態）が整理できた。とくに被災者に対して、何ができるのか、悩んでいたことを整理できました。
- ・私も小さい子どもがいるので、不安な気持ちを抱えていたのですが、研修会に参加して納得できることが多くありました。本日の研修を生かしてがんばります。
- ・心のケアの重要性や個別的ケースへの対応方法について事例を交えての講義であったため、理解しやすかった。
- ・グリーフの対応のところ、対応例がとても参考になりました。今後仮設に入居された方への訪問時に役立てます。

○トピック研修会

	開催日時	テーマ・講師	会場	参加者
1	平成23年 7月28日（木） 13:00～ 15:00	テーマ 「震災後の子どもの心のケア」 講師 福島県臨床心理士会 副会長 成井 香苗 氏	福島県衛生合同庁舎 福島県県北保健福祉 事務所 2階大会議室	38名

参加者の感想

- ・具体的な子どもへの対応、放射線以外のリスクがわかったので、お母さん達に伝えていきたいです
- ・日々お母さんの不安を聞きながらも何もできず、もどかし思いをしておりました。もやもやしていた部分がはっきりして、とても勉強になりました。
- ・避難所支援時に、具体的に伝えられるアドバイス、リラクゼーションの方法を学ぶことができた
- ・放射線の影響を恐がりすぎて、その他のストレスに目が届いていないことにハッとさせられました。今後の支援の中で避難者の方々にも気づいてもらえるよう、その視点を持ち続けていきたいと思えます。
- ・いつも母子に放射線は大丈夫かと聞かされる身なので、自己決定権を与えるという大切さがありました。
- ・支援者も不安で困っていることを相談者に伝えることが、必ずしもデメリットにならず安心感を与えることがわかりほっとしました。
- ・乳幼児健診で放射線不安を訴える方が多く正直どう対応したらよいか困っていましたが、役に立ちます

	開催日時	テーマ・講師	会場	参加者
2	平成23年 8月4日(木) 13:30～ 15:30	テーマ 「被災後のアルコール問題と自殺」 講師 東北病院 診療部長 佐久間 寛之 氏	福島県衛生合同庁舎 福島県精神保健福祉 センター 5階ダイルーム	43名

参加者の感想

- ・初めてアルコールの研修会に参加したが、勉強になりました。どうしても早期解決を図ろうとしてしまいがちだが、ペースにあわせて、丁寧な関わりをしていきたい。
- ・自殺予防対策の中でアルコールの問題を頭の中において活動したいと思います。ブリーフインターベンションの知識は一般の健康教育で役立つと思いました。
- ・動機付け面接、そして継続的な関わりが大切であると再確認しました。
- ・震災後、日中からアルコールを飲んでいる人が増えたので、アルコール依存症になる前に早期介入しようと思います。スクリーニング活用してみます。
- ・底つき理論ありきでしたが、そうではないということを知ることができた。突き放すのは支援があってこそであるとものもわかった。
- ・介入方法が具体的で参考になった。否認に対しての動機付け面接という関わりかた。ブリーフインターベンションは実際の場で自分にどの程度できるか心配ですが、やってみたいと思います。
- ・アルコール依存症の対応は、難しそうと思っていたのですが、苦手意識を持たずあきらめずに関わることを大切にしていきたいと思います。勉強になりました。

お知らせ

福島県の自殺の現状を知っていますか？ －9月は自殺対策強化月間です－

精神保健福祉センター 自殺対策専門員 松田 聡一郎

9月は自殺対策強化月間です。また、9月10日の世界自殺予防デーから、「自殺予防週間」が始まります。特に今年は、東日本大震災の影響による自殺者増が懸念されている中での、自殺対策強化月間になりそうです。

実際、震災から2ヶ月後の5月には、全国的な自殺者の急増が見られました。本県でも昨年同月の約1.4倍増を記録しています。内閣府では、特に都市部の20～30代女性の増加が顕著であったことから、ある女性アイドルの自殺による影響が原因のひとつではないかと推測してします。

6月以降に関しては、内閣府が震災関連自殺^{注1}の調査に着手しており、本県では6月は50名中の2名(4%)、7月は48名中の3名(約6%)が震災関連自殺でした。被災3県中最大の避難者を抱える本県の現状を考えると、今後も慎重なフォローが必要と思われます。

さて、自殺予防の合い言葉は「きづく・つなぐ・まもる」の3つ。この言葉をよく考えてみると、全てに共通しているのは他の人との「関係」という視点です。関係の始まりは、まず人に「きづく」こと。9月をあなたの周りの人との関係を考える月、そして、気になる人に「きづく」月に見ま

