

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第28号

発行日 / 平成27年8月

平成27年6月25日、第41回三家連精神保健福祉大会が鈴鹿市文化会館けやきホールで開催されました。

内容は講演や「地域で歩む」をテーマにした体験発表の他、コーラスの発表がありました。

また、三重県内の福祉サービス事業所等による作品展示・即売ブースを設け、とても盛りあがりました。

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



表紙に掲載する作品については、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28号 の内容

- アルコール健康障害対策基本法について……………2
- シリーズ 【統合失調症 リレーメッセージ⑤】……………5
- コラム「家族の悩み」……………6
- シリーズ 【こころの病ってなあに？⑮】依存症……………8

アルコール健康障害対策基本法について

「酒は百薬の長」とは、古代中国の史書「漢書」に出てくる有名な言葉であることは、みなさん良くご存知のことと思います。これは、酒は、多くの薬の中でも最もすぐれたものであるという意味で、適度な飲酒は、食欲を増進する、血行を良くする、コミュニケーションを円滑にする、ストレスを緩和するなどの効用があるとされています。

しかし一方で、多量飲酒などの不適切な飲酒は、臓器障害、高血圧、糖尿病、痛風になったり、睡眠障害、アルコール依存症、うつ病等のこころの問題となったり、また、飲酒運転による交通事故により家族や社会に重大な社会問題を生じさせています。

今回は、このような問題を解決すべく制定され、昨年6月に施行された「アルコール健康障害対策基本法」について、その概要をお伝えします。

1 定義

「アルコール健康障害」とは、アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

2 基本理念

- ☆ アルコール健康障害の発生、進行、再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施
- ☆ 当事者とその家族が日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるよう支援
- ☆ 飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題に関する施策との有機的な連携

3 国、地方公共団体、事業者、国民などの責務

- ◎ **国**
アルコール健康障害対策を総合的に策定し、実施する責務を有する
- ◎ **地方公共団体**
国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、実施する責務を有する
- ◎ **事業者**
国及び地方公共団体が実施する対策に協力するとともに、その事業活動を行うに当たって、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止に配慮するよう努めなければならない
- ◎ **国民**
アルコール関連問題(アルコール健康障害およびこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等)に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならない
- ◎ **医師その他の医療関係者**
国及び地方公共団体が実施する対策に協力し、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止に寄与するよう努めるとともに、良質かつ適切な医療を行うよう努めなければならない
- ◎ **健康増進事業実施者**
国及び地方公共団体が実施する対策に協力するよう努めなければならない

4 アルコール関連問題啓発週間

国民の間に、広くアルコール関連問題に関する関心と理解が深まるよう毎年11月10日から同月16日までをアルコール関連問題啓発週間と定められ、本週間の趣旨に相応しい事業が実施されます。

5 アルコール健康障害対策推進基本計画等

◎ 国の基本計画

アルコール健康障害対策関係者会議の意見を聴いて、総合的かつ計画的な推進を図るため、平成28年5月31日までにアルコール健康障害対策推進基本計画が作成され、その後は、少なくとも5年ごとに基本計画に検討を加え、見直しの必要があるときは変更されます。

◎ 都道府県の計画

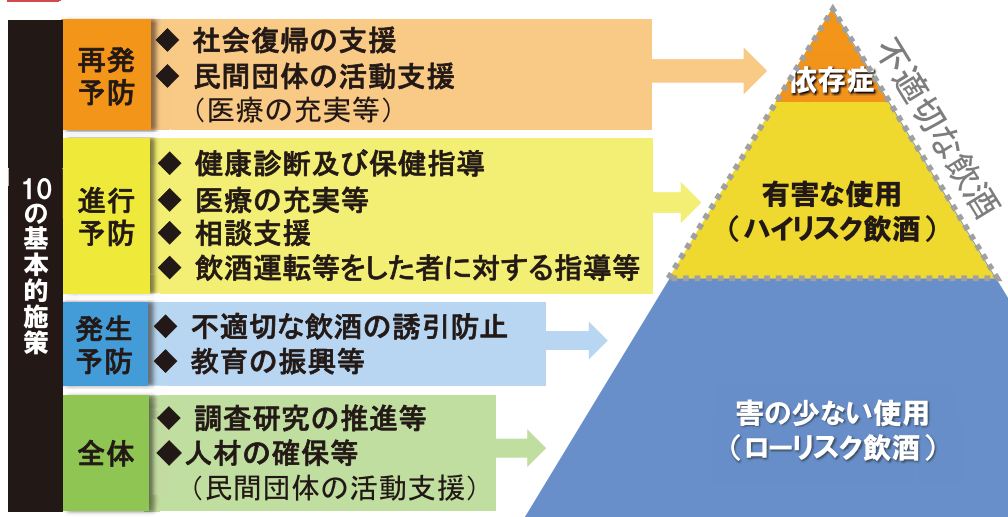
都道府県は、国が定めたアルコール健康障害対策推進基本計画を基本とし、当該都道府県の実情に即したアルコール健康障害対策の推進に関する計画を策定するよう努め、策定したときは、その後、少なくとも5年ごとに推進計画に検討を加え、見直しの必要があるときは変更するよう努めます。

