



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>

- ◆ 巻頭挨拶……………P 1
- ◆ ゲームやネット依存とは?……………P 2
- ◆ 精神障害者保健福祉手帳と
自立支援医療受給者証とは?……………P 3
- ◆ 新任職員の声……………P 4



<巻頭挨拶>

静岡県健康福祉部障害支援局長 石田雄一

本年4月に障害者支援局長に就任しました石田雄一と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

長く続いたコロナ禍も、本年5月に感染症法上の分類が5類へと移行し、気を付けながらではありますが、徐々に以前の日常を取り戻しつつあることは大変喜ばしいことでございます。今後、感染が終息に向かうことを切に願うばかりでございます。

さて、コロナ禍を契機とした ICT 化の急速な進展により、テレワークやオンラインが広がり便利になった一方で、対面での交流機会の減少、ゲーム障害やネット依存といった課題も懸念されております。

ゲーム障害・ネット依存をはじめ、アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症は、早期の支援や適切な治療により回復が期待できるにも関わらず、正しい理解が十分ではないために、必要な支援や治療を受けにくい状況があります。

県では、依存症対策について、専門的な相談対応のほか、医療従事者や相談支援者向けの研修を実施するなど関係機関と連携した取組を実施しております。

特に、ゲーム障害・ネット依存については、基本的理解を深めるためのワークショップやゲーム・ネットへの依存に不安を抱える本人やご家族を対象とした回復支援プログラムを実施するなど、予防・相談から治療、回復支援まで切れ目のない支援体制の構築を推進してまいります。

その他、自殺やひきこもりなど精神保健福祉に係る課題は山積しておりますが、より多くの方に必要な支援が届くように、全力で取り組んでまいりますので、今後とも皆様の御支援と御協力をお願い申し上げます。



ゲームやネットへの依存とは？



ゲーム・ネット依存症とは、ネットやゲームをやりすぎて問題が起こっているのに、やめられなくなってしまふ状態です。ここで起こってくる”問題”とは、体力の低下や頭痛などの『身体的な問題』、イライラしやすくなる、ゲーム以外のことは煩わしく感じるなどの『こころの問題』、昼夜逆転や学校職場への遅刻が増えるなどの『生活上の問題』などがあります。

現在のオンラインゲームは、「終わりが無いという性質」がある、ギャンブルと同等の刺激をもたらす「ガチャ」がある、スマホゲームは「いつでもどこでもできる」など、かつてのゲームよりも没頭するリスクが高くなっています。

ゲームに依存している人は、現実世界に充実感を持てていなかったり、自己肯定感が低かったりする人が多く、日常生活のつらさなどから現実逃避をするためにゲームをするという傾向があります。それがエスカレートして、生活に支障を来し、また生活が上手くいかないストレスなどをゲームやインターネットで再度解消しようとするなどの悪循環に陥ってしまうことがあります。

インターネットゲーム障害テスト (IGDT-10)

過去 12 ヶ月間のオフライン・オンラインなどを含めた全てのビデオゲームについて、以下の10問に答えてみてください。(A…全くなかった B…時々あった C…よくあった)

問	質問	A	B	C
1	ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。			
2	ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かつたとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になつたり、悲しい気持ちになりましたか。			
3	過去12ヵ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。			
4	過去12ヵ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかつたことがありますか。			
5	過去12ヵ月間で、友人に会つたり、以前に楽しんでた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。			
6	何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がかたどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかつた、などです。			
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。			
8	嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になつたりすることです。			
9	ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失つたことがありますか。			
10	過去12ヵ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がかたどることができませんでしたか。			

Kiraly O et al. Addictive Behaviors,2017.

出典：久里浜医療センターHP <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/igdt-10.html> 簡略版

