

りれいしょん

メンタルヘルスだより

第20号

発行日/平成23年8月

平成23年3月11日に発生いたしました東日本大震災において被災されました皆様には心よりお見舞い申し上げます。一日も早く復旧されますよう、心よりお祈り申し上げます。

被災されました多くの皆様は地震直後の津波により、身一つで避難するだけで精一杯であったと拝察されます。

この教訓から家庭内での備えに加え、日頃から地域や福祉サービス事業所等とのつながりを持っていただくなど、万が一の時にも速やかに支援が受けられるよう環境を整えていただければと思います。また、お薬を服用されている皆様は、「お薬手帳」や「防災カード」(P4)などを携帯されておかれるとよいでしょう。

三重県精神保健福祉協議会では、今後も「りれいしょん」を通じて精神保健福祉に関する身近な情報をお届けいたします。

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8567

三重県津市桜橋3丁目446-34
三重県こころの健康センター内

TEL059-223-5241

FAX059-223-5242



県立小児心療センター あすなろ学園

表紙の作品については、引き続き募集を行っています。

協議会事務局のホームページの応募方法をご覧ください。ご応募お待ちしております。

<http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/>

三重県精神保健福祉協議会入会のご案内

こころの健康・福祉に関する知識や情報を広めるために、広報誌や講演会などを通じて県民の皆様への普及活動をはじめ、関係団体の育成も行っております。

随時、会員を募集しています!

本協議会の趣旨に賛同される、個人・団体など広く会員を募集しております。

①個人会員 1口 1,000円 ②特別(団体)会員 1口 10,000円

※お問い合わせは、協議会事務局まで

三重県自殺対策情報センターを開設しました。

1. 開設にあたって

わが国の自殺者数は、平成10年以降13年連続して3万人を超え、平成22年に自殺で亡くなった方は31,655人(警察庁統計)で、1日に87人の方が自ら命を落としていることとなります。三重県でも平成21年476人、平成22年358人(警察庁統計)と毎年400人前後で推移しています。

自殺の背景には、複雑で様々な要因があり、個人の問題として片付けることのできないものであるため、社会全体、地域全体で対策に取り組んでいくことが必要です。

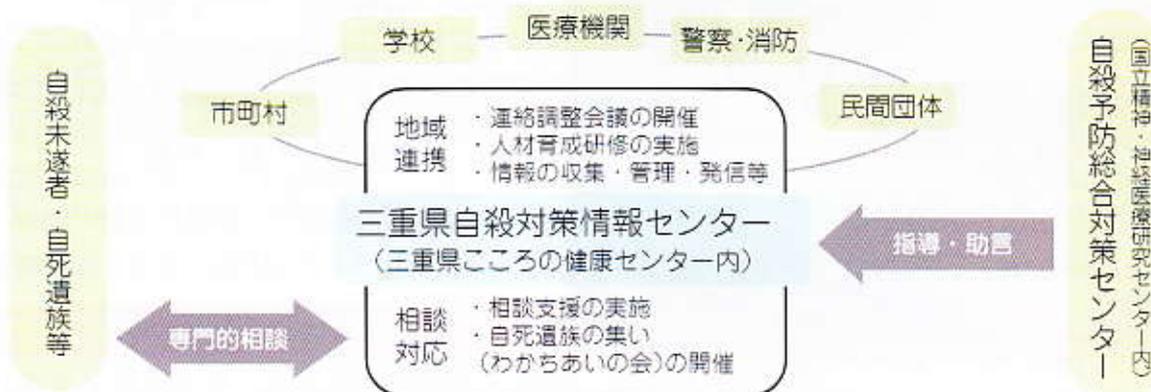
そこで、三重県では、人とひととのつながりで生きやすい社会の実現をめざし、地域の自殺対策が総合的に推進できるよう、平成23年4月、こころの健康センター内に自殺対策情報センターを開設しました。

自殺対策情報センターでは、関係機関等と連携しながら、人材育成、関係機関との調整、情報発信、専門相談などの業務を行っています。

三重県自殺対策情報センター(平成23年度～)

