



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>

- ◆P1 <コロナ禍における精神保健医療福祉を考える>
- ◆P2 <新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ>
- ◆P3 <依存症対策について 書籍：本当の依存症の話をしよう ラットパークと薬物戦争>
- ◆P4 <お子さんのゲームネットにお困りのあなたへ>
- ◆P5 <呼吸法・職員のストレス対処法>



## <コロナ禍における精神保健医療福祉を考える>

静岡県健康福祉部障害者支援局長 増田 吉則



本年4月に障害者支援局長に就任しました増田吉則と申します。

障害者支援局での勤務は4回目となりますが、精神保健福祉行政に関わるのは今回が初めてです。どうぞよろしくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス感染症の発生は、世界中で経済や社会生活へ大きな影響を与えております。この原稿を書いている6月末現在では、幸いにも緊急事態宣言は解除され、皆様の御協力により本県においては13の特定警戒都道府県に比べ、感染者数も抑制されて推移しております。しかしながらコロナ禍は終息したわけではないため、第2波、第3波での感染拡大に備え、精神科医療機関や感染症指定医療機関、保健所など関係機関との間で緊密に連携をとり

ながら、必要な医療提供体制を確立してまいります。また、感染拡大を防ぐための休業・休校や外出自粛の結果、多くの県民の皆様には「新しい生活様式」への適応や感染への不安等のストレスを抱えて生活していることが推測され、心のケアの必要性が増大しております。

県におきましては、LINE相談の実施期間の拡充を図るほか、命を守るセーフティネットである「いのちの電話」活動等とも協力をし、相談体制の充実をしてまいりたいと考えています。

この他にも、本年度は、ギャンブル等依存症対策基本法に基づく「ギャンブル等依存症対策推進計画」を策定するほか、昨年、民生委員・児童委員、主任児童委員の皆様ほか市町の協力をえて実施した「ひきこもり等に関する状況調査」の結果や社会福祉法の改正を踏まえ、「8050問題」や「ダブルケア」など複合的な問題に、身近な市町が包括的な支援を行うことができるよう、市町の相談体制への支援の強化も図ることとしております。

やるべきことは山積しておりますが、福原精神保健福祉室長やスタッフとともに全力で取り組んでまいりますので、皆様の御支援と御協力をどうぞよろしくお願い致します。



## 新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や疲れを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、気持ちやからだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。これらは多くの方に起こりうる、正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。

### 気持ちの変化

- ・ 不安や緊張が強い
- ・ イライラする
- ・ 気分の浮き沈みが激しい
- ・ 涙もろくなる
- ・ 自分を責める
- ・ 投げやりになる
- ・ 誰とも話す気にならない



### からだの変化

- ・ 疲れやすい
- ・ 目まい、頭痛、肩こり
- ・ 吐き気、腹痛
- ・ 食欲不振、過食
- ・ 眠れない、怖い夢を見る



### 考え方の変化

- ・ 考えがまとまらない
- ・ 同じことをくり返し考える
- ・ 記憶力が低下する



\*子どもの場合には、上記に加え、夜泣き、甘えがひどくなる、お漏らしするなどの、いわゆる退行（赤ちゃんがえり）がみられる場合があります。



### こころとからだの健康を保つために

- ・ 友人、家族との電話、テレビ電話、相談機関等を活用しましょう。
- ・ 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ・ ゆっくりできたり、ほっとできるような自分の時間を大切にしましょう。
- ・ 新型コロナウイルスの情報に触れる時間を制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

新型コロナウイルスにかかったかもしれないと思われる方  
(からだに関する相談)

[静岡県公式ホームページ](#)

お金、仕事、子育て等でお悩みの方  
(新型コロナウイルス感染症対策こころのケア)

[こころの耳](#) 厚生労働省

こころの健康に関するご相談

[静岡県精神保健福祉センター](#)

\* このリーフレットは、北海道立精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

皆さんは「依存症」と言われるとどのようなイメージを持たれますか？

「怖い」「意思が弱い人間だから依存症になるのでは？」「自分には関係のない話だ」と感じる方がいらっしゃるかもしれません。

実は、依存症は誰もがなり得る「病気」です。適切な治療や自助グループに通うことで、回復が可能とされています。今回は依存症について分かりやすく記載されている本を紹介します。

