

精神保健福祉 ジャーナル

2016.1
No. 88



当事者の作品「呼吸の果て」 平岡俊之さん
『この様な絵を描くようになって、些細な変化がおぼろげに
見え始めました』

(第十七回 「希聖展」より)

— もくじ —

P2	所長あいさつ
P2・3	ようこそ!「AIMARPP あいまーぷ」へ
P4	「AIMARPP あいまーぷ」 参加者の声
P5	ひきこもり相談
P6・7	「ピア活あいち」交流会を終えて
P8	あいちこころほっとライン365 ~また、かけてくださいね~

愛知県精神保健福祉センター

住所 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号

電話 (052)962-5377 / FAX (052)962-5375

<http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/>



愛知県精神保健福祉センター所長あいさつ

平成 27 年 4 月に愛知県精神保健福祉センターの所長になりました藤城聡と申します。平成 27 年 3 月までは、当センターの保健管理監として、専ら精神科医としての業務に携わってきました。

大学を卒業して、研修医として総合病院で研修した後、名古屋大学医学部附属病院、国立療養所東尾張病院、名古屋掖済会病院、共和病院、南豊田病院に勤務し、平成 23 年より精神保健福祉センターで勤めています。精神科病院勤務が比較的長く、統合失調症の治療、特に精神療法に取り組んできました。また、神経症性障害やパーソナリティ障害の力動的療法にも関心を抱いており、少数の患者さんとですが、実践もしてきました。

精神保健福祉センターでは、自殺対策、ひきこもり対策、薬物依存症などの依存症対策に重点的に力を注いでいます。また、長期入院者の地域移行・地域定着支援も推進すべき重要課題です。地域で生活する当事者を支えている地域の援助者への支援が、センターに求められていると考えています。

他にも精神保健福祉センターは、精神医療審査会の事務局業務、自立支援医療（精神通院医療）及び精神障害者保健福祉手帳の判定業務といった重要な業務を担っており、責任の重さを痛感しております。

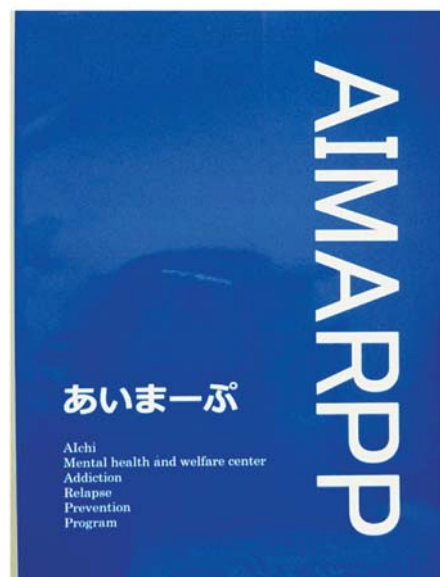
精神障害を持つ人のメンタルヘルスと福祉に微力を尽くしたいと思っています。これからも精神保健福祉センターの業務に御理解と御協力をお願い申し上げます。



ようこそ！「AIMARPP あいまーぷ」へ



「^{やくぱつ}薬物・ギャンブル・アルコールをやめたい」、「やめなきゃいけないと思っているけど、どうしたらいいかわからない。」そんな悩みはありませんか？あいまーぷはそんなあなたが薬物・ギャンブル・アルコールを止めるためのプログラムです。