6 基本的施策

基本理念を実現するため、次の10の基本的施策が定められました。

基本理念

- 発生・進行・再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施
- 当事者と家族が日常生活と社会生活を円滑に営むことができるよう支援
- 飲酒運転・暴力・虐待・自殺等の問題に関する施策との有機的な連携



この法律の経緯や詳しい内容については、アル法ネット(アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク)のホームページ(<http://alhonet.jp/law.html>)をご覧ください。

アルコール健康障害対策基本法に寄せて

「アルコール健康障害対策基本法と三重県」

講師 かすみがうらクリニック
猪野 亜朗 先生

アルコール健康障害に苦しんでいる当事者や家族、彼らを支援する医療関係者が長年待望していた基本法が制定されました。その制定には三重県の皆様が大きな貢献をしてくださいました。その足取りを皆様に報告したいと思います。



三重県は一人あたりのアルコール消費量は全国で42番目です。一方、その対策は三重県が全国に先駆けて先行して来ました。

三重県の断酒会は1972年に結成され、例会場のある「断酒の家」も建設されています。1996年からは内科とアルコール専門医による「三重県アルコール関連疾患研究会」が活動を開始し、県下の公的病院の9割を超える病院で研究会を開催し、一般病院スタッフの啓発を行ってきました。こんな研究会の活動を支えたのは三重大学の内科医の先生方でした。そして、今では四日市のアルコールと健康を考えるネットワークが頑張っています。

こんな研究会の活動が評価され、賞金200万円付きの保健文化賞を受賞しています。この金が後程、随分役立つのでした。

2010年5月、WHOは「アルコールの有害な使用を低減する世界戦略」を総会決議しましたことを受け、アルコール関連の学会が基本法制定に動きました。

そして「アル法ネット」という全国組織が誕生。賛同団体を募ることになりました。

私たちの考え方を伝える「リーフレット」、社会にアピールする「集い」、これらには資金が必要でした。あの「200万円」が役に立ったのでした。まだよちよち歩きの時期にあのお金がなければ、非常に苦しかったと思います。

そして、日本精神科病院協会の賛同を得るのに、三重県支部の先生が活躍、日本医師会の賛同を得るのに、三重県医師会の先生方が活躍、日本看護協会の賛同を得るために三重県看護協会が全国トップを切って賛同表明をされました。

そして、日本肝臓学会、日本消化器病学会、日本内科学会までも賛同していただきましたが、これらには三重大学の内科の先生方の大変なご尽力がありました。

基本法はこうして2013年12月7日に誕生。

現在、基本法関係者会議が開催され、国の基本計画作りが進行しています。この会議の21人の参考人中、三重県から3人が参考人として招かれました。

四日市アルコールと健康を考えるネットワーク事務局長の片岡千都子さんが地域ネットワークについて、県障がい福祉課の野村さんが、飲酒運転ゼロをめざす三重県条例について、市立四日市病院救急部副部長の柴山美紀根先生がアルコール救急について報告し、討議の参考としました。

三重県は全国モデルとして重要な役割を負っているのです。ご支援を引き続き宜しくお願いします。

統合失調症 ～精神保健福祉士の立場から～

三重県立こころの医療センター
地域生活支援部生活支援室 精神保健福祉士 西川 多香子

★ はじめに ★

精神科病院に勤務し、たくさんの患者様との出会いがあり、その方々の退院に関わってきました。患者様、ご家族の中には退院後の生活について心配なこともあるかと思えます。私達、精神保健福祉士は、生活に関する相談支援を行っています。

地域で福祉サービスを利用する場合は、様々な手続きや準備が必要になります。そこで、退院後に地域で自立した生活を希望される、Tさんの事例を通じて質問形式で紹介します。



(Tさんの紹介)

