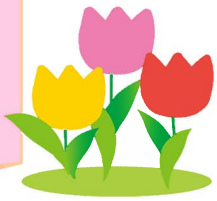
静岡県　精神保健福祉だより　No.124　2021.3

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＞

◆P１　＜巻頭挨拶＞
◆P２　＜オンライン研修を実施しました！＞
◆P３　＜研修報告＞　・災害時メンタルヘルスケア研修会
◆P４　　〃　　・依存症問題従事者研修会
◆P５　＜本の紹介＞



＜巻頭挨拶＞

静岡県精神保健福祉センター参事　竹林 裕佳

精神保健福祉センターに異動して、まもなく1年になります。この1年は「コロナ禍」の影響で、常に緊張を強いられ、知らず知らずのうちに不安や鬱屈した気分が溜まってきているのではないでしょうか。
当センターの『こころの相談』にも、「コロナが不安で眠れない」「感染が怖くて一歩も外に出られない」などの相談が寄せられています。また、新聞等では感染者等への誹謗中傷など、残念なニュースも耳にします。1 月に警察庁が発表した昨年の全国の自殺者数（速報値）は 20,919 人と、11年ぶりに増加に転じ、特に女性と小中高生の増加が目立っています。厚生労働省の分析では「コロナ禍で生活苦や学業等の悩みが深刻化しているのでは」としていますが、人の心は自分で思う以上に影響を受け易いものだと改めて実感しました。

さて、私はこの職場で初めて「精神保健福祉」の分野に携わることになりました。精神保健福祉は人と接することが基本と思っていますが、新型の感染症を前にして、人と直接会うことも難しくなってしまいました。

当センターでは自殺やひきこもり、依存症対策等に関する事業を行っていますが、ここ半年は感染のリスク回避のため、1 箇所に集まって話し合い等を行うことが難しくなりました。参加者から「毎月同じ思いを持つ同士、胸の内を吐露しあうことで癒やされている」「頑張っている話を聞いて自分ひとりでは無いと勇気づけられる」と言った感想をいただく中での休止決定は、センターとしても断腸の思いがありました。

休止後も、これでいいのかと職員で話し合いを繰り返す中、いつも参加されていた方から「支えにしていた『つどい』を再開して欲しい」という声をお聴きし、こんな時だからこそ、この職場だからこそ、事業を継続しなくてはいけない、と職員一同再認識しました。心の内を聴いてもらい、思いに寄り添ってもらうことは、辛い気持ちに温かい影響をもたらすものだと、改めて感じました。そしてそのことで、職員の心にも温かい変化をいただいているように思います。
今後もできる限りの感染防止対策を行って、皆さんの思いに寄り添えるよう努力していきます。この状況下、少しでも皆さんの気持ちを温めるお手伝いができたら幸いです。最後になりましたが、くれぐれもご自愛ください。

オンライン研修、はじめました！

当センターでは、自殺、ひきこもり、依存症、災害等をテーマとした支援者向けの資質向上研修及び一般県民向けの講演会等を実施しており、例年、県内各地から多くの方にお越しいただいております。しかし、今年度は本県でも新型コロナウイルス感染症の影響により、移動の機会を減らし、3密を回避する必要がありました。そこで、今年度は当センターで実施する研修をオンライン配信し、所属や自宅等で受講できるようにしました。また、従来どおり会場に集う方法、所属等で Web 受講する方法と受講者がどちらか選択できるような体制にしました。

今回は Web 研修で工夫した点、苦労した点をお伝えします。次の頁では今年度オンラインを活用した研修について紹介していきます。

使用したツールは？

主に Web 会議サービス、「Zoom」を使用しました。

必要な機材は？

パソコン、マイク付カメラ、Wi-Fi ルーターを準備しました。

工夫ポイント

当センターでは、会場内でスクリーンに投影し、複数人で受講することもありましたので、マイク付スピーカーやマイク付カメラを自由に動かすための三脚などを揃えました。また、受講者もオンライン研修初心者の方が多かったこともあり、独自のマニュアルを作成し、受講者に配布しました。

