

りれいしよん

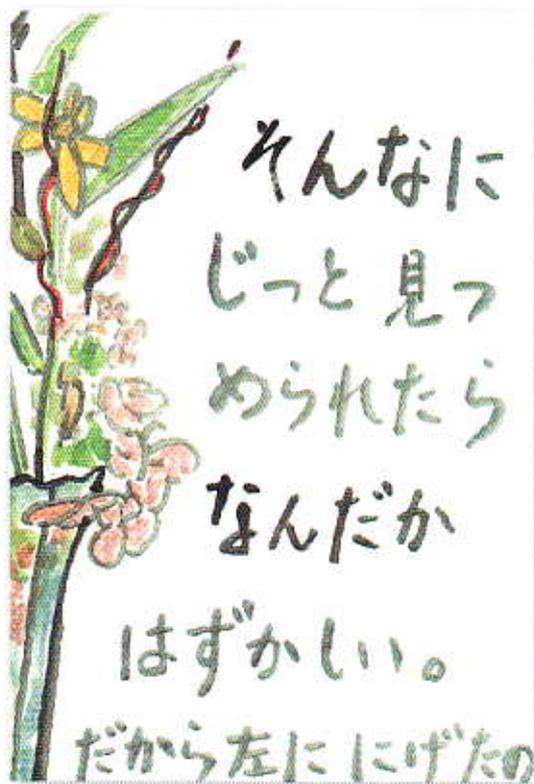
メンタルヘルスだより

第24号
発行日/平成25年8月

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



名張市地域活動支援センターひびき H.Nさん



名張市地域活動支援センターひびき A.Kさん

表紙に掲載する作品については、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/>

第24号
の内容

- 「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました！……………2
- シリーズ【統合失調症 ～リレーメッセージ】①……………4
- 気持ちよく過ごすためのコミュニケーション法！！①……………5
- シリーズ【こころの病ってなあに？】回避性パーソナリティ障害……………6

「三重県ひきこもり地域支援センター」 を開設しました！

平成25年4月、こころの健康センター内に「三重県ひきこもり地域支援センター」を開設しました。こころの健康センターでは、平成16年度から研修会・講演会・家族教室の開催など、ひきこもり者・家族等への支援を幅広く行ってきましたが、今後はこれまでの活動に加え、支援者間のネットワーク構築など、新たな取り組みを進めていきたいと考えています。

1 「ひきこもり」とは

様々な理由から、学校への登校、アルバイト、仕事といった外との交流を避け、原則的に「6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を「ひきこもり」としています。他者と交わらない外出(買い物、ドライブなど)は可能なこともあります。

現在、わが国には約70万人のひきこもり者がいると推計されています。
三重県の人口に換算すると、約9千人となります。

「ひきこもり」とは、特定の疾患や障害名を指しているのではなく、「状態像」を意味している言葉です。ひきこもることにより強いストレスを避け、「仮の安定を得ている状態」です。

「ひきこもり」の原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなどさまざま、一つに特定できない場合が多くあります。長期間にわたって生活上の選択肢が狭められた、社会的問題と精神的健康の問題である、とも言えます。

2 「ひきこもり地域支援センター」で行っていること

☆ ひきこもり支援ネットワークの構築

支援機関によるネットワーク化を図ります

☆ ひきこもりに関する情報の収集と発信

さまざまな情報を収集して、ホームページなどで発信します

☆ ひきこもり支援者への人材育成研修

支援者のスキルアップ研修会のほか、県民向け講演会を開催します

☆ ひきこもり状態にある本人・家族のための家族教室の開催

家族のための「家族教室」や「家族のつどい」を開催します

* 家族教室 原則奇数月第2木曜日 14:00～16:00

* 家族のつどい 原則偶数月第2木曜日 14:00～16:00

参加を希望される方は、事前にセンターまで連絡をお願いします

☆ ひきこもり専門相談の実施

本人や家族等への個別相談(電話・来所)を実施します

ひきこもり専門電話相談 電話 059-253-7826

* 毎週水曜日 13:00 ~ 16:00(祝日・年末年始を除く)