結果：1～8のBかCを各1点、質問9,10はどちらか又は両方がBかCの場合を1点と数えます。合計5点以上の場合にインターネットゲーム障害の疑いと評価されます。

5点以上の場合には、医療機関の受診や静岡県障害福祉課で実施しているゲーム障害・ネット依存対策ワークショップへの参加などを検討しましょう。



各種相談等



ワークショップ・プログラム

精神障害者保健福祉手帳と自立支援医療受給者証とは？

静岡県精神保健福祉センターでは、精神障害者保健福祉手帳の判定と発行、自立支援医療受給者証の認定と発行を行っています。

精神障害者保健福祉手帳とは？

精神障害のある方が、**社会復帰や社会参加のために各種サービスを受けやすくなる**、精神障害者保健福祉手帳の交付制度です。

【申請方法】

医師の診断書若しくは障害年金証書を持参してお住まいの**市町窓口**に提出してください。

障害者手帳	写真貼付無し
手帳番号 XXXXXX	
障害等級 2級	
氏名	山田 一郎
生年月日	令和XX年 X月 X日 静岡 県

自立支援医療受給者証 (精神通院)	
氏名	山田 一郎
住所	静岡県静岡市清水区
生年月日	令和XX年 X月 X日
性別	男
障害者手帳番号	XXXXXX
医師の診断書提出日	令和XX年 X月 X日
申請日	令和XX年 X月 X日
発行日	令和XX年 X月 X日
有効期限	令和XX年 X月 X日

自立支援医療受給者証とは？

自立支援医療(精神通院)の制度を受ける際に発行されるものです。

※自立支援医療とは精神科病院の外来通院にかかる医療費の自己負担分が、医療費の原則 1 割になる制度です。

【申請方法】

申請書と医師の診断書、その他必要な書類をお住まいの**市町窓口**に提出してください。

※必要な書類は市町窓口にお問合せください。

担当職員の声

みなさんこんにちは。私は昨年の4月から精神保健福祉センターに配属となり、社会人となって二年目です。精神障害者保健福祉手帳と自立支援医療受給者証の発行に携わっています。

仕事は専門的であり、初めて踏み入る世界のため、右も左も全く分かりませんでした。しかし、落ち込んではいません。新しい知識が増えていくことがとても楽しいからです。勉強と捉えると苦痛がありますが、新しい発見とみるとわくわくしてきます。

さらに、私が仕事を頑張ることで助かる人がいると考え、仕事に対し懸命に取り組もうという気持ちになってきます。まだまだ未熟者ではありますが、誰かを助けることが出来るように、私自身が成長出来るように頑張っていきます！よろしくお願いします。



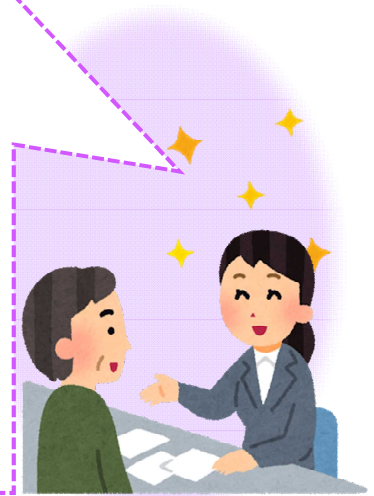
新任職員の声



本年4月から精神保健福祉センターに配属となりました。

私はこれまで保健師として、健康福祉センターなどで感染症対策や母子保健、産業保健の分野の業務に携わってきました。これまでの業務の中で精神保健分野の業務に関わることもありましたが、主に携わるのは今回が初めてです。

当センターには、ひきこもりや依存症など様々なこころの問題を抱える方やそのご家族から相談があります。どこにも相談できず、やっとの思いで電話をかけてくる方や、ここだけが安心して話ができる場所だと言う方もいらっしゃいます。これまでの経験をいかしつつ、そんな相談者の方々の気持ちに寄り添い、相談してよかった、話してよかったと思っただけのような支援ができるように、日々努力していきたいと思っ



4月から精神保健福祉センターに所属し、保健師として勤めています。

前職では、総合病院の救命救急センターで看護師として、心臓疾患、脳卒中、交通事故による外傷といった重症の患者さんの治療や生活の援助に携わってきました。患者さんと関わる中で、もし病気を未然に防ぐことができたら、患者さんはこんなにも苦しむことがなかったかもしれないという思いから、保健師として予防の視点で関わりたいと思いました。また、精神疾患や悩みを抱えた入院患者さんと関わり、「つらい」「不安だ」とこぼす言葉に対して寄り添いたいという思いがありました。

現在、精神保健福祉センターでは自殺対策を担当しています。県民からの相談を聞き必要な関係機関につなぐこと、自殺の危険なサインに気づいて適切な対応を図ることができるゲートキーパーの養成、そして大切な人を自死で亡くされた方への支援にも取り組んでいます。

看護師の時に感じた思いを忘れずに、県民の思いを傾聴し、望む方向性を一緒に考えていく保健師を目指します。