苦労した点は？

Web 会議用の機材や設備がほとんど整っておらず、機材調達からのスタートでした。また、センターの職員もオンラインでの会議や研修は初心者でしたので、皆で情報収集をし、試行錯誤しながら習得しました。

実施してみての感想は？

研修の前に外部講師や受講者と接続テストする必要があること、「これで準備は万全！」と思い、臨んだとしても、開始すると音声が届いていない、映像が固まってしまう等のトラブルがあり大変なこともありました。しかし受講者の皆様からは遠方から出向かなくてよいので負担が減った、感染症のリスクを軽減できて良かった等の意見をいただき、励みになりました。

新しい生活様式の一環として、Web 会議、Web 研修は今後も続いていくと思います。設備を整えるだけでなく、職員も Web 環境に慣れていく必要があります。これまでのやり方を変えることは大変なことですが、メリットも多くあるため、これからも活用していきたいと思います。

災害時メンタルヘルスケア研修会

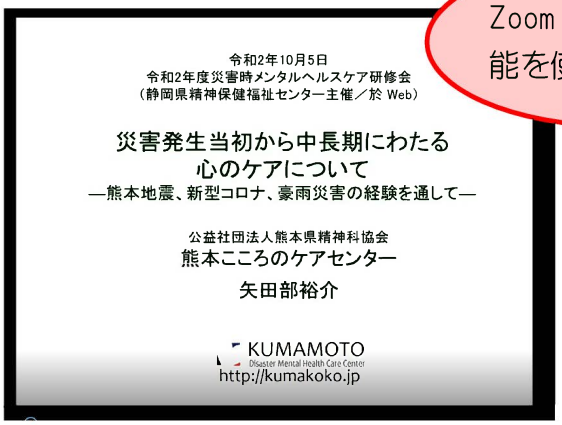
令和２年 10 月５日(月)、熊本こころのケアセンターの矢田部裕介先生にお願いして災害時メンタルヘルスケア研修会を実施しました。

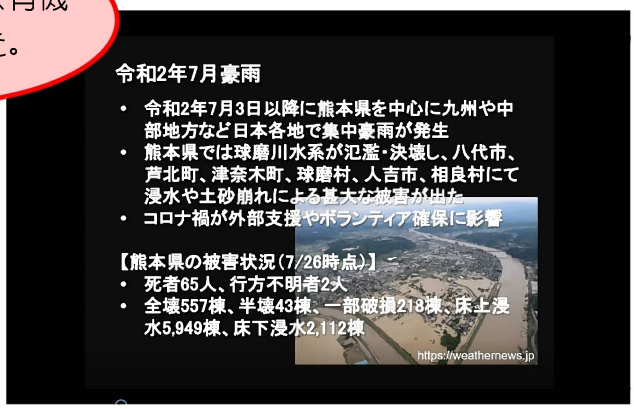
この研修は前年度から企画しており、被災地の復興について現在進行形のお話が聞けると非常に楽しみにしていました。しかし、新型コロナウィルスの影響が大きくなり、遠方から講師を招くリスクを考えると中止か延期かという声も上がる中、当所では初めてのリモートでの研修会として実施することにしました。