従来このころの健康センターの機能に加えて、自殺予防・対策事業を重点的に実施するため、当センター内に「三重県自殺対策情報センター」を設置し、以下の機能を担います。

- ・自殺対策における関係機関のネットワーク強化や人材育成等を行うため、連絡調整会議の開催、人材育成研修の実施、情報の収集・管理・発信等を行います。
- ・自殺対策における専門的な個別相談や情報提供及び自死遺族等への支援を行うため、相談支援の実施、自死遺族の集い(わかちあいの会)を開催します。



2. 相談対応として

○自殺予防・自死遺族電話相談

毎週月曜日 13:00～16:00 電話059-253-7823

○自死遺族の集い(わかちあいの会)

奇数月第4土曜日 13:30～15:30 こころの健康センター図書資料室

あなたの力で救える命があります。

1. 自殺に対する3つの基本的な認識

① 自殺は追い込まれた末の死

- ・多くの自殺は社会的要因を多く含む様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死です。
- ・自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病やアルコール依存症等の精神疾患に罹患しています。

② 自殺は防ぐことが出来る

- ・制度、慣行の見直しや相談支援体制の整備という社会的な取組とうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により予防が可能です。

③ 自殺を考えている人はサインを発している

- ・生きたいという気持ちの中で、不眠・体調不良・否定的発言などのサインを示すことが多い。
- ・家族や同僚など、一人ひとりの身近にいる人の自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことが課題です。

日本では、毎日80人～90人の方が自ら命を落としていることになります。

2. あなたもメンタルパートナーになりませんか？

- * 自殺を本気で考えた人の約6割が事前に誰にも相談していないが、自殺の兆候に家族や職場の人たちが気づく割合は8割に上っています。
- * メンタルパートナーとは、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。
- * 20分程度の研修で、三重県の自殺の現状、「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要に支援につなげ」、「見守る」のそれぞれのポイントを知ることが出来ます。

3. 見つけてください！「こころをつなご、いのちをつなご、あしたにつなご」

平成21年に、三重県で自殺対策を広く推進していくために、一般公募で決定したロゴマークとキャッチフレーズです。

キャッチフレーズにあるように“絆づくり”をテーマに7月末から「メンタルパートナー養成事業」で、指導者養成研修をスタートし、その後地域へ広がっていきます。



<近鉄四日市駅・津駅・伊勢市駅に看板設置中>

災害に備えて、準備はできていますか？

先の東日本大震災において多くの方が被災され、不便な生活を強いられています。この地域でも東海・東南海・南海地震が懸念され、他人事ではありません。

地震だけに限らず、災害はいつ発生するかわかりません。いざというときに困らないように災害に備え、日ごろから準備を進めておきましょう。

1. 安全な住まいづくり

- テレビ・冷蔵庫・家具など配置に気をつけ、転倒しないように器具などで固定していますか。
- 家具の近くで寝ないようにしましょう。枕元には、懐中電灯・ラジオ・スリッパを備えていますか。
- 出口に邪魔になるようなものを置いていませんか。

2. 非常持ち出し品の準備

- 現金（小銭もあわせて） ● 通帳・障害者手帳・健康保険証・運転免許証のコピー
 - 防災カード・お薬手帳・処方箋 ● 非常用食料（賞味期限に注意し、定期的に交換を）
 - 飲料水（1人1日3ℓが目安です） ● 衣類（季節ごとに入れ替えましょう）
 - 生活用品（洗面具やタオルなど） ● 筆記用具（鉛筆やメモ用紙）
 - 携帯ラジオ・懐中電灯（乾電池は定期的に入れ替えましょう）
- リュックサックなどに常備し利用すると、両手が自由に使えるて便利です。

3. 地域とのつながり

- 日頃から、隣近所の付き合いはありますか？自治会などで開催される行事等に参加し、地域住民の方とコミュニケーションを図りましょう。
- 地域で開催される防災訓練に参加しましょう。
- 避難場所や避難ルートの確認をしておきましょう。

