

# 静岡県 精神保健福祉だより

No.112 2015. 1

## 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>

- ◆ P 1 <ご挨拶> 静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久
- ◆ P 2～3 <報告> 実施報告
  - うつ病予防講演会「うつ病予防のためにできること」
  - 法律家と精神保健福祉関係者のための研修会
  - 静岡県自殺未遂者ケア研修会
  - ひきこもり支援団体情報交換会～ひきこもり情報広場～
- ◆ P 4～5 <トピック> 依存症の治療について
  - <お知らせ> アディクション（依存）を抱えた人の  
こころのフォーラム



### <ご挨拶>

静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

平成 27 年の新春を迎え、謹んでお慶びを申し上げます。

去年は、医療保護入院における保護者制度が廃止されるなど精神保健福祉法が大きく改正されました。また、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。これら精神保健福祉を取り巻く法律の改正、施行などにより当センターもそれなりの変化が求められる年でありましたが、皆様の御協力の下、つつがなく年を越すことができました。

今年はどうのような年になるのでしょうか。静岡県精神保健福祉センターとして、最後に一年を振り返って皆様に良い年であったといってもらえるようがんばりたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



作者 中村直樹

## <報告>

### うつ病予防講演会

メンタルヘルス特別普及事業として御殿場健康福祉センター、御殿場市、小山町と共催で平成26年10月24日（金）に「うつ病予防講演会」を開催しました。

「うつ病予防のためにできること～うつ病予防の重要性、生活習慣のあり方、ストレスへの対処法を中心に～」と題し、講師の西大輔医師（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所）から、うつ病予防のためのセルフケアの重要性について講演をいただきました。講師からは「睡眠、栄養や運動・身体活動を含めた生活習慣は、メンタルヘルスのセルフケアを行ううえで大切。生活習慣を大切にしつつ、生活の中で自分への気づきを深めていければ素晴らしい。」というお話の中で、セルフケアの方法について日常生活で取り組める具体的な内容の説明がありました。



「魚の消費量とうつ病有病率の各国比較」「うつ病に対するオメガ3の有効性」「食事パターンと抑うつ症状」等、最新の研究データから、バランスの取れた食事の重要性についての話もあり、集まった約250人の参加者は、メモをとりながら熱心に受講されました。

### 法律家と精神保健福祉関係者のための研修会

静岡県では毎年800人前後の方が自殺で亡くなっています。自殺の背景には、健康問題、経済生活問題、家庭問題など様々な問題があり、法律相談を利用する方の中には自殺のリスクが高い方もいると思われます。このため、法律家と精神保健福祉関係者が顔の見える関係をつくり、日頃の業務に活かすことを目指して、11月に県内3会場において研修会を開催しました。3会場合わせて206人もの参加があり、会場が狭く感じる程、大変盛況でした。



日頃、一緒に仕事をする機会が少ない職種同士のため、お互いの業務内容や支援方法について多くの質問が出され、活発な意見交換が行われました。参加者からは「時間が足りない」という意見が出される程、「大変有意義だった」と好評でした。職種によって関わり方や視点の違いがあることを知り、「限界だと思っていたが、まだまだ多くの解決法があることが分かった」という意見も出され、今後も多職種で連携していくことで自殺対策の充実につながっていくことが期待される研修でした。

## 静岡県自殺未遂者ケア研修会

自殺未遂は自殺の最大のリスク要因です。静岡県では「ふじのくに自殺行動対策計画」において、「自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ」ことを重点施策のひとつとして位置づけています。そこで、県内精神科医療関係者の自殺未遂者ケアについてのスキルアップを図ることを目的に、平成26年12月6日(土)、県男女共同参画センターあざれあにおいて、静岡県自殺未遂者ケア研修会を開催しました。



横浜市立大学医学群健康増進科学教授の河西千秋氏をはじめとする、自殺対策における全国レベルの講師を迎え、講義とワークショップを通して自殺未遂者ケアの基本や対応について学ぶ、大変充実した内容となりました。特にワークショップでは、即席の多職種チームで「自殺未遂者対応ガイドライン」を活用して自殺未遂事例の対応を検討し、活発な議論が行われました。参加者からは「実践に役立つ」「自殺未遂者にきちんと関わる姿勢を現場が持つことが大切だと思った」等の意見が出され、参加者が学んだ知識を各所属で活かしていくことが期待されます。

## 静岡県ひきこもり支援団体情報交換会～ひきこもり情報広場～開催！

平成26年12月12日(金)に「～ひきこもり情報広場～」を開催しました。参加団体は市町や社会福祉協議会、就労支援機関、NPO団体、家族会、学校など27団体で、56人の参加がありました。様々な領域からの参加をいただき、各団体のチラシや名刺交換をしながら、5～7人に分かれたグループでの情報交換は非常に盛り上がっていました。アンケートでも、回答者すべてが「今後もこのような情報交換の場があると良い」と答えていて、こういった場の高いニーズが感じられました。

