

静岡県精神保健福祉協会 News Letter -No.16-

巻頭言

静岡県精神保健福祉協会 常務理事

藤田 和伸（静岡市こころの健康センター 所長）

私ども静岡市こころの健康センターは、平成17年の開設当初から、うつ病患者を対象とした「集団認知療法」を県内でも先駆的に実施し、全国的に見ても増加している“うつ病”に対応した取り組みを進めてきました。

その後、うつ病患者の多様な症状に、「集団認知療法」のみの対応では十分でなく、各患者の抱えた個々の課題への介入や生活習慣の見直しなどの必要性を感じ、平成25年度からは、「しずここ・デイケア」と名付け、長期にわたりうつ状態で療養している方が本来の日常生活への復帰を目指す治療の場として、「うつ病デイケア事業」を実施してきたところです。

更に、今年度は、認知療法的アプローチにより、主婦や子育て中の女性を対象とした「女性向けストレスマネジメント講座」や、事業所等で働く人を対象とした「勤労者向けストレスマネジメント講座」を実施し、日頃からの“ストレスマネジメント”について、知識の普及や意識の向上を目指した事業も展開しております。

2014年の厚生労働省の委託調査では、若い世代の4分の1人が何らかの悩みや不安を感じており、仕事や職場の人間関係が大きなストレス源になっているとの報告がありますが、前述した、うつ病デイケアの参加者の中にも、人と人とのつながりが弱まり、孤立や生きがいを見失ってしまった方がおり、より早い世代からメンタルケアやストレス対策の重要性を周知・啓発していくことが必要であると感じています。

また、昨年12月1日からは、各事業所において労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が始まり、自らのストレスの状況について気付きを促し、メンタル不調を予防しようという取り組みも始まりましたので、このような施策が相まって、市民の“こころの健康づくり”の意識が高まっていくことを願っております。

私は、この分野の仕事に関わるのは初めてですが、こころの健康づくりの推進と併せ、精神保健福祉活動の中心的な役割を持つ静岡県精神保健福祉協会の活動に微力ながらお役に立てればと考えております。



こころの健康づくり講演会のご案内



精神保健福祉協会では、地域精神保健福祉思想の普及の向上及びその啓発を図り、県民の精神保健福祉の向上を資するため適当と認めた団体に対し、こころの健康づくり講演会開催の支援を行っています。今年度は、12団体へ助成が決定し、2団体はニュースレターNo.15に掲載済みです。その後、開催された講演会と、今後開催予定の講演会をご紹介します。

■平成27年9月5日（土） 菊川市総合保健福祉センタープラザけやき201会議室
「知っておきたい正しいうつ病の知識」 服部病院 院長 山名 純一 氏

<講演会の様子>

うつ病の病態とその対応、治療、介護の方法、自殺予防やストレス対策、睡眠の上手な取り方などご講演頂いた。うつ病は、誰にでも起こりうる病気であり、ストレス発散に努めると同時に、ストレスと上手に付き合うことが大切と感じた等の感想があった。

主催：菊川市健康づくり課



1

■平成27年10月4日（日） 菊川市総合保健福祉センタープラザけやき 201会議室
「精神障害を持つ人と共に生きる」 高松ストレスケアクリニック 院長 高松 康治 氏

<講演会の様子>

精神障がいを持つ人を理解するための手がかりとして病気の知識を持つことの意味、精神科医として家族やホームヘルパーに期待することについてお話をいただいた。精神障がいを持つ方と接する際に症状への対処を考えがちだが、その人らしさを理解する大切さをうかがい、接し方のヒントをいただけたとの感想が聞かれた。

主催：菊川市精神保健福祉ボランティア あしたばの会

2

■平成27年10月21日（水）／11月4日（水） 藤枝市保健センター 研修室
第1回「精神科の上手な受診の仕方」藤枝駿府病院 医師 森 雄太郎 氏
第2回「藤枝駿府病院、地域連携室の取組み」藤枝駿府病院 社会福祉士 舟本 あゆみ 氏

<講演会の様子>

第1回は精神疾患の症状や適切な受診のタイミングについて、第2回は精神科病院の取組みや入院から退院までの流れについて講演をいただき、精神障害者への関わり方について学ぶ機会となった。

主催：藤枝市自立支援課



3

■平成27年10月27日（火） 三島市立保健センター
「こころの傾向を知ろう」 臨床心理士 八木 阿紀 氏

<講演会の様子>

エゴグラムを使った自己分析やコミュニケーション方法を学ぶ場となった。自分の心について普段考えることは少ないので、良い機会になった。これからのコミュニケーションで活かしたい等の感想が聞かれた。