1. すぐ止まらなくても大丈夫！

あいまーぷはつづけるうちに薬物が止まっていくプログラムです。薬物が止まっていなくても大丈夫！あいまーぷには参加できます。使ってしまったときこそ参加してください。

2. 薬物を使用しているても秘密を守ります。

警察などに通報することはありません。話したことの秘密は絶対に守ります。

3. 楽しく参加できます。

あいまーぷではお茶やコーヒーとお菓子を用意してお待ちしています。みんなでおしゃべりしながらリラックスしてやりましょう！

4. つづければつづけるほど薬物等から離れられる場所です。

つづけて参加していると自然に薬物等が止まっていきます。

5. 参加費無料！

参加費は一切かかりません。手ぶらで来てください。

6. 相談員が相談に乗ります。

あいまーぷはグループで行うプログラムですが、みんなの前では言えない相談は相談員が1対1でうかがいます。もちろん秘密厳守です。

- ・精神保健福祉センターが警察などに通報することは絶対にありません。薬物依存症には罰よりも治療（薬物を止めるためのプログラムなど）の方が効果があると言われてしています。
- ・最初から完全に止められる人はほとんどいません。薬物依存症の治療はつづければつづけるほど効果が上がることが調査でわかっています。あいまーぷは、無理なくつづけられるように工夫され、実際に治療効果が確かめられたプログラムをもとに実施しています。
- ・ちょっと迷いがあるくらいでも治療をはじめたほうがよいと言われるようになりました。まずは見学からためしてみてください。



- ・治療をいろいろと選べるのがよいと言われています。あいまーぷは、はじめての方にやさしいプログラムです。あいまーぷからほかの治療へとつながることもできます。
- ・グループのプログラムだけでは足りないところは相談員が個別に相談に乗っています。
- ・参加費、相談員との相談は無料です。交通費のみご負担ください。



「AIMARPP あいまーぷ」 参加者の声



あいまーぷの参加者の方へインタビューしました。

「AIMARPP あいまーぷ」に参加して変わったことはどんなことでしょう。
また、今薬物などで困っている方々へのメッセージをいただきました！！

Q. あいまーぷに参加して変わったことはありますか？

- ・ 自分の内面的な部分を見つめることができるようになった。 薬物を使っているときは、どんなときに使いたくなるのか、使っているときの気持ちなど振り返ることはなかったけれど、プログラムに参加して色々と考えることができた。
- ・ 自分と向き合えるようになった。 過去と今を見比べるようになった。
 - ・ 内面的引き金がわかった。
 - ・ 明るい人生がもてるようになった。

Q. 今困っている方へメッセージをお願いします！！

- ・ 最初は勇気が必要です。

その勇気をだしたとき、^{きょうかん}共感^{なかま}できる仲間^{いばしょ}や居場所があります。

- ・ 前向きな気持ちでいると早くよくなると思う。参加してほしい。
- ・ 自分の意思で参加することが大事です。
- ・ 悩んでいるなら、一度来てみて！
- ・ 色々な人と出会えます。



<問い合わせ先>

愛知県精神保健福祉センター（名古屋市中区三の丸3-2-1 愛知県東大手庁舎8階）

電話 052-962-5377（8時45分～17時）

※ご家族の相談にも応じています。詳しくは上記の電話にてお問い合わせください。（要予約）



お子さんの不登校やひきこもりの問題に悩んでいませんか。

ひきこもり相談について

精神保健福祉センターと保健所では、ひきこもりの相談を受けています。本人が相談に訪れるのが難しい場合は、家族のみの相談も重要です。1回の相談で状況が変わるわけではありませんが、相談を継続する中で、考え方の幅が広がり、本人との関係にもよい影響を与えていきます。思いきって相談していただきたいと思います。

精神保健福祉センターでは、ひきこもり相談専用電話、ひきこもりEメール相談、面接相談をお受けしています。今できることを一緒に考えていきます。電話をお待ちしています。



ひきこもり相談に来られているご家族からのメッセージ



- 🌱 解決することはやさしいことではありませんが、少しでもよい方に向かうよう、いろんな人の意見を聞き、何より一人ではないことを感じることは有意義です。 (50代母 子ども20代男性)
- 🌱 いつも「なぜ」「どうして」と思っているのが、同じような人々の話を聞いていると少し「なぜ」が解けそうになります!! (60代父 子ども20代男性)
- 🌱 一人で悩んでいた時は、とても心細く不安でした。同じ悩みをもつ方々とつながって不安を理解し、共感していただけるだけで、こんなに気持ちが楽になれることに驚きました。親が安定すると、子どもの精神面にも効果がでるようでありがたかったです。 (60代母 子ども30代男性)
- 🌱 子どもはなかなか動けないので、親が相談機関に出掛け、相談することで気持ちが楽になり、同じような仲間がいるということに気づきます。まず親の気持ちを楽にすることが一番だと思います。 (70代母 子ども30代男性)
- 🌱 親だけでは解決出来ないのが、相談に行かれるとよいと思います。 (70代母 子ども40代男性)