大きな災害が起きると、しばらく医療機関に受診できなくなる可能性があります。災害時に必要な支援が受けられるように、防災カード（図）や、お薬手帳・処方箋のコピー等を日頃から携帯しておきましょう。

防災カード			
ふりがな 氏名		男・女	生年 M T 月日 S H 年 月 日
住所			
電話番号 FAX		携帯電話 番号	
医療保険	記号番号	保険者名	
血液型	A B O AB	RH+	RH-
緊急時の 連絡先	ふりがな 氏名		
	住所		
	電話・FAX		
かかりつけ 医療機関	名称		
	所在地		
	電話・FAX		
日頃利用して いる施設など	担当医		
	名称		
	所在地		
使用薬 用量 服用上の注意	電話・FAX		

甲州・東海ブロック家族会精神保健福祉促進研修会 松阪大会

“健康な社会を育てる”～笑顔ある未来のために一緒に進もう!!～

障害者自立支援法が施行され5年が経過する中で、幾度となく制度改革がなされてきました。現在、制度を抜本的に見直し、新たに「障がい者総合福祉法（仮称）」の来年8月制定に向けた精力的な議論が進められているところです。新法では、制度の谷間を生まないこと、また、障がい者が当たり前地域で暮らし、地域の一員として共に生活できる社会の実現を目的としており、私たちは家族として、制度改革の更なる推進と障がいの有無にかかわらず、お互いを認め合う共生社会が一日も早く来ることを心から願っています。

精神障がい者を取り巻く環境は、地域の理解が不十分であったり、格差是正が進んでいなかったりとまだまだ厳しいものがあり、更には重度の障害者に対する地域生活を支える仕組み、いわゆる ACT（包括型地域生活支援プログラム）への取り組みもまだ始まったばかりです。

東日本大震災で日本全体が依然大きく動揺していますが、「笑顔ある未来のために」この研修会を貴重な学びや交流の機会とし、この松阪から日本全体へ元気を発信し、「健康な社会を育てる」ことを目的とするものです。

地元開催である三重県下の皆様の参加をお待ちいたしております。

日時 平成23年11月10日（木）～11日（金）

場所 松阪市コミュニティー文化センター

内容 **第一日** 12:00より オープニングアトラクション、開会式、記念講演ほか

講演 「白衣を捨て町へ出よう！」

講師 国立精神・神経センター精神保健研究所社会復帰研究部部長

伊藤順一郎氏

第二日 9:00より 分科会、記念講演

講演 「リカバリーに向けての薬物療法」

講師 三重県こころの医療センター診療技術部 中村友喜氏

連絡先 特定非営利活動法人 **三重県精神保健福祉会** TEL/FAX 059-271-5808

電話相談・サロン・面接相談

さんかれんでは、三重県からの補助を受け家族による相談事業を行っております。さんかれんの会員が相談に応じています。

開催日 毎週火曜日・木曜日 10:00～16:00（祝日を除く）

電話番号 059-271-5808 **対象** こころの病を持つ方の家族

シリーズ【こころの病ってなあに？】

「強迫性障害について」

森本メンタルクリニック 森本義典

○強迫行為とは？

やっている本人がやめようと思いつつ、でもやめられずにやっている場合が多い⇒【わかってはいるけどやめられない症候群】です。多くの強迫性障害の人はそれが過剰なことで本当はばかばかしいことだとわかっていますが、せざるを得ないことによって、行動に時間がかかる、思うように行動が出来ないなど、苦痛や社会生活上での支障が生じます。