**スチュアート・マクラミン、松本俊彦、小原圭司 著**  
**「本当の依存症の話しよう ラットパークと薬物戦争」 星利書店**



この本は「ラットパーク」と「薬物戦争」の2章に分けられていますが、今回は「ラットパーク」について紹介します。

ある実験において、ネズミをランダムに2グループに分けました。一つは、複数のネズミたちが同じ空間で自由にエサを食べ、遊べるようになっており（ラットパーク）、もう一方は、狭いケージの中に1匹ずつ閉じ込められていました。研究者たちは、両方のネズミに対し、普通の水とモルヒネ水（依存性の高い薬物）に砂糖シロップを溶かしたものを与えました。すると、孤立したケージの中のネズミのほとんどが、大量のモルヒネ水を摂取していました。一方、ラットパークでは、少数のネズミはモルヒネ水を摂取したものの、ほとんどのネズミが他のネズミと遊んだり、じゃれあったりして、モルヒネ水を飲まなかったのです。また、ケージの中で薬漬けになったネズミをラットパークに移すと、始めは離脱症状が見られたものの、次第に他のネズミと交流するようになりました。ここで言えることは、ネズミを薬漬けにさせたのは、依存性薬物の存在ではなく、孤独で窮屈な環境であったということです。これは人間においても同じことが言えます。お酒を飲んでいる人が必ずしもアルコール依存症になるわけではありません。同じ薬物を使っている人も、薬物依存症になる人とならない人がいます。では、なぜ一部の人だけが依存症になってしまうのか。その理由の一つとして「孤立」が考えられます。

この実験から分かるように、薬物依存症の回復のためには、刑務所に閉じ込めて、罰を与えるのではなく、同じ悩みを抱えた仲間と自分の気持ちを分かち合うことがとても重要だということです。これは薬物に限らず、アルコール、ギャンブル等でも同じです。依存症になった背景には、所属しているコミュニティ内（家庭や職場等）での居心地の悪さや生きにくさが大きく影響していることがあります。人に依存できないから物質や行為に依存してしまう。決して意志の弱い人間だから依存症になるわけではないのです。そして依存症からの回復には同じ悩みや辛さを抱える、当事者同士が集い、依存物質を使用しない生活、依存行為から離れた生活を送るために、ありのままの正直な思いを分かち合うことが大切です。

静岡県精神保健福祉センターでは、各種依存症問題にお困りのご家族、ご本人等に向けた【依存相談】を実施しております。また、依存症でお困りのご本人に向けて、同じ悩みを抱える方と回復を目指す、【リカバリーミーティング】を実施しております。

依存相談、リカバリーミーティングの参加を希望される方は、  
 静岡県精神保健福祉センター ☎ 054-286-9245 までご連絡ください。



# お子さんのゲーム・ネットの問題で お困りの方へ



(静岡県精神保健福祉センター)

お子さんのゲームやインターネットの使い方が気になっていませんか？

＜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  
しまう状態です。例えば、次のような問題があります。

## 体の問題

体力の低下、頭痛、  
骨密度の低下、  
体重低下や肥満 等

## 心の問題

ゲーム以外の事は煩わしく  
感じる、イライラしやすくな  
る、感情のコントロールが難  
しくなる 等

## 生活の問題

昼夜逆転、  
睡眠不足、  
遅刻や欠席が増える  
等

## どうしてゲームやネットに依存するの？

ゲームやネットに依存する人の中には、単純にゲームが好きだからという理由ではなく、  
その背景にある様々な理由により、ゲームやネットをする事で不安を解消している場合が  
あります。

どのような理由でゲームやネットにのめりこんでいるのか、お子さんとのコミュニケー  
ションを通じて理解していく事が大切です。そのために、お子さんが安心して話せるよう、  
お子さんの話に耳を傾けてみましょう。

## お子さんとの関わりのコツ

- あいさつをしましょう（返事がなくても責めない）
- 「私」を主語にして気持ちを伝える（アイ・メッセージ）
- 落ち着いて（静かに）、肯定的に（穏やかに）、具体的に（短く）伝える
- お子さんが日常の中でできていることに目を向け、具体的に褒める  
(25%ルール：褒める基準を25%くらいに下げる、少しでも出来たことを褒める)



現代社会では、青少年（10～17歳）の82.5%がインターネットを利用しています。  
スマートフォンは75.6%（15～69歳）の人が所有していると言われています。その  
ような社会で暮らしていくのに、インターネットを使わずに生きて行くことは現実的では  
ありません。『インターネットと上手に付き合っていく』ことを目指しましょう。

# ゲーム・ネット使用の約束づくり

ゲームやネットと上手に付き合っていくには、ルールが必要です。**フィルタリング**や**ペアレンタルコントロールのソフトやアプリ**も活用しましょう。生活スタイルを見直して、スポーツや趣味などの興味のある活動を増やしていきましょう。  
下記の約束表やがんばり表も、是非ご家庭でお役立てください。