ひきこもり相談窓口のご案内

- ☆ ひきこもり相談専用電話 052-962-3088
受付時間：月から金（年末年始・祝日を除く）午前9時から正午、午後1時から午後4時30分まで
- ☆ ひきこもりEメール相談
<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>
愛知県精神保健福祉センターのホームページから入ることができます。
- ☆ 面接相談（予約制です。相談希望の方は上記にお電話ください）。
「ひきこもり本人グループ」、「親のつどい」も開催しています。
- ☆ 名古屋市内にお住まいの方は、名古屋市ひきこもり地域支援センター（052-483-2077）にお問い合わせください。
- ☆ お住まいの地域の保健所でもひきこもりの相談を受けていますので御利用ください。





平成 27 年 12 月 13 日、ピア活あいち実行委員会主催の交流会をルブラ王山で開催しました。お陰さまでたくさんの仲間が集まり、活発な意見交換が繰り広げられました。私は実行委員でシンセサイズ中部の井上と言います。

思い起こせば、私と患者会「雑草」の当時の代表 O さんが愛家連事務所に招かれたのは 2015 年 5 月のこととなります。赤い羽根共同募金会から助成を受けられるので、何か精神障害当事者のためになるイベントを検討したいとのことでした。

私と O さんと愛家連の徳田さんの話し合いの結果『ホテルでスイーツバイキング』が、今回のピア活あいちの原案となりました。当初、10 月開催を予定していましたが、夏の暑さのせいか、実行委員もやや足並みが揃わず、メンバーも若干入れ替わり、10 月から 12 月の開催に延期されました。このイベントのために私たち実行委員会はネットを十分に活用して来ました。実際に会って打ち合わせする会議《リアル会議》と同時に、週 1 回木曜日の夜に PC に向かってネット回線で《スカイプ会議》も行ってきました。結果的にコミュニケーションを取ることができ、成功の一因となりました。夜、自宅に居ながらの会議は（慣れないという意見もありましたが）便利ですね。また、愛家連さんも事務処理を全面的にバックアップして下さったので、実行委員会は企画・運営・PR に集中できました。チラシも手作りでしたが、PR には e メール作戦や動画配信も展開しました。



（YouTube でピア活あいちを検索してみてください）進行係を含める拡大実行委員会も、2 回開催しました。しっかり準備してきたおかげで定員 100 名の枠も締め切り前に埋まり、本番当日を迎えました。

当日は、プログラムに沿って当事者発表が 2 組あり、その後、交流タイムに入り各テーブルごとに意見交換を行いました。お茶とお菓子をいただきながら、和やかに色々な話題が飛び交いました。

交流会のまとめとして、「私の意見を受け止めて下さって、とても嬉しかった。普段と違う豪華な雰囲気の中で、良かった」など出されました。アンケートでは、「もっと時間が欲しかった」「是非来年もやって欲しい」「全体で一つのテーマについて話し合っただけ良かった」という意見も見られました。

全体的にとってもあたたかな時間が持てたと思います。実行委員として、1つのイベントをチームで成功させることの難しさを感じましたが、また、皆んなで意見を出しながら、次につなげたいと思いました。

実行委員の皆んな、ありがとう！

《同日に同じ規模で三河地方でもピア活あいちが開催されました》



“There is always light behind the clouds.”

by Louisa May Alcott(1832-1888)

【雲の向こうは、いつも青空】

『若草物語』の作者であるオルcottの言葉。

たとえうまく行かないことがあっても、
夢や希望を決してあきらめず、
前を向いて歩いていこう。
そうすれば、きっと道は開ける。

ピア活実行委員会

井上 雄裕◇シンセサイズ中部
伊藤 由佳◇患者会雑草
村山 文彦◇さくら・ワーク
伊藤 訓之◇名古屋うつ病友の会
徳田 清純◇愛知県精神障害者家族会連合会

Special thanks

上原 歩◇浦野 裕登◇亀沖 昌睦◇河合 俊光◇中原 寛人
(敬称略)