ひきこもり支援は、様々な立場からの支援を、そのときの本人や家族の状況や段階、ニーズに沿った支援をタイミングよく届けていけることが大切なのだと思います。そのためにも、支援者同士が顔の見える関係でつながりあっていけると、よりよい支援を届けていけるのではないかと思います。今後も、そういったことを念頭に、支援団体同士の連携を深めていきたいと思っています。



## <トピック> 依存症の治療について

依存症とは、ある物質など（薬やアルコール等）に対し強く渴望が生じてしまい、その使用をやめたくてもやめられない状態に陥ってしまった状態を言います。依存症治療の目標は、治療を通して依存対象物に依存しない精神状態に戻していくことにあります。そして、そのためには最初に依存となっている対象物の使用をまずやめなければなりません。アルコール依存症ですと、断酒ということになります。しかしいざやめるとなると、なかなかそれができない、仮にできたとしても長続きしないということになり、それが依存症治療の難しさにつながるのではないかと思います。

代表的な薬物依存症患者に対する治療プログラムに SMARPP（スマープ）があります。このプログラムでは、最初に「薬を使うメリット（薬を使うことによって得ている利益）」と「やめるデメリット（薬の使用を止め、それまで得ていた利益を失うことで生じる困ったこと）」をしっかりとあげ、何故薬を必要としていたのかを明らかにする』といった課題があります。

『薬物依存症の方は、「薬の害の話なんかいいから、『やめ方』を教えてください」と訴え、医療機関を受診している。』

ある依存症治療専門の先生がおっしゃられた言葉です。対象は何であれ依存症に陥ってしまった方たちは、それまでに幾度となく依存対象に対する害の話を聴かされてきていて、本人も「自分のやっていることはよくないこと」と内心は思っていると思います。しかし、どうしてもやめられないから依存症という病名がついてしまうのではないのでしょうか。では何故やめられないかという点、本人にその自覚があるかないかは別にして、薬物依存症についていえば、「薬を使うメリット」が大きくて、やめたことで得られるメリットを凌いでいるからでしょう。そのメリットとは、「孤独感を癒す」だったり「ストレス解消」だったりかもしれません。「やめ方」を教えてあげるには、まず使う理由をしっかりと掘り下げておく必要があるのです。これらについてきちんと考慮することなく、ただ単に周りから「やめなさい」と言われるだけでは、依存症に陥った方は「やめる」という行為を長続きさせることは難しいのではないのでしょうか。

話は飛びますが、これは禁煙を試みたりしている方にも大切な課題ではないのでしょうか。禁煙を試みて何度も失敗している方は、一度上記の課題をやってみてはどうでしょうか。意外にタバコはストレス解消になっていて、タバコをやめるとストレスの解消方法を失ってしまうという方、多いかもしれません。（だから禁煙はできないという理由にしてはだめです。）

「人はなぜ依存症になるのか 自己治療としてのアディクション。 エドワード・J・カンツィアン、マーク・J・アルバニーズ（著）、松本俊彦（訳） 星和書店」も非常にいい本だと思います。興味ある方は参考にしてください。

（所長 内田）

## <お知らせ> アディクション(依存)を抱えた人のこころのフォーラム

飲酒や、危険ドラッグ・覚せい剤・大麻などの使用、ギャンブルやインターネットの使用を自分でコントロールすることができず、やめられない状態を「依存（アディクション）」と呼びます。

当センターでは、アルコールの問題、薬物の問題、ギャンブル依存、様々な「依存」について、同じような体験、悩みを持つ人が集まり自由に語り合う場として、下記のとおり「アディクション（依存）を抱えた人のこころのフォーラム」を実施しています。

相談したい事、不安や心配ごと、回復の過程について等々、みんなと一緒に考えてみませんか？

日 時：毎月第3木曜日 午後1時から午後3時まで

場 所：県精神保健福祉センター

（静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎別館）

対 象：アディクションを抱えた当事者（本人および家族）、  
関係行政機関、医療機関スタッフ等

定 員：15名程度

参加にあたっての約束事

- 他の参加者の話をひたすら聴き、自らのことをひたすら話します。
- 話された内容は、自らのことを話す限り、決して批判されません。
- 匿名を希望する方はニックネームでの参加もできます。
- 他の参加者が話している時は私語は慎み、コメントは控えます。
- お互いのプライバシーを尊重します。

参加をご希望の方へ

お問い合わせ先：県精神保健福祉センター

電話 054-286-9245

（電話受付時間）平日午前8時30分から午後5時まで