平日 60～75 分未満  
休日 120 分未満が  
望ましいと言われて  
いますが、現在の使  
用時間から 1 割減ら  
し、次に 2 割減ら  
していくなど、少しづ  
つ減らしていく方法  
もあります。

## ゲーム・ネットのお約束

**つか じかん 使う時間**  
学校のあある日 1 日 \_\_\_\_\_ 時間まで  
\_\_\_\_\_ : ~ \_\_\_\_\_ : の間

**やす ひ 休みの日**  
1 日 \_\_\_\_\_ 時間まで  
\_\_\_\_\_ : ~ \_\_\_\_\_ : の間

**つか かの 使う方**

- ゲームをする場所 例：リビング
- ゲームができない時 例：食事中、学校

**ほか やくそく その他の約束**  
多くても 3 つ。たくさんあると守ることが難しくなります。

- 例：課金は 1 カ月 \_\_\_\_\_ 円まで
- 21:00 にゲームを母に預ける

約束を共有し、思い出せるよう、それぞれの名前と日付を記入しましょう。

決めた日： 年 月 日  
決めた人： \_\_\_\_\_

お子さんの名前を記入しましょう。

## がんばり表

スタート 1	2	3	4	5	6
					7
	23	24	25	26	
	22			27	
	21			28	
すごい!	20			29	10
	19				11
	18	17	16	15	14
					13

ご褒美までのシール数は少なくても良いです。やる気を持てるような個数にしましょう。  
例：シール 5 つでご褒美

よくがんばったね!

やっだね

30

ご褒美を決めておこう!!!

10...  
20...  
30...

ご褒美は物だけではなく、親と遊ぶ時間などでも良いでしょう。本人がほしい物(事)で、過剰になりすぎないものにしましょう。

## 1) ゲーム・ネットのお約束表

お子さんができそうな約束の内容を親子で話し合っ決めてみましょう。子どもが自分の意見も尊重されていると感じられる事が大切です。約束は、家族で共有し、維持していきましょう。



## 2) がんばり表

あらかじめご褒美を決めておき、約束が守れた時にシールを貼りましょう。シールが貯まったら、ご褒美の約束を守りましょう。  
例：アイスを買ってもらう、お父さんと 30 分キャッチボールする等)。ご褒美を決める時に大切なのは、「子どもにとって興味があること」、「即時的に与えられること」、「ご褒美の価値・値段が大きすぎず、小さすぎないこと」



\* 1)、2) の表は静岡県精神保健福祉センターのHP か QR コードからダウンロードできます。

これらの約束のための話し合いを持つこと自体が難しい、生活が乱れている、体に不調や危険な暴力があるなどの場合には、お早めに専門機関にご相談ください。

# セルフケアについて

新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスを感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。ストレスを溜め込まないために、セルフケアが大切です。そこで、手軽にできるリラックス呼吸法と当センターの職員のストレス対処法について御紹介します。

## リラックス呼吸法

身体と心はつながりあっていることを御存知でしょうか。意識して身体を緩めると、心も緩んでいきます。そうすることで心身のバランスが整いやすくなります。

リラックスしているとき、人は腹式呼吸になります。腹式呼吸は胸の呼吸と比べて、1回の呼吸で約7倍も空気量の出し入れが可能になります。横隔膜の上下運動が穏やかに絶え間なく内臓をマッサージして、身体全体の循環も良くなっていきます。



### ステップ1

楽な姿勢を取りましょう。  
立つ、座る、横になる何でもOK。  
お腹に軽く手を当てましょう。

### ステップ2

お腹がへこむのを感じながら、  
はーっと、細く、長く、ゆっくり  
と口から息を吐きます。

### ステップ3

息を吐ききったら、静かに鼻から息  
を吸います。(お腹が膨らむように)  
ステップ2, 3を数回繰り返します。

## 職員のストレス対処方法

うどん作りをしています。生地を足踏みすることで、体を動かせお腹もすくので一石二鳥。

週末に仲間とテニスをしています。体を動かしてリフレッシュしています。

入浴中に漫画や小説を読みながら半身浴をしています。

家庭菜園をしています。サニーレタスは手軽にできます。収穫が楽しみになっています。

隠してある少し良いお菓子を食べます。最近お気に入り「くるみっこ」です。

犬の動画を観て癒やされています。ちなみに、好きな犬種は柴犬です。

休日に絵を描いてリラックスします。様々な色を使うと、気持ちが明るくなります。