* 電話にて相談に応じます。必要に応じて面接相談や、関係機関をご紹介いたします。

☆ 詳しくは、三重県こころの健康センター ホームページをご覧ください

<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/hikikomori/index.htm>

3 当事者、ご家族、支援機関の皆さまへ

現在、ひきこもっている方でも、適切な支援を受けることができれば、社会への適応や自立につながる可能性が広がることでしょう。

これまで一度も相談した経験がなく、ひきこもりでお悩みの方は専門相談へお電話ください。

また、ひきこもりについて学んでみたいご家族の方は家族教室への参加をおすすめします。

三重県には、ひきこもり者・家族が活用できる社会資源や、支援に関わる機関・団体が少ないと言われていました。今後は社会資源の充実が望まれますが、それに加えて、様々な分野の機関による「連携」が重要と考えています。引き続き、支援機関の皆さまと連携し合い、ひきこもっている方がスムーズに適切な支援を受けることが可能となるように取り組んでいきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

ひきこもり支援ガイドマップ



平成 25 年 3 月
三重県こころの健康センター

こころの健康センターでは昨年度、県内の支援機関を掲載した「ひきこもり支援ガイドマップ」を作成しました。研修会、家族教室等で配布しております。ぜひ、ご活用ください！！

シリーズ【統合失調症～リレーメッセージ】①

統合失調症は、本人にしか聞こえない声(幻聴)、周りが説明しても訂正できない思いこみ(妄想)、考えのまとまりの悪化、心の中に閉じこもるなどの症状が特徴的な精神疾患で、かつては精神分裂病という病名でした。家庭や社会で生活を営む機能が障害を受け、適切な会話や行動ができにくくなったり、自分の症状が病気による症状であることに気づくことができなくなったりします。およそ120人に1人がかかる頻度の高い病気で、10代後半から30代までに発病する人が多いです。平成23年の総患者数は全国で約71万人です。

昔から治療されている精神疾患ですが、改めて統合失調症について考えてみたいと思います。

統合失調症～老医師の立場から～ いのうえ心身クリニック 井上 桂

★ はじめに ★

昔、精神科を選ぶ医師は、変人奇人が多く、私もその一人であった。統合失調症は、「怖い、治らない、遺伝する」といわれた。実際は、さほどでもないが、診療所で初発の患者をみることは非常に少ない。

薬はよく効いて、通院しながら普通に社会生活を送っている人は珍しくない。しかし、どうしても治らない人もいる。

①「僕、気が狂いそうなんや」

高校時代、廊下でさりげなく穏やかな笑顔で「僕、気が狂いそうなんや」と言われた。頭がよく運動ができ弁論大会にも出た彼が、「まさか」と思ったが、本当に入院してしまって、学校に戻らなかった。

②「男前がいい」

主治医をえり好みして「男前がいい」と公言し、有名な芸能人の声が聞こえ、セックスして、人に見えない子供が何人もいるという女性がいた。更に、自分の体から人を不幸にするものが流れ出ているという症状もあった。ある時、瀕死の重傷になったところ、精神病の症状がすべて消えてしまった。クスリもいらなくなった。ところが、からだの病気が治ったら再び精神症状が現れ、自殺してしまった。統合失調症のひとは、癒の末期でも疼痛を訴えないことがある。

③「やまとなでしこ」

統合失調症の激しい症状がうまくおさまると控え目でもの静かな人柄に落ち着く。そのような女性を見染めて「今時、稀なやまとなでしこ」と結婚した男性がいる。再発することなく平凡な家庭をつくった。

④「タバコ買って」

遠いところの精神科に入院している高齢の婦人を見舞いに行った。姐御肌の性格だった。「一股の恩義」を返したいから「タバコ買って」とせがまれた。言われるままに、次から次へ自動販売機から際限なくタバコを買い続けた。この時、不思議な感覚が流れ、雷に打たれたように、「自分も気が狂う」と全身全霊で感じた。たった一度きりの体験である。

★ おわりに ★

70年の人生。本の中の世界から現実世界へ、病弱から健康へ、異常から正常へ、ゆきつもとどりつ、平凡な日常生活に社会復帰しつつある。「年の功」もあって、長く生きて良くなる人を見るのは喜ばしいことである。