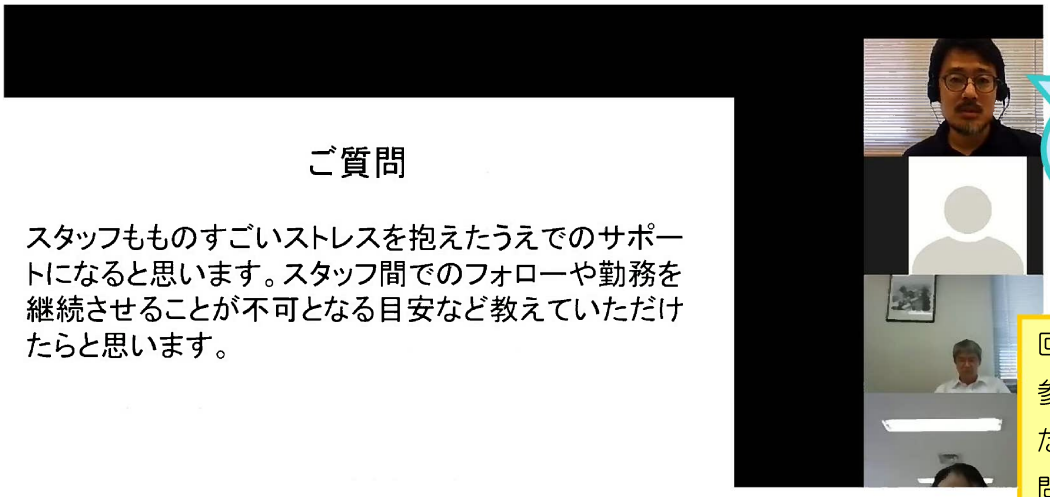
慣れない Web 会議のシステムに振り回されながら、どうにか準備を進めていく中、令和2年７月豪雨で熊本県内にも被害が出て、講師は新たな豪雨の被災地支援にも駆け回る大忙しの身になってしまいました。それにも関わらず、講演をしていただけることになり本当にありがたいことだと思いました。

コロナ禍の今の現状もふまえて、復興しつつある熊本の「今」について聞くことができると期待は大きく、例年の倍以上にあたる 120 人もの参加がありました。
Web を通しても、講師の生の声は聴講者に響いたようで、「講演の中に出てきた PFA(サイコロジカルファーストエイド)の研修を受けたい」、「平常時の業務の中でも災害時に困らないように連携体制を見直したい」など、聞くだけで終わる研修ではなく、自分のできることには早速取り組んでいこうという感想が多く聞かれました。現場の意欲を向上させることができた実りの多い研修だったと感じています。

Zoom の画面共有機能を使いました。







熊本こころのケアセンター
矢田部裕介先生

ご質問

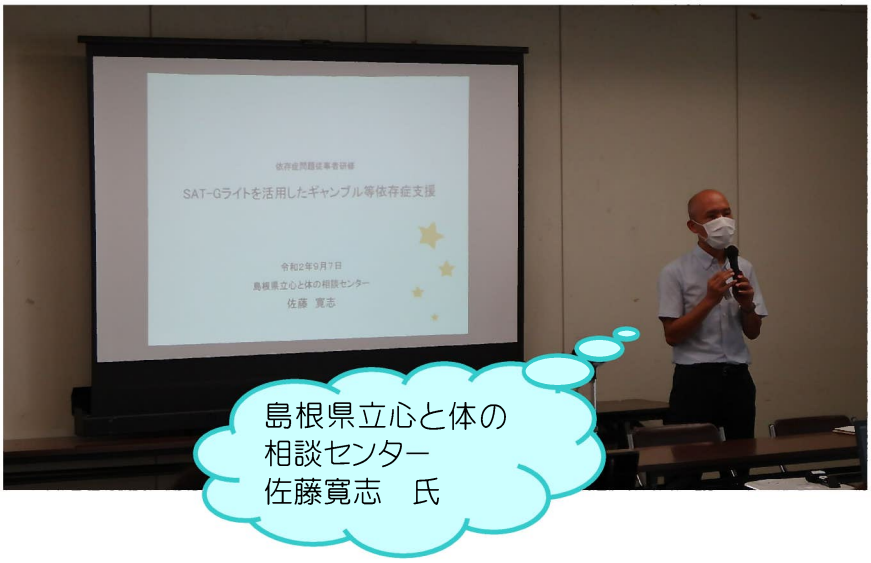
スタッフもものすごいストレスを抱えたうえでのサポートになると思います。スタッフ間でのフォローや勤務を継続させることが不可となる目安など教えていただけたらと思います。