Tさんは、統合失調症で入院中の30代の男性です。これまで母親と暮らしてきましたが、母親は病気がちで負担をかけたくないため、地域で自立した生活を希望しています。

Q. そろそろ退院したいのだけれど、ひとり暮らしは不安があるんです。母親はいるけど、負担はかけたくないんです。支援を受けながら暮らしていける場所はどんな所があるのかな？

A. Tさんが希望する暮らし方を聞かせてくださいね。地域には『グループホーム』と言って職員の方の支援を受けながらアパート等の住居に共同で生活する場がありますよ。希望する条件に近い社会資源を探し、どこにどんな事業所があるのか、活動内容や費用についてパンフレット等でお伝えしますね。

Q. グループホームに入ったら、昼間はどんな過ごし方をするのかな？

A. 日中は病院のデイケア、生活介護事業所、就労継続支援A型事業所やB型事業所等がありますよ。

Q. 利用してみたいと思う事業所があるのですが、どうすればよいですか？

A. 希望する事業所が見つければ見学や体験利用を行いましょう。見学や体験利用をして実際の生活の場を見て暮らしのイメージを広げてくださいね。事業所の職員に気になることや質問も直接尋ねることができますよ。

Q. 見学した事業所はイメージと違っていたな。別の事業所も見学できますか？

A. はい。可能です。いくつかの選択肢の中から選んで決めていくことも大切ですね。

Q. 利用する事業所を決めました。どんな手続きが必要ですか？

A. 役場への申請や計画相談の導入等の手続きが必要です。退院後に地域で関わる関係機関の方々と顔合わせをする機会にもなりますよ。その他に、必要に応じて自立支援医療制度や精神保健福祉手帳等の制度を利用するための手続きを行うことや、障害年金の申請等を行い、経済面の準備もしていきます。

(患者様へ)

退院後の生活に向けての不安なことや困りごとがあれば、精神保健福祉士に相談して下さい。解決方法を一緒に考えていきましょう。退院後も相談に乗ることができます。

また、各地域には障害者相談支援センターの相談窓口があります。

(ご家族へ)

ご家族だけで心配ごとを抱え込まずに、障害者相談支援センター、家族会、医療機関等の周囲のスタッフに相談するなど協力を得てください。

(おわりに)

希望する暮らしと社会資源の橋渡し役となり、家族、医療スタッフ、地域の関係機関の方々と連携しながら、患者様のその人らしい暮らしを応援していきたいと思えます。

「家族の悩み」

三重県精神保健福祉会（さんかれん）
理事長 山本 武之

新しい年度になると各地域の家族会が総会を迎える。今年もいくつかの総会に出席する機会がありました。

そのたびに、3月に起きた淡路島の事件の話題になりました。

精神疾患を強調する「マスコミの報道」に家族として胸が痛むし、「つらいね」という声を何度か聞きました。

「たまたま事件を起こした人が精神疾患であった」だけなのですが、遠く離れた三重県(全国の)精神障がい者の家族が胸を痛めなければならないのでしょうか？

「たまたま事件を起こした人が糖尿病患者であったら---」「たまたま事件を起こした人が高血圧治療中の患者であったら---」あのような報道にならなかったでしょう。

なぜか、「精神科通院歴」「精神障がい者施設通所」などなどが大きく報道されます。

あたかも精神障がい者・精神疾患患者は「危ないぞ！」「何をするかわからないぞ！」ということのみならず、精神障がい者のほとんどがその危険な存在であるかのように「誤解・偏見」を助長するための報道にみえます。

「マスコミ報道」によって、地域で「控え目な」生活を余儀なくされている精神障がい者家族は、さらなる「胸の痛み」に耐えなければならないのです。

少し冷静になって考えてみたいと思います。

長い間、精神疾患・精神障がい者に対する誤解・偏見は半ば放置されてきました。それなりの国の指針が示されたのは平成16年3月です。

「精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すために」と名付けられた文書です。

「いわゆる“危険な精神障がい者”は精神障がい者全体のわずか0.1%、つまり、精神障がい者の1000人に1人であり、精神障がい者を除く刑法犯で検挙された者が精神障がい者を除く人口の1000人に1人であることを比べると、精神障がい者はみな危険であるという認識が誤解であることを示している」

このように刑法上の犯罪件数においても健常者の十分の一なのです。これは毎年犯罪白書でも同傾向であることが報告されています。

精神障がい者はすべてが危険な存在？的なマスコミ報道は明らかに誤りであります。

一般の法人企業の中でも精神障がい者に対する誤解・偏見は相当に根深いものがあります。数年前、障がい者雇用を促進するために40社ほど企業訪問したことがあります。

「当社は危険物を扱っているので精神障がい者は雇用できません。」「うちは接客業ですから精神障がいの方が勤務できる職種はありません。」などと、東証一部上場の企業からもこのような返答がありました。