「アルコール依存症家族へのCRAFT」のワークショップに参加して 精神保健福祉センター職員

2015年10月に開催されましたアルコール・薬物依存関連学会合同学術総会で、藍里病院の吉田先生らによるワークショップ「依存症家族への新しい効果的な介入法～CRAFT～」があり参加しました。初めに、先生から宿題をやらない子どもに「晩御飯までに宿題やらなかったらアニメは見れないわよ」という話し方で自分たちは「しなければ罰」という風に育ててきたが、「晩御飯までに宿題を終わらせてお母さんと一緒にアニメみようね」というような、それをしたらどんないいことがあるかに結びつけるような効果的な会話ができることが望ましく、心地よい会話ですよ、との話がありました。

CRAFTの考え方は、「できることを提案する（鉄則）」「できていることに目を向け」「教えられるより実感する」「失敗しても構わない」などであり、その神髄は「愛 埋もれた愛の蘇生 人は愛によって変わる」とのこと。

演習では、「私を主語に」「簡潔に」「肯定的に」などスキル・ガイドに沿って隣の方と話し合いました。いくつでも言い換えができるようにトレーニングしてたくさんの材料を持つことが支援者には必要とのこと、会場全体で知恵の出し合いをするような場となり、発言者の愛のある一言などにも感心させられたり、とても楽しく学べました。

練習問題

肯定的に言う

酒をやめなければまた吐血するよ。3回吐血するとほとんどの人が死ぬよ。

回答例

- 1・今、お酒をやめれば吐血する心配がなくなると思うよ。
- 2・私はお酒をやめて一緒に長生きをしていきたいんだけど。

CRAFTは、ひきこもり、アルコールなど様々な場所で活用がなされています。機会があれば是非お話を聞いてみてください。(H)

あいちこころほっとライン365 ～また、かけてくださいね～

あいちこころほっとライン365では、県民の心の悩みについて午前9時から午後4時半(受付)まで365日相談を受けています。

相談員は、看護職、心理士、精神保健福祉士等の専門職や他機関で電話相談に長年従事した人等が従事し、現在は嘱託職員として25名の相談員が午前2人、午後2人で交代しながら相談を受けています。

その内容は多岐に亘っていますが、大まかな分類をしてみると、「話しを聞いてほしい」と、「対人関係に関する相談」が多く、全体の件数の約4分の1ずつであり、主にこの二つの内容で相談の半数を占めています。

相談者にはリピーターが多く含まれています。電話相談と言いながら、相談者の日常は日々悩みが続きストレスフルで、解決と言うよりはまずその心にたまったものを聞いてもらいたい気持ちで、つながりにくい電話に助けを求めてきています。電話相談員は、そんな相談者の悩みを真摯に受けさせていただいています。



今日も「受話器」を取る

今日は、あいちこころほっとライン電話相談の担当の日。相談室で電話の前に座る。9時の始業とともに、呼び出し音が鳴る。背筋を伸ばして一呼吸する。「はい、あいちこころほっとラインです。」最初のフレーズは特に気を遣う。明る過ぎず暗過ぎずフラットに、でも決して冷たい印象にならないように。自分の体調や気持ちの波に気付いてい

るか、自分を冷静に振り返ることができているか、そして謙虚であるか、自分に問う。電話をかけてきた方の相談を聴いていて、相談者の声のトーンが少し明るくなってくると少しほっとする。でも私たちにできることはささいなことだ。電話が繋がっているあいだ、私は相談者と「共に」そこに「居る」こと。そのイメージを大事にして、今日も受話器を取る。「また、かけてくださいね。」
(電話相談員 A さん)

「聞いてほしい」とかけてくる方たち

相談してくる事柄はそれぞれ違っていますが、基本的に「自分が自分を生きられない。」ことでもの方も悩んでいるのは共通しています。相談者の方々が取られる行動パターンは多くが類似しています。子どもの時から本人は無意識に相手が望むように行動しているのです。そして相手から「いいね。」と評価が得られた時は元気なのですが、思ったような評価が得られないと、他人がうっとうしくなり不安のどん底に陥るのです。「私は相手のためにここまでやっているのに・・・」と思いが高じると、不満不安はさらに強い怒りになります。相談者は、生きるために吐かざるを得ない心にたまった苦しみや堆積物の吐き場所を求めてさまよっているのでしょう。一人で抱え込まないで、いつでもほっとライン365に話して(放して)くださいね。(電話相談員 B さん)