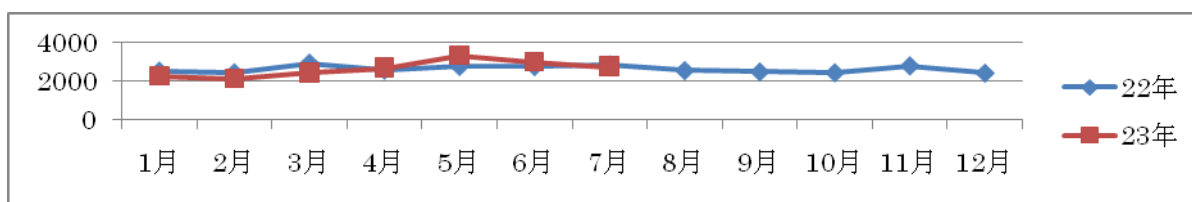
せんか。

注1 震災関連自殺

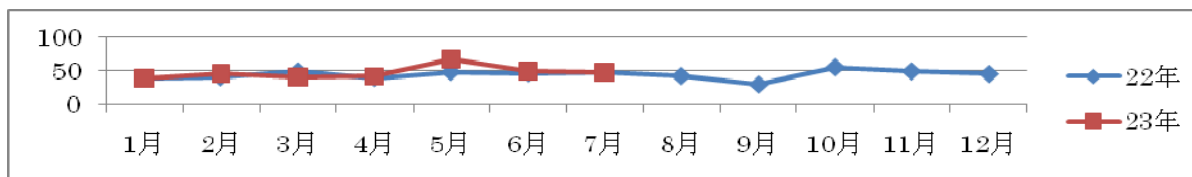
①自殺者の自宅や職場が自信や津波で甚大な被害を受けた ②震災を理由に自殺するとの遺言や発言があった ③被災地から避難してきた ④避難所や仮設住宅に暮らしていた ⑤避難所や仮設住宅で遺体が発見された の5項目中、一つでも該当した場合を「震災に関連する自殺(=震災関連自殺)」とする内閣府の定義。

※警察庁の統計をグラフ化

全国	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
22年	2536	2445	2957	2585	2782	2780	2873	2559	2490	2446	2812	2425
23年	2276	2146	2445	2693	3329	2996	2769					



福島	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
22年	39	41	50	40	49	47	49	43	30	56	50	46
23年	39	46	41	42	68	50	48					



◆今後の研修会◆

【地域生活移行関係技術支援研修会 全体会】

- 日時：平成23年9月21日(水) 13:30～15:30
- 対象者：市町村、保健福祉事務所、精神科病院、相談支援事業所等関係、当事者
- 会場：郡山市総合福祉センター 5階会議室
- 内容：「福島県における退院促進事業・地域移行定着事業の概要」

担当 福島県障がい福祉課職員

「ピアサポーター活動からの発信」

- (1) 本県におけるピアサポーター養成研修の取り組み

報告者 NPO 法人アイキャン (郡山市)

施設長 安西 里実 氏

- (2) 当事者の体験談

【精神保健福祉関係職員研修 基礎研修会】

- 日時：平成23年9月26日（月）10：00～16：30
- 対象者：市町村・保健福祉事務所・相談支援事業所等の職員で従事して3年未満の者
- 会場：福島県県北保健福祉事務所（福島県保健衛生合同庁舎）2階大会議室
- 内容：講義「精神保健福祉行政のしくみについて」 福島県障がい福祉課職員
講義「精神疾患の理解と対応」 精神保健福祉センター所長 畑哲信
演習「面接技術」及びグループワーク「日頃の活動を通して思うこと」
講師 福島県臨床心理士会

【市町村自殺対策主管課長・担当者研修会】

- 日時：平成23年9月29日（木）13：00～15：30
- 対象者：市町村自殺対策主管課長・自殺対策担当者等、保健福祉事務所職員
- 会場：福島県県北保健福祉事務所（福島県保健衛生合同庁舎）2階大会議室
- 内容：「福島県の自殺対策の現状」
担当 福島県障がい福祉課職員
講演「災害時のこころのケアと自殺対策について」
 - ・被災者の心のケアと自殺対策
 - ・放射線の心理的影響への対応
 - ・支援者のメンタルヘルス講師 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
成人精神保健研究部 部長 金 吉晴 氏

【薬物関連問題実務担当者研修会】

- 日時：平成23年9月30日（木）13：00～15：30
- 対象者：市町村、保健福祉事務所、医療機関等の職員
- 会場：郡山市総合福祉センター 5階会議室
- 内容：講演「薬物依存症者をもつ家族に対する相談支援」
講師 新潟医療福祉大学 社会福祉学部社会福祉学科 准教授 近藤 あゆみ 氏

職員紹介

新規職員(4月1日付け)

自殺対策専門員 松田聡一郎

☆業務は、自殺関連の統計、社会資源の分析・整理・データベース化や関連機関への情報提供や個別相談への対応等です。自殺対策関連で必要な情報等がありましたら御連絡ください。

異動職員(6月1日付け)

【転出】 主任保健技師 味戸 智子

【転入】 主任保健技師 遠藤 壽子 専門員 高橋 悦男