

### 静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL: 054-286-9245 FAX: 054-286-9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/tayori-syohou.html>

### <目次>

◆ P 1 <巻頭挨拶>

◆ P 2~4 <報告>

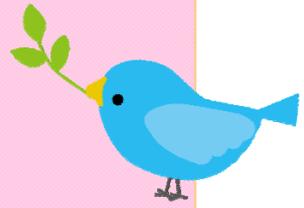
平成29年度の研修会・講演会報告

・**研修** 「ふじのくにゲートキーパー講師養成フォローアップ研修」

・**講演会** 「ひきこもり講演会 CRAFTに基づくひきこもりの家族支援」

◆ P 5 <コラム>

「お酒は脳にとって有害らしい」という左党には厳しい(辛い?)お話



### <巻頭挨拶>

静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

3月に入り、やっとこれまでのような寒い日が何日も続くということはなくなってきました。三寒四温とは今のような時期のことをいうのでしょうか。今年は各地で大雪の被害やインフルエンザの流行についての報道が聞かれましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。静岡県は幸いあまり雪が降らない地域ですので、降雪による被害は私の知る限りにおいては無いようです。しかし、インフルエンザについては、現在も当センターでもちらほら職員やその家族が罹患している状況にあり、まだまだ油断はできないなと思っています。これから年度末に向かい仕事や生活上、普段に増していろいろと忙しい時期に入ってくると思います。くれぐれも体調管理にはお気を付けくださいますよう、お願いいたします。

私たちが現在進めている事業に、ひきこもり支援事業、自殺対策事業があります。今回、お届けするたよりでは、これら事業を行うに当たり開催した講演会について御報告いたします。

この報告とは別に、私からこの場で、上記2つの事業についての報告と今後について記させていただきますと思います。まず、ひきこもり支援事業ですが、昨年度より、ひきこもり当事者が自宅以外でも心地よく過ごせる空間を提供するための「居場所」を開設いたしました。開設2年目になり、その居場所を利用した方たちの中から良い方向に変化の兆しが認められるようになった方たちが幾人もおられます。これにつきましては、今後、より一層の充実を図っていきたいと思います。自殺対策事業では、「若者こころの悩み相談窓口」という40歳未満の若年層を対象とした相談の継続性という特徴を持った電話相談を開設しています。この対応方法を採用することで、一般的に電話相談で行われている匿名制、一回制の相談対応とは違った有効性が認められますが、まだまだ窓口の存在を知らない若者が多いように思います。したがって、今後はより多くの若者がこの窓口を利用できるように、更なる周知を図っていきたいと思います。

今後とも、静岡県精神保健福祉センターに対し、温かい御声援をお願いいたします。



## ～報告～



今年度行った研修のうち、いくつかを御紹介します



# ふじのくにゲートキーパー 講師養成フォローアップ研修

ふじのくにゲートキーパー養成研修を実施する講師を対象に、フォローアップ研修を毎年開催しています。今年度は、自死遺族支援について講師の皆さんに知っていただくことを目的に、自死遺族の方から、体験談と自死遺族の現状、自死遺族支援の方法や行政への要望等をお話しいただきました。

自死遺族の体験談は初めてという参加者が多く、皆さん真剣に聞き入っていました。その後、当所で行っている自死遺族支援の状況と「わかちあいの会」の説明、グループワークを行いました。

平成 30 年 1 月 12 日開催



自殺対策の中での自死遺族支援の重要性について気付いた、生きるための包括的支援だと分かった等の意見がありました。また、これまでゲートキーパー研修で伝えていた内容をより理解して伝えられそうとの意見も複数あり、有意義な研修となりました。お話しくださった遺族の方の御協力のおかげと感謝しています。