気持ちよく過ごすためのコミュニケーション法!!①

～コミュニケーションの基本～

コミュニケーションは、家庭の中や友人・知人、職場の中でなくてはならないものであり、人間関係の基本となるものです。

コミュニケーション法は、相手に伝えたいことを言葉できちんと伝えるための大事な道具です。意識して使うことで、今までとは違う人間関係を作ることも可能になります。

大切なのは「話す」より「聴く」こと

コミュニケーションで最も大切なことは、相手の気持ちを考えることです。自分自身の話し方や聴き方、しぐさや態度を振り返ってみましょう。

「コミュニケーション」というと「自分は口下手だからなあ」と思う人はいませんか？確かに「話す力」はとても大切です。しかし、流暢に話せる人がコミュニケーション能力に優れているとは限りません。実は、コミュニケーションで重要なことは、上手に話すことより、むしろ「聴く」ことだと言われています。

しぐさや態度もコミュニケーションの一部！顔の表情や身振り、手振り、視線、服装などが、コミュニケーションでは影響力が強いと言われています。正しい敬語や丁寧な話し言葉を使っても、しぐさや態度が悪いと相手はあまりよい印象は持たないようです。

よい印象を与えない一例

- 腰に手を回したり、首や髪を頻繁に触る
- ポケットに手を突っ込んだまま
- 腕や足を組む
- 話している相手を見ない など

あいさつを大切にしましょう

あいさつはコミュニケーションづくりの基本であり、最も大切なものです。朝、笑顔であいさつを交わせば気持ちのよい1日がスタートできます。

あいさつでよい印象を与える5つのポイント

- ① 自分から声をかける
- ② 笑顔で元気に(を意識する)
- ③ 相手と視線を合わせる
- ④ 明るくはっきりとした口調で
- ⑤ 背筋はしっかり伸ばす

こんなことはしていませんか？

- ・ 語尾を省略する
- ・ 相手を見ない
- ・ 無表情、又は不機嫌な表情であいさつする

※簡単にできる笑顔のレッスン

笑顔は表情筋という筋肉の動きでつくられます。普段使っていないと筋肉が動きにくくなります。歯磨き前等、日常の中で時間を決め、意識して顔を動かしてみましょう。

シリーズ【こころの病ってなあに？】

「回避性パーソナリティ障害」

東員病院 嶋山 忍

回避性パーソナリティ障害とは？

「回避性パーソナリティ」とは、自分は不完全な、変わった人間であると考え、笑われること、恥をかくこと、排除されること、嫌われることを極端に恐れ、そのために、社会的な交流を避けようとしたりするパーソナリティを指します。

通常、成人期早期（小・中・高等学校・大学生年代）までに自覚されることが多いようです。そして、そのために、自分が誰かが困るレベルのものに「障害」という言葉が付き「回避性パーソナリティ障害」となるようです。

回避性パーソナリティ障害の診断基準

- 他者からの批判、否認、拒絶に対する恐怖のために、重要な対人接触のある職業的活動を避ける。
- 好かれていることを確信できなければ、人と関係を持ちたいと思わない。
- 恥をかかされること、ばかにされることを恐れるため、親密な関係の中でも相手に遠慮してしまう。
- 社会的な状況の中で、批判されること、拒絶されることに心がとらわれている。
- 不全感のために、新しい対人関係がつかれない。
- 自分は社会的に不適切である、人間として長所がない、他の人よりも自分が劣っていると思っている。
- 恥ずかしいことになるかもしれないという理由で、個人的な危険をおかすことや、何か新しい活動を始めることにとりかかると、異常なほど引っ込み思案である。

「精神障害の統計・診断マニュアル」DSM-IV-TR（精神科医が診断をするためのマニュアルによる）

社会的制止や不全感、及び否定的評価に対する過敏性の広範な様式で、成人期早期に始まり種々の状況で明らかになる。上記の7つの基準のうち、4つ以上があてはまる。

私もパーソナリティ障害かも？

上記の症状は、4つ以上も無くても、いくつかは自分にもある・・・と思われた方も居られるのではないのでしょうか。そこが、パーソナリティ障害の特徴です。「障害」とは言うものの、パーソナリティの問題ですので、皆さんにも当てはまっても良い訳です。4つ以上あれば、「まあ、本人が誰かが困るわな・・・」と考えて頂けたら良いかと思えます。