人口の約 2%に認められるといわれ、もともと、几帳面・完全主義・頑固・儉約家などの性格の人に多くみられる傾向にあります。

○具体的症状は？

「強迫観念」と「強迫行為」がありますが、具体的症状は様々です。

強迫観念

本人の意思とは関係なく、考えや衝動・イメージが繰り返し浮かんでくることです。

このようなことに対して不安や苦痛を感じるので、浮かんでくることを無視しようとしたり、他のことを考えたり、行動することにより、不安や苦痛を紛らわせようとします。

例：汚染、病的疑念、身体的、対称性の要求、攻撃性、性に関すること。

強迫行為

手を洗う、順番に並べる、確認するといった行為や、頭の中で、祈る、数える、ある言葉を繰り返すといった行為を行うことで、それをしないと気がすまない。反復した行動をする理由は、苦痛を予防したり、弱めたり、何か悪いことが起きるのを避けることを目的としています。本人が予防しようとしたり避けようとしたりしていることと、そのために行っている強迫行為の関係は現実的ではなかったり、明らかに過剰です。

例：確認、手洗い、数えること、質問癖・告白癖、対称と正確さ、買いだめ

強迫性障害では、過剰な信念と自己の行為・思考への疑念、不安不快から来る強迫行為への衝動があります。強迫行為は不安や衝動を一時的に軽減するだけで、強迫性障害を持続させる因子となります。

○どのような治療法がありますか？

SSRIを中心とした薬物療法と以下の精神療法があります。

①強迫思考を無視する

侵入思考（強迫観念）を打ち消そうとすることが、その侵入思考を増強することになります。

②不安、不快、衝動はコントロールできない—あるがままに

不安や不快が生じて何もせずにあるがままでいる、強迫行為を行わない。ただし、強迫行為への衝動は強く、容易なことではない。

③ 曝露反応妨害法

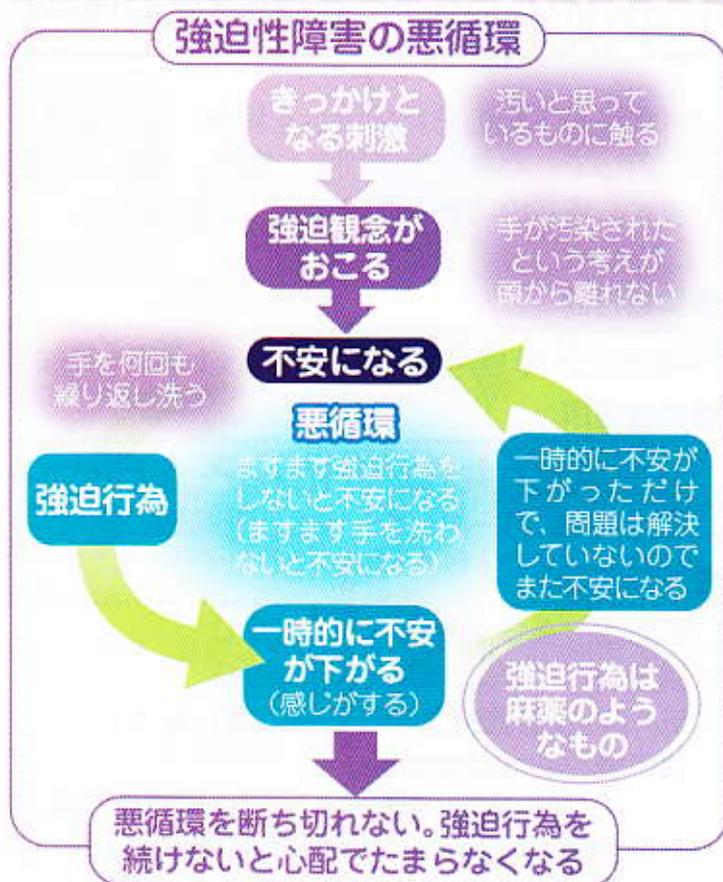
- (ア) 不安を感じる場面にさらす。
- (イ) そこで生活を妨害している不適切なふるまいを起こさせない。
- (ウ) それまで行ってきた習慣的ふるまいをやらなくても自分は安全であるということを経験的に体験する。

④ 認知行動療法

問題解決に向けていつもとは違った考え方ができるかどうかを検討し、違った考え方をとったときどのような気分や感情を持ち、新しいふるまいができるかを生活の中で確かめていきます。

