

SPRING



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>
- ◆P2~3 <報告>
 - ・依存相談について
 - ・研修 「若年層自殺対策研修」
 - ・研修 「ふじのくにゲートキーパー一般研修」
- ◆P4 <コラム>
 - ・新規採用職員からみた精神保健福祉センター



<巻頭挨拶>

静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

だんだんと春が近づいてきているのが感じられる今日この頃です。桜の開花も耳にするようになってきています。私には、桜は4月に入って咲くものという思いがあるのですが、この頃は3月の下旬くらいから咲き始めるので、これも温暖化の影響かなと考えています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

先日の厚労省の発表した「医師偏在指標」によると、静岡県は「医師少数3次医療圏(都道府県)」の一つです。全国的に見て医師が少ない県ということですが、健康寿命を見てみますと、静岡県は2位と全国的にトップクラスのところにあります。これは健康を維持するためには、医療だけでなくいろいろな条件が必要であるということを如実に表している結果だと思えます。そしてその条件の一つが、保健・福祉の充実にあることは論を待たないと思えます。

精神保健福祉だよりNo.120 をお届けいたします。当センターでは、センターの名前のとおり精神保健福祉の充実を図っています。日頃行っている依存症対策、自殺対策などの活動報告が掲載されていますので、参考にさせていただけたら幸いです。また、私たちの活動が少しでも健康寿命の延伸につながればと思えます。



<依存相談について>



精神保健福祉センターは平成 30 年度から、アルコール、薬物、ギャンブルの相談拠点となりました。県内の依存症に関する相談支援の拠点*として、県の依存症治療拠点である聖明病院、服部病院を始め、様々な医療機関や関係機関、関係団体との連携を図りながら、依存症関連問題への支援を行っています。

当センターでは、様々な依存症問題に悩む本人や御家族などの相談について、専門の相談員が個別に対応する依存相談を、当センター、東部総合庁舎、中遠総合庁舎の3会場で、毎月開催しています。また、依存症問題に悩む本人のためのリカバリーミーティングを、当センターにて月に2回、東部総合庁舎にて月1回開催しています。

依存相談については、大変多くの方からお問い合わせがありました。今後も、支援を必要とされている方に必要な支援が行き届くよう検討していきたいと思っております。

※相談拠点では本人や御家族に対し、依存症専門の相談員による相談を実施すると共に、依存症に関する知識や情報の周知を図ることを目的とした普及啓発活動や、依存症問題従事者に対する研修会を開催しています。相談拠点として、関係機関との連携を図りながら、依存症に係る問題の支援体制の整備を図ります。



リカバリーミーティングについては、依存症当事者に対して有効とされている認知行動療法を取り入れた SMARPP というプログラムを参考にしたテキストを作成し、それを使用したグループミーティングを行っています。このグループにつながったことで、さらに地域の自助グループにつながった方もいました。

今後も、依存症に関する知識の普及、本人やその家族への支援を行いながら、多くの依存症でお悩みの方に利用していただきたいと思います。

お気軽にご相談下さい。お問い合わせは、静岡県精神保健福祉センターまでお願いします。

静岡県精神保健福祉センター



054-286-9245

平日 午前8時 30 分から午後5時 15 分まで



研修

<若年層自殺対策研修会>

平成30年12月26日(水)に、若年層自殺対策研修会を実施しました。講師に、新潟県立大学准教授勝又陽太郎氏をお迎えし、「自殺の現状と予防対策の動向～若年層を中心に～」というテーマで、演習を交えて講義をしていただきました。

講義については、『自殺について難しく感じていたが、分かりやすく興味を持って聴くことができた』などの感想がありました。演習については、『どのように生きたいか考えることができた。具体的な方法で参考になった』などの感想がありました。

今年度は予防に特化した研修を実施しましたが、来年度は危機介入などのより広い視点での自殺対策に関する研修を実施し、より多くの支援者に知る機会、考える機会となる様に工夫をしていきたいと考えています。



演習

「“自殺”の反対語について考える」

<受講者から出された意見>

希望、将来の目標、挑戦、学び、楽しむ
わくわくする、笑顔、安心感、ありのままの自分、
自己肯定感、詰め愛(あい)、助け合い、
SOS、おいしく食べる、睡眠…等々

<講師から>「反対語を達成するためにどうしたら良いか考えることでアイデアが広がっていく」



<ふじのくにゲートキーパー一般研修>

9月10日～16日の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間に伴い、ふじのくにゲートキーパー養成研修を一般県民向けに開催しました。ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る役割を担う人のことを言います。

研修では周りの家族や友人、同僚等、日常での関わりの中で実践していただきたいことをお伝えしました。また相談場面を想定したDVD(良い例、悪い例)を視聴した後、受講者の皆様にも役になりきってもらい、良い例のシナリオを元にロールプレイを行いました。

参加者からは、「聴くことの大切さを知った」「声のトーンや話し方を知ったため意識していきたい」などの感想がありました。



<新規採用職員から見た精神保健福祉センター>

～「そこは何をしているところなの？」からのスタート～>



1年目の新人保健師です。今年の4月でようやく2年目になります。標題にもあるように、当初、私は精神保健福祉センターの機能について全く知らず入庁しました。しかし、この1年で少しずつ精神保健福祉センターについて多くの気付きや学びを得ることができたと思います。そういう私から精神保健福祉センターは何をしている場所か紹介したいと思います。

まず、精神保健福祉全般の相談に応じる機関であること。うつ病や統合失調症といった一度は耳にしたことがある疾患だけでなく、世間でも注目されてきた依存症について、また何らかの理由によって家族以外の人と関わりを避け、自宅にひきこもるようになった方についてなど、幅広く様々な相談に応じています。いずれの相談についても、問題が単発的に生じているわけではなく、複雑な要因が絡み合った結果生じています。一つ解決すれば、全てクリアというわけではありません。隠れていた新たな問題が現われるため、次はそのことについて目を向け、一緒に考え、解決の糸口を探していくことが不可欠で、この繰り返しが大切だと感じました。

そもそも精神保健福祉センターと聞くと、精神疾患のある方が関わる機関だと思われがちです。もちろん、そういった方を支援していく機関です。しかし当事者だけでなく、その家族、友人、同僚など当事者の周りの方々も支援の対象です。精神保健福祉分野において、何か悩みや困難に直面している方はぜひ精神保健福祉センターに御相談ください。一緒に考え、解決に向けたお手伝いをしていきたいと思っています。

さて、次に各地域との連携についてお話します。精神保健福祉センターは県内7つの健康福祉センター(保健所)や各市町の精神保健福祉担当者とも連携を図っています。精神保健福祉センターは各地域の担当者が円滑に業務を進めていくため、各地域で開催される会議などでの技術的な支援や研修会での知識の普及啓発を機会をとおり、各地域の担当者の皆様と顔の見える関係づくりを心掛けています。来年度も皆様と情報共有をし、様々な研修の企画を考え、支援者のみなさんと一緒に勉強できる機会を増やしていきたいと思っています。

つたない文章ですが、ここまでお読みいただき、誠にありがとうございました。来年度も、引き続き、「精神保健福祉だより」を発行していきます。その都度ホットな内容を盛り込んでいきますので、御高覧いただければ幸いです。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