ちなみに「他の人よりも自分が劣っていると思っている。」という部分ですが、一般にひきこもる青年の心の特徴「優勝劣敗へのこだわり」即ち、勝ち負けにこだわるという特徴と重なります。この部分にかかわらず、全体的にひきこもる人の心の特徴も表しているとも考えられます。

パーソナリティ障害って治るのでしょうか？

私は「今すぐ治りません。・・・治ってゆきます。パーソナリティは生涯を通じて成長していくと考えられています。ですから、生きていくうちに、成長し治ってゆくのです。」と相談の場では答えることが多いです。少しずつ人と関わり、生き、生活する中で「障害」ではなくなっていけると感じています。（一番大事なことは生きていないと、成長できないと言うことだと思います。）

平成24年度事業報告	平成25年度事業計画
1 理事会の開催 平成24年6月22日 2 定期総会の開催 平成24年10月4日 3 第45回精神保健福祉三重県大会の開催 平成24年10月4日 三重県総合文化センター ・三重県精神保健福祉協議会会長表彰 個人 31名 1 団体 ・特別講演会 「笑いの効用～こころを健康に保つために～」 ユーモアコンサルタント 矢野宗宏 先生 4 映面上映会の開催 平成24年11月30日 映画「人生、ここにあり！」上映会 5 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 H24.8－第22号、H25.2－第23号発行 6 関係団体の育成 4 団体に対して助成、1 団体に対して 奨励を行った。	1 理事会の開催 平成25年6月6日 2 定期総会の開催 平成25年10月3日 3 第46回精神保健福祉三重県大会の開催 平成25年10月3日 三重県総合文化センター ・三重県精神保健福祉協議会会長表彰 精神保健福祉に功劳された個人、 団体を表彰 ・特別講演会の開催 ・舞台発表 4 映面上映会の開催 5 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 年2回 8・3月頃の発行 6 関係団体の育成 7 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。
平成24年度決算	平成25年度予算
収入) 会費 1,160,000円 繰越金等 471,292円 合計 1,631,292円 支出) 事務費 32,808円 事業費 586,996円 対策費他 485,000円 合計 1,104,804円	収入) 会費 1,050,000円 繰越金等 526,488円 合計 1,576,488円 支出) 事務費 69,000円 事業費 928,000円 対策費他 579,488円 合計 1,576,488円

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

入会申込書

氏名又は団体名		
所在地		
電話番号		
会員種別	個人会員	特別(団体)会員

★ 会費を銀行で振り込む場合は、次の口座に振り込んでください。

(振込手数料は会費から差し引いてください)

百五銀行 県庁支店 普通 93524

三重県精神保健福祉協議会 常務理事 井上雄一朗

お問い合わせは、協議会事務局まで

第46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、講演会・舞台発表を行います。講演会は、道路交通法の改正により、車の運転に支障を及ぼす可能性のある病状（てんかんや統合失調症など）のある方にとって、どのような影響があるのか、また今後の手続き等についてご講演いただきます。皆様のご参加をお待ちしております。

●開催日時

平成25年10月3日(木) 13:30～

●開催場所

三重県男女共同参画センター 多目的ホール
(三重県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 14:10～15:10

テーマ 「精神障がいと改正道路交通法
(統合失調症、うつ病、てんかんなど)」

講師 久保田 英幹 先生

国立病院機構静岡てんかん・神経医療センター統括診療部長 (日本てんかん協会副会長)

舞台発表 15:30～15:50

「メッセージ・歌の発表 ～精神障がいへの理解を求めて～」

オレンジヴォイス (名張市障害者地域活動支援センターひびき・音楽活動グループ)

※福祉サービス事業所等の作品展示即売も同時開催いたします。



●参加費

無料 ただし講演会には申し込みが必要です。

●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

編集後記

今号から新しく2つのシリーズが始まりました。1つ目は「統合失調症」です。疾患への理解を深め、気づきにつながることを期待しています。今後、患者本人や家族、病棟看護師などいろんな視点から「統合失調症」をお伝えいたします。2つ目は「コミュニケーション法」です。次号以降は家庭や職場でのコミュニケーション法の掲載を予定しています。

今後も皆様の役に立つ紙面作りをしていきたいと思っております。りれいしょんへのご意見、ご感想をお聞かせください。

りれいしょん編集委員