○ 強迫性障害の周辺疾患は？

アルコール、ギャンブル依存症、拒食症、過食症などの摂食障害、うつ病、抜毛症、ワーカホリック（仕事中毒）、買物依存、嗜癖など。



平成22年度決算・事業報告

平成22年度決算

収入) 会費	1,053,000円
繰越金等	744,877円
合計	1,797,877円
支出) 事務費	40,363円
事業費	674,751円
対策費他	601,000円
合計	1,316,114円

平成23年度予算・事業計画

平成23年度予算

収入) 会費	985,000円
繰越金等	481,763円
合計	1,466,763円
支出) 事務費	46,000円
事業費	803,500円
対策費他	617,263円
合計	1,466,763円

平成22年度事業報告

- 1 理事会の開催
平成23年6月30日、10月28日
- 2 定期総会の開催
平成22年10月28日
- 3 第43回精神保健福祉三重県大会の開催
平成22年10月28日
三重県男女共同参画センター
 - 1) 精神保健福祉協議会長表彰
個人 25名 団体 3事業所
 - 2) 特別講演「こころとからだの元気リフレッシュ法
～パニック障害を通じて学んだこと」
講師 こころ元気研究所所長 鎌田 敏 先生
参加者：250名
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」
H22.8-第18号、H23.3-第19号発行
- 5 関係団体の育成
6団体に対して助成

平成23年度事業計画

- 1 理事会の開催
平成23年6月23日
- 2 定期総会の開催
平成23年9月29日
- 3 第44回精神保健福祉三重県大会の開催
平成23年9月29日
 - ・三重県精神保健福祉協議会会長表彰
精神保健福祉に功勞された個人・団体を表彰
 - ・講演会の開催
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」の発行
年2回 8・3月頃
- 5 関係団体の育成
- 6 会員の加入促進
本協議会趣旨により一層の徹底と財源確保のため、会員加入の促進を図る。

第44回精神保健福祉三重県大会のお知らせ

今年度も下記の日程で大会を開催いたします。表彰式のほか、「音楽の持つ力を有効に利用して、心身の健康回復を図る」お話と、楽器を使った楽しい講演会を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

●開催日時

平成23年9月29日(木) 13:30~16:00

●開催場所

三重県男女共同参画センター 多目的ホール
(総合文化センター内 津市一身田上津部田1234)

●プログラム

表彰式 13:30~14:00

講演会 14:10~16:00

テーマ 「音楽療法でこころに癒しを♪」

講師 日本音楽療法学会
認定音楽療法士 沢田 富士子先生

※小規模作業所等の作品展示即売も同時開催

●参加費

無料 ただし講演会には申し込みが必要

●講演会申込・問い合わせ先

三重県精神保健福祉協議会事務局 (三重県こころの健康センター内)

TEL 059-223-5241 FAX 059-223-5242



※総合文化センター駐車場の一部が利用できません。なるべく公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

【講演案内】

人々の暮らしには常に音楽があり、勇気づけられたり癒されたりすることがあります。音楽療法はこの作用を積極的に利用して、身体に生じる様々な疾病の治療や、障がい（認知症、発達障がい、統合失調症、神経症等の精神障がい、言語障がいや肢体不自由などの機能障がいなど）の改善に、さらに現代社会や先の震災におけるストレスで疲れた心身を癒し、自律神経を正常に戻していく効果があると言われています。

今回、暮らしの中に効果的に音楽を取り込む方法「音楽療法」を学んで、心身の健康の回復・維持・向上を図りましょう。

【講師プロフィール】

日本音楽療法学会 認定音楽療法士 沢田 富士子 先生

- ・日本音楽療法学会 認定音楽療法士 登録番号 第205号
- ・介護支援専門員・介護福祉士・介護予防運動指導員
- ・日本福祉大学中央福祉専門学校講師 他
- ・著書…集団音楽療法 ～私の体験より～

歌は生きている～音楽療法の現場より 音楽療法のこころえ～私の体験より
CD「リハビリから生まれた音楽療法 くるくるくるくる」