回線安定のため、講演中、参加者は“カメラオフ”でしたが、質問時は、先生と質問者が顔を合わせられるようにしました。

依存症問題従事者研修会

静岡県精神保健福祉センターでは、依存症対策として主に、個別面談による依存相談、依存症当事者の方がグループで回復を目指すリカバリーミーティング、家族向けの講演会、支援者向けの研修を行なっています。支援者研修は、1 年に 1 回、依存症問題に従事する方を対象に実施しています。令和2年度は、9月7日（月）に島根県立心と体の相談センターの佐藤寛志氏をお招きし、「SAT-G ライトを活用したギャンブル等依存症への支援」についてご講義をいただきました。今回は、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、人数を制限して行い、36 人の方にご参加いただきました。SAT-G ライトとは、島根県立心と体の相談センターが開発したギャンブル障害に特化した回復支援プログラムである「SAT-G（Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder）」の簡略版です。ワークブックに沿って全3回の内容を実施していくため、依存症支援に不慣れな支援者でも実施しやすく、研修受講者の感想からは、「これならできそう。」「やってみたいと思う。」等の感想が多く聞かれました。

今や、ギャンブルは現場に行かなくても、スマートフォンひとつで行う事ができます。そのため、問題がより顕在化しにくくなっていることも懸念されます。お困りの方が少しでも早く適切な支援に繋がることができるよう、実施可能なプログラムの普及を行ない、適切な支援を提供できる人材を増やしていく事が重要であると感じています。



SAT-G ライトのテキスト
こちらのテキストをもとにグループミーティングや個人ミーティングを実施します。

依存相談、リカバリーミーティングの利用をご希望される方は、
静岡県精神保健福祉センターまでご連絡ください。
電話:054-286-9245
平日（祝日、年末年始を除く）8時 30 分～17 時

当センター“イチオシ”の書籍を紹介します

【当事者向け】

京大出の心理学ハカセは悪戦苦闘の職探しの末、ようやく沖縄の精神科デイケア施設に職を得た。「セラピーをするんだ！」と勇躍飛び込んだそこは、あらゆる価値が反転するふしぎの国だった――。ケアとセラピーの価値について究極まで考え抜かれた本書は、同時に、人生の一時期を共に生きたメンバーさんやスタッフたちとの熱き友情物語でもあります。一言でいえば、涙あり笑いあり出血（！）ありの、大感動スペクタクル学術書！

https://www.igaku-shoin.co.jp/book/detail/106574

【支援者向け】

ひきこもりの社会的背景や関連する障害についての知識、実際の支援方法まで、ひきこもりの方やその家族をサポートするために必要な情報・スキルをわかりやすく丁寧に解説しています。岡山県総社市ひきこもり支援センターの取り組みや、サポーターの役割のほか、ひきこもりの方ご本人やその家族へのインタビューなども掲載しています。ひきこもりへの理解を深める「ひきこもりサポーター養成講座」のテキストブックです。

https://www.kibito.co.jp/book/978-4-86069-589-7

＜ひきこもりコーディネーターの感想＞

ひきこもり相談員をするにあたり初めて手に取った本です。本人の、ひきこもり状態にあった当時、動くこともできず、「このまま消えてしまいたい」という想いが印象的でした。また「就労」は最も理想的な分かりやすいゴールですが、「社会参加」には様々な形があると述べられています。

【家族・支援者向け】

近年 8050 問題など大きな問題となっているひきこもり。発達障害を有する人が少なくない現状を踏まえ、ひきこもり相談支援に求められる理解と実践について事例を基に解説しています。

https://www.fukumura.co.jp/book/b533923.html

＜ひきこもりコーディネーターの感想＞

鳥取県立精神保健福祉センター所長の原田豊先生がご執筆されたもので、事例を踏まえながら、具体的で分かりやすいです。発達障害についてもふれられています。まずは、本人に安心・安全な関係を保障していくこと。そして、その人の特性や不安、緊張、恐怖感、そして「生きづらさ」を理解していくことの大切さが書かれています。

【支援者向け】

子供の自殺予防で効果を発揮するのが相談する／されるスキルを獲得すること、そして大人とつながること。GRIP はそれを実証したプログラムで、本書は豊富な図表とともに具体的な実施方法を丁寧に解説されています。

また今年度は、令和2年 12 月に著者の一人である勝又陽太郎先生に、GRIP についてご講義いただきました。参加者からは、GRIP を実践してみたい等の感想をいただくことができました。

https://www.shin-yo-sha.co.jp/book/b455411.html