# ひきこもり講演会 CRAFTに基づく家族支援



平成 29 年9月4日、5日にわたって徳島大学大学院の境 泉洋（さかい もとひろ）准教授をお招きしてひきこもり講演会「CRAFT に基づくひきこもりの家族支援」を開催しました（藤枝市・三島市）。2日間で家族・本人、支援者を含めて延べ178 人の方に御参加いただき、大変盛況でした。講演会では、ひきこもりに関する基礎知識から、CRAFT に関する基本的な考え方、方法などについてお話しいただきました。



一支援者として日々ひきこもり支援に携わっていますが、改めて家族の方が本人に与える影響の大きさを確認し、自分たちの支援を見つめ直す良い機会となりました。

アンケートでは、御家族から「家族にもまだまだできることがあると分かった」「子どもを褒めることや家族がゆとりを持って接して行くことが大切だと分かった」、支援者からは「実際の支援に活かしていきたい」といった感想が多く、実りある研修会になったと感じています。





# コラム



「お酒は脳にとって有害らしい」という左党には厳しい(辛い?) お話  
精神保健福祉センター所長 内田 勝久

お酒は、新年会、忘年会、歓送迎会等いろいろな機会でお口にすることがあります。また、仕事の同僚や友人たちとのコミュニケーションをより円滑にするためにも、欠かせないものです。これとは別に、毎晩、その日の疲れを癒すために晩酌をしている方も結構いるのではないかと思います。

「酒は百薬の長」といわれます。この意味は、「適量の飲酒は、どんな薬よりも効果的で健康にいいですよ」ということだと思いますが、適量とはどれくらいの量のことをいうのでしょうか。厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで20g程度の飲酒となっています。また女性や高齢者、飲酒後に顔が赤くなるような人は、これより飲酒量を少なくするようにとも言っています。純アルコール20gとは大体「ビール中ビン1本(500ml)」、「日本酒1合(180ml)」等に相当します。この20gという数字は、一日の平均アルコール消費量と死亡率の関係などを調べた疫学研究から出てきたものですが、私もこの情報を信じて、「適切な飲酒は体にいいのだから」と自分に言い聞かせながら、ほぼ毎日飲酒をしていました。

ところが、そんな私の思いや行いを否定するような研究報告が最近、イギリスから出てきてしまいました<sup>1</sup>。それは、たとえ適量の飲酒であっても長期間飲酒をすると、脳の萎縮や認知機能の低下のスピードが飲まなかった人と比べ早く、脳については適量飲酒が成り立たないらしいという、とても飲酒に関して厳しい報告でした。

この報告、1985年から2015年までの30年間という長期間にわたってアルコール依存症ではない522人の男女(研究開始時の平均年齢43歳)を対象に、ほぼ5年ごとにアルコール摂取量と認知機能を調べました。そして調査の終了時に脳画像も撮りました。その結果、飲酒量については、各人、中年の頃の飲酒量が、30年間、ほぼ変わらないということが分かりました。そして、その飲酒量に従って記憶や認知機能に大切な海馬という脳の部位の萎縮が進み、語彙に関する認知機能も急速に低下していったという結果が得られました。この研究で厳しいのは、適度な飲酒をしていると思われるような人たちでも、アルコールの影響が避けられなかったところ。すなわち、「酒は百薬の長」ということわざは、脳については当てはまらなかったというわけです。

「アルコール健康障害対策基本法」が平成25年に制定され、静岡県としても、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して行かなければなりません。具体的には、アルコールの問題を抱えた方たちを対象にした相談窓口のより一層の充実や、一般の方々を対象にした適切な飲酒についての知識の普及、啓発について等が今後、私たちが行うべき事柄と考えます。そして、この適切な飲酒について、「そうは言っても、脳にとっては適量を守っていてもお酒は有害らしいです」という左党には厳しい(辛い?)話を、「これからはしなくてはいけないのかなあ」って、この頃、思い悩んでいる次第です。

というより、この報告を知ってしまい、最近、「認知症になりたくないから、晩酌、やめた方がいいかなあ」って思い始めている自分がいるのです。