主催：三島市保健委員会

4

■平成27年10月30日（金） 裾野市福祉保健会館
「ストレスと上手に付き合うには」 臨床心理オフィスBeサポート 加藤 好子 氏

<講演会の様子>

ストレス、ストレス反応、対処法等をご講演いただいた。リラククス法を家でもぜひ実践していきたい、との感想も聞かれた。

主催：裾野こころのボランティアの会

5



■平成27年11月13日（金） 焼津文化会館
「心の健康を保つメンタルヘルス
～相談の受け方・心の聴き方・話し方～」
メンタルヘルスコンサルタント 船見 真鈴 氏
<講演会の様子>

悩んでいる人の声に耳を傾け、向き合い寄り添うための傾聴方法について具体的に学べる内容だった。参加者のアンケート結果でも「今後の生活に役立ちそうだ」と答えた人は97.6%と大変好評であった。

主催：焼津市

6



■平成27年11月25日（水） 森町保健福祉センター
「こころの病の理解～統合失調症を学ぶ～」
小笠病院 医師 大林 拓樹 氏
<講演会の様子>

分かりやすい資料と丁寧な説明で、統合失調症について細かなことが良く分かった。また、具体的な事例をあげてのお話がとても貴重だったとの感想が聞かれた。

主催：森町保健福祉課

7

■平成27年11月26日（木） 韮山時代劇場
「地域で心の健康づくりを進める講演会」
エムオーエー奥熱海クリニック 院長 佐久間 哲也 氏
<講演会の様子>

地元にある心療内科クリニックより講師を招き、地域住民・地域で活動している精神保健福祉会等を始め市外からも参加者があり盛況だった。質疑もあり今後の活動につながっていく講演会であった。

主催：伊豆の国市精神保健福祉会

8

■平成28年1月29日（金）
こころの実践報告会「いいこと活動発表会」
場所 夢づくり会館大ホール（島田市）
<講演会の様子>

発表資料も利用者中心に企画・作成。「WRAP（ラップ）から学んだこと・思い・これから」についての体感発表と、利用者数人が、精神障害者が取り組んでいる社会参加活動等「いいこと活動発表」をした。各人それぞれが自信をもって発表できたと感じた。地域とのつながりの大切が分かった等の感想をいただいた。

主催：特定非営利活動法人こころ

9

【今後の開催予定】

■平成28年2月15日（月）
場所：掛川市総合福祉センター あいりーな
「先生に直接きいてみよう
～診療を通じて、家族、民生委員、ボランティアに
伝えたいこと、期待すること～」

講師：服部病院 院長 山名 純一氏

主催：掛川小笠地区精神保健福祉会 ひまわり会

10

❀ 来年度も、こころの健康づくり講演会の募集を予定しています ❀

心の健康フェア2015開催

『心の健康フェア2015』が、平成27年11月27日（金）～12月3日（木）まで、静岡市民文化会館にて開催されました。「第37回ハートフルアート展」と「音無美紀子 講演会 心を元気にする生き方～乳がんとうつ病を乗り越えて～」が行われ、県内の病院・施設等や県民の方々など、連日多くの方々に参加をいただきました。



フェア最終日での講演会は、今年で3回目となり、193名の県民の皆様は足を運んでいただきました。今年度の講師は、女優 音無美紀子氏です。1971年に『お登勢（TBSテレビ）』で女優デビューし、その後も1982年映画『男はつらいよ 寅次郎紙風船』、CX系『はるちゃん（1～4）』など、数々のテレビや映画、舞台等で活躍。夫は俳優の村井国夫氏。二人の子を持つ母親でもあり、母親と女優を両立する姿勢に同世代の女性から指示を集めています。

1987年、乳がんが見つかり、全摘手術を受けました。がんばり屋で、なんでも自分で抱え込む性格の音無様は、乳がんをきっかけに、うつ病となりました。当時は「うつ病」という言葉こそ世間には浸透しておらず、精神科病院に通うこと自体を知られることを恐れての生活でした。

その後、夫と子供の深い愛情に囲まれて、辛いうつ病を乗り越え回復し、また女優業復帰されています。



講演会を含め『心の健康フェア』が、県民の皆様の精神疾患や障害についての正しい知識・理解を深める機会になり、誰もが生き生きと生活できる地域づくりの一助となれば幸いです。



講演会終了後には、ハートフルアート展の表彰式を行いました。

受賞された皆様、おめでとうございます！！



ハートフルアート展

静岡市民文化会館 4階B・C展示室を会場に、11月27日～12月3日まで、ハートフルアