



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 <巻頭挨拶> 精神保健福祉の動向
- ◆P2 <報告> ひきこもり講演会
- ◆P3 <コラム> 「人体5億年の記憶：解剖学者・三木成夫の世界」
布施 英利（著）の紹介
- ◆P4 <研修計画> 令和元年度研修計画



<精神保健福祉の動向> 静岡県障害者支援局障害福祉課精神保健福祉室長 福原 崇元

本年4月に精神保健福祉室長に就任しました福原と申します。昨年度までは地域福祉課で生活保護や援護恩給に携わっておりました。

精神保健福祉を担当するのは初めてですが、これまでの経験も活かしながら取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、今年3月末、内閣府が公表した「生活状況に関する調査」、いわゆるひきこもりに関する実態調査では、40歳から64歳のひきこもり状態にある方が全国で61.3万人いると推計されました。平成27年度に行われた調査による満15歳から39歳までのひきこもり状態にある方の推計人数54.1万人を上回ったほか、ひきこもりの状態になったからの期間も5割が7年以上と長期化しているなど、中高年のひきこもりが顕在化した結果となりました。

中高年のひきこもりは、近年の少子高齢化や核家族化の進展により、家族や本人の病気、介護、失業、生活困窮、社会的孤立など様々な問題が複合化・複雑化した「8050問題」として社会全体での多面的・総合的な支援が必要とされます。

本県においても、電話や面接による相談、家族教室の開催のほか、ひきこもりサポーター養成研修やひきこもり対策連絡協議会を実施することで、人材の確保や育成、市町・支援団体等の関係機関との連携強化にも努めてまいります。

本号では昨年度行われた「ひきこもり講演会」についても取り上げておりますので、参考にいただければ幸いです。

まだまだ暑い季節が続きますが、体調を崩されないようお気を付けいただきたいと思います。



<報告>

講演会 「ひきこもる家族と共に生きる」



【講師】 宮崎大学教育学部 准教授 境 泉洋 氏

平成 30 年 9 月 11 日（下田市）、平成 31 年 1 月 29 日（掛川市）の 2 日間、宮崎大学教育学部 境 泉洋（さかい もとひろ）准教授をお招きして、ひきこもり講演会「ひきこもる家族と共に生きる」を開催しました。2 日間で家族・本人、支援者を含めて延べ 146 人の方に御参加いただき、大変盛況でした。



講演会では、ひきこもりに関する基礎知識から、CRAFT (Community Reinforcement and Family Training: コミュニティ強化と家族訓練) プログラムに関する基本的な考え方、家族会などについてお話いただきました。

アンケートで御家族からは、「家族が気持ちにゆとりを持つこと」「本人を問い詰めないこと」、支援者からは「家族支援の大切さに気付いた」といった感想が多く、実りある講演会になったと感じています。

今年度も、昨年度と同様に境先生をお招きして、中部地域と東部地域でひきこもり講演会を企画しておりますので、是非お申込みください。また周囲にひきこもりで悩んでいる方がいらっしゃいましたら、御案内いただければと思います。

	中部地域	東部地域
日 時	令和元年 9 月 26 日（木） 14～16 時	令和元年 9 月 27 日（金） 10～12 時
場 所	藤枝総合庁舎 別館 2 階第 1 会議室	東部総合庁舎 別棟 2 階会議室
定 員	80 名（先着順）	100 名（先着順）
講 師	宮崎大学教育学部 准教授 境 泉洋 氏	
演 題	「ひきこもりの現状を踏まえた心理的支援」	
申込期限	令和元年 9 月 11 日（水）	
申込方法	①氏名 ②電話番号 ③居住市町をお知らせください。	
申込・問合せ先	静岡県精神保健福祉センター 電話：054-286-9245 FAX：054-286-9249	

<コラム>



「人体 5 億年の記憶：解剖学者・三木成夫の世界」 布施 英利（著）の紹介 精神保健福祉センター所長 内田 勝久

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。マインドフルネスとは、まず呼吸に意識を集中することで心身ともにリラックスした状態を作り出し、それに基づき日常生活において高くなってしまったストレスを低減したり、うつ病の予防に結びつけたりする、禅の瞑想法を取り入れた「こころのトレーニング」であると私は理解しています。

昔から緊張が高まった状態のことを「息が詰まる」と言ったり、逆に緊張から解放されて休むことを、詰めていた息を吐き出す意から「息抜き」と言ったりしていました。日常生活において実感されていることとは思いますが、呼吸はその時の精神状態にとっても影響される動作であり、呼吸に関する言葉を使ってその時の精神状態等を表現するようになったのではないかと思います。ところで人が生きていく上で、心臓が規則正しく拍動し、食物を消化・吸収し、その後生じた体内の不要なものは尿や糞として排泄されることは、決しておろそかにすることはできません。そしてこれらの作業は、ほぼ無意識のうちに行われます。精神状態によって心臓の拍動が早くなったり、食欲がなくなったり、下痢をしてしまったりはよくありますが、意識的にこの活動に対し調節することはできません。ところが呼吸は生命維持にとって必要不可欠であるにも関わらず、ある程度意識的に調節することができます。そして調節できるが故に、マインドフルネスというこころのトレーニングが重要な意味を持つてくるのではないかと考えます。呼吸を整えることによって、緊張している心身をその緊張から解きほぐすことができるという昔から伝わる知恵が、科学的に裏打ちされてマインドフルネスが誕生したのではと思います。

では、なぜ呼吸だけが意識的に調節できるのでしょうか。そのことに対する答えのようなものが書いてあるのが、このコラムの題名にある本です。「ヒトの心と体が、5 億年の歳月を経て成立したことを忘れるな」と養老孟司氏が本の帯に記しています。解剖学者の三木成夫氏はすでに亡くなられた方で、著者の布施が三木のヒトに対する考え方を本としてまとめられたものです。呼吸のことだけが記されているわけではなく、ヒトの体の成り立ちを通して心について興味深く考える材料をいっぱい提供してくれる本だと思います。

ついでに「内臓とこころ（三木成夫）」も名著だと思いますので、紹介させていただきます。





静岡県精神保健福祉センター 令和元年度研修計画

令和元年8月以降の
研修予定です。

研修名		対 象	目 的	日程及び会場
ひきこもり	ひきこもりサポーター養成研修（基礎編）	行政、社会福祉協議会等でひきこもり者支援に関わる者	ひきこもりに困っている当事者・家族の早期発見、早期対応のために、地域で相談業務を行っている支援者が、ひきこもりに関する基本的な知識や支援方法を習得する。	令和元年9月19日(木) 中遠総合庁舎 令和元年9月27日(金) 東部総合庁舎 令和元年10月31日(木) 藤枝総合庁舎
	ひきこもりサポーター養成研修（実践編）			令和元年11月12日(火) 静岡総合庁舎
	ひきこもり講演会	一般県民対象だが、関係者も一部受け入れあり	静岡県内でも年々相談件数が伸びているひきこもり問題について、正しい知識や対応方法を学ぶことに加え、静岡県ひきこもり支援センターについて周知を図る。	令和元年9月26日(木) 藤枝総合庁舎 令和元年9月27日(金) 東部総合庁舎
自殺対策	市町自殺対策計画に係る研修会	市町及び県健康福祉センター自殺対策担当者	市町自殺対策計画策定後、PDCAサイクルに基く実践・評価について学び、市町における自殺対策の推進を図る。	令和元年10月3日(木) 静岡総合庁舎
	ゲートキーパー講師フォローアップ研修	GK講師養成研修を受講し、GK養成研修の講師を務める者	GK研修受講者の理解を深める研修の進め方、内容の充実等、研修実施に係る技術及び研修内容の向上を図る。	令和元年12月12日(木) 静岡総合庁舎
	自殺未遂者ケア研修	精神科医療機関の医師、看護師、精神保健福祉士、保健所職員等	精神科医療関係者に対して、改めて自殺未遂者ケアの基本及び対応の流れを学ぶ研修会を開催し、対象者が自殺未遂者ケアについてのスキルアップを図ることにより、自殺予防に資する。	令和元年11月24日(日) グランシップ
	自死遺族支援研修会	行政職員、自殺のハイリスク者に関わる者等	自死遺族支援についての理解を深め、日常業務に活かす。	日程未定 静岡総合庁舎
こころの緊急支援活動研修会		学校関係者、医療機関職員、行政職員等	学校等における危機発生時に児童生徒等のこころのケアを実践できるよう、学校現場や関係機関等の職員がこころの緊急支援活動に関する基礎的な知識を習得し、活動の実際について体験する。	令和元年9月2日(月) 東部総合庁舎
災害	災害時のメンタルヘルスケア研修会②【行政職員対象】	市町及び県健康福祉センターの職員	市町及び県健康福祉センターの職員が災害時の心のケアの基礎知識及び対応等を学び、自らの機関の支援や役割を考え、今後の業務に活かす。	令和元年10月7日(月) 静岡総合庁舎
依存症問題従事者研修		依存症を抱える人や家族の相談支援に従事する者	依存症に関する理解を深め、相談対応力の向上を図り、地域で依存症を抱える人を効果的に支援できるようになる。	令和元年10月10日(木) 静岡総合庁舎

* 実施日が未確定の研修については、時期及び会場を変更する場合がありますので、御承知おきください。研修内容については、各研修の開催通知で確認をお願いします。