一昨年、国会で決まる予定だった「精神障がい者の雇用義務化」が平成30年度まで延ばされたのも根深い誤解・偏見のためでしょう。

私たちは企業の人事担当者に「あなたたちが思っているような危険な人」即ち「自傷他害の恐れのある人」だとしたら---そのような人を退院させた医師が責任を問われるのではないですか？

数あるライセンスの中でも上位にランクされる「医師資格」を所持する医師がそのような危険な人を地域に退院させるはずがないでしょう！---と。

私はそののち、この「医師資格」の話をするだけで精神障がい者に対する企業担当者の意識改革に役立てています。

淡路島の事件も「たまたま事件を起こした人が精神障がい者であった」(1000人に1人の)と理解すべきなのでしょう！

私たち家族が「胸を痛める」ことはないと思います。

一番の原因は、国・自治体が偏見・誤解を解消するための施策を「本気」で推し進めていないこと、そして一部マスコミが誇大報道を続けていることにあります。

私たち家族や多くの県民の方が、地道に啓発活動が続ける中で、三重県内でも、れっきとした精神障がい者が総合病院の面会者受付業務に就いたり、社会福祉士として相談業務に携わる人が生まれたりしています。

また地域住民の理解を得て小学校の隣に精神障がい者のグループホームを開設して地域に認知されたりしています。

私たち家族自身がうつむかないで、多く皆さんとつながりながら、「親切で、やさしく、思いやりのある」メンバーの「本当の姿」を広くアピールすることを続けることが、精神障がい者にとっての「新しい時代」につながる道なのでしょう。

シリーズ【こころの病ってなあに？⑮】

「依存症」

独立行政法人国立病院機構 榊原病院 院長 精神科医師 村上 優

依存症とは？

ここで用いる依存症は物質関連障害（アルコールや薬物）と嗜癖性障害を総称しています。ある種の精神作用物質や行動が反復されて脳の報酬系に変化が生じ、**物質使用や行動を繰り返すことによって、他の生活よりもこれらの使用や行動を優先する病気です。**

物質関連障害としてはアルコールやニコチンなど生活に密着している物質、安定剤や睡眠剤など通常の医療で用いられる物質、さらには覚せい剤・大麻や危険ドラッグのように幻覚作用や意識の変容をもたらすことにより法律で取り締まられている物質があります。

嗜癖性障害としてはギャンブル依存が病気と認定されていますが、最近ではネット依存も取り上げられていますが「病気」としての認定はこれからです。



どのような特徴があるのでしょうか？

渴望といわれる物質への強い希求が起こる精神依存と、その結果として物質使用を中断したときに離脱症状を起こす身体依存、またこれらの物質使用や行動が優先されるために生じる社会的・身体的な障害（家族問題、雇用問題、触法行為、身体問題）が特徴です。

どのように依存症と向き合うとよいでしょうか？

まずは依存症が病気であると認識することが必要です。当事者が全く問題や障害と感じていない「**無関心期**」、依存症のためにこのままでは生活や自身の健康に問題があると感じるが変更ができないと迷っている「**関心期**」、依存症から抜け出そうとする「**準備期**」、さらには実際の行動をとる「**実行期・回復期**」に分けられます。

「**無関心期**」には周囲の依存問題を感じている家族や関係者などへの働きかけ（カウンセリング）が中心です。当事者が直面すべき健康や社会問題を回避することを助ける「**尻拭い**」を見直すことから始まります。

「**関心期**」には依存症に関する情報を提供することです。病気の性質や治療や回復への方法や援助機関、さらには回復者からのメッセージに触れることです。

「**準備期**」は実際の治療機関や自助グループなどつなげることです。つながる入り口は様々でアルコールの場合には肝臓などの身体的な病気を繰り返すなら内科病院や救急隊ですし、飲酒運転など社会的な問題を起こせば警察ですし、相談窓口の保健所やこころの健康センターなどです。

「**実行期・回復期**」は実際の治療を受け自助グループへ参加を試みることです。

医療機関はアルコールや薬物依存の治療プログラム、ギャンブル依存やネット依存へのプログラムなど専門支援を整えることが必要です。回復者施設にはダルクがあります。自助グループはアルコール依存には断酒会やAA、薬物依存にはNA、ギャンブル依存にはGAがあります。このほかにも窃盗嗜癖（クレプトマニー）にはKAなどが活動を始めているので関心を寄せてください。回復には時間と仲間と支援者が必要です。**失敗を繰り返しても回復をあきらめないことが最も大切だと思います。**

平成26年度事業報告・決算報告

平成27年度事業計画・予算計画

平成26年度事業報告	平成27年度事業計画																												
1 理事会の開催 平成26年6月19日 2 定期総会の開催 書面による報告 3 第47回精神保健福祉三重県大会の開催 平成26年10月30日(木)13:30～ 三重県男女共同参画センター (三重県総合文化センター内) ・三重県精神保健福祉協議会長表彰 個人 16名 団体 1団体 ・講演会 「こころの病は、あなたの人生のどこ かで出会う病気です」 やきつべの径診療所 児童精神科医師 夏苺 郁子 先生 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 H26.8-第26号、H27.3-第27号発行 5 関係団体の育成 7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27年6月18日 2 定期総会の開催 書面による報告 3 第48回精神保健福祉三重県大会の開催 平成27年10月22日(木)13:30～ 三重県文化会館 小ホール (三重県総合文化センター内) ・三重県精神保健福祉協議会会長表彰 精神保健福祉に功労された個人、 団体を表彰 ・講演会の開催 『「精神に障がいのある親」と暮らす子 どもの支援について』 鈴鹿医療科学大学看護学部 准教授 土田 幸子 氏 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 年2回 9・3月頃の発行 5 関係団体の育成 6 映画上映 平成27年12月頃の予定																												
平成26年度決算	平成27年度予算																												
<table border="0"> <tr> <td>収入) 会費</td> <td>1,085,794円</td> </tr> <tr> <td>繰越金等</td> <td>414,052円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>1,499,846円</td> </tr> <tr> <td>支出) 事務費</td> <td>23,808円</td> </tr> <tr> <td>事業費</td> <td>522,754円</td> </tr> <tr> <td>対策費他</td> <td>575,000円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>1,121,562円</td> </tr> </table>	収入) 会費	1,085,794円	繰越金等	414,052円	合計	1,499,846円	支出) 事務費	23,808円	事業費	522,754円	対策費他	575,000円	合計	1,121,562円	<table border="0"> <tr> <td>収入) 会費</td> <td>1,165,000円</td> </tr> <tr> <td>繰越金等</td> <td>428,354円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>1,593,354円</td> </tr> <tr> <td>支出) 事務費</td> <td>69,000円</td> </tr> <tr> <td>事業費</td> <td>847,000円</td> </tr> <tr> <td>対策費他</td> <td>677,354円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>1,593,354円</td> </tr> </table>	収入) 会費	1,165,000円	繰越金等	428,354円	合計	1,593,354円	支出) 事務費	69,000円	事業費	847,000円	対策費他	677,354円	合計	1,593,354円
収入) 会費	1,085,794円																												
繰越金等	414,052円																												
合計	1,499,846円																												
支出) 事務費	23,808円																												
事業費	522,754円																												
対策費他	575,000円																												
合計	1,121,562円																												
収入) 会費	1,165,000円																												
繰越金等	428,354円																												
合計	1,593,354円																												
支出) 事務費	69,000円																												
事業費	847,000円																												
対策費他	677,354円																												
合計	1,593,354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

み え けん せい しん ほ けん ふ く し き ょ う ぎ かい じ ゃ う む り じ ま つ づ き し ょ う じ
 三重県精神保健福祉協議会 常務理事 松月 昭二

お問い合わせは、協議会事務局まで

第48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。精神保健や福祉・医療の現場で、特に功績が顕著であると認められる方への表彰式のほか、講演会を行います。

講演会は、精神的不安定さを抱える親とその親の元で暮らす子どもは、日常生活の中でどんなことに困難を感じ、どのような支援を周りに求めているのか、そのニーズは、よく見えていません。

こうした中、「親&子どものサポートを考える会」を立ち上げ、子どもの支援に取り組む世話人代表の土田幸子先生を講師にお招きし、「子」の立場の方が語り合う「三重子どもの集い・交流会」など、会の活動を通して見えてきた課題や支援の在り方について、みなさんと共に考えたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。



日時 平成27年10月22日(木)
13:30~16:00

場所 三重県文化会館 小ホール
(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 開会式 13:30~13:40
表彰式 13:40~14:05
講演会 14:15~15:45

テーマ 『「精神に障がいのある親」と暮らす子どもの支援について』

講師 鈴鹿医療科学大学看護学部
准教授 土田 幸子 先生

※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。

申し込み期限 平成27年10月13日(火)

申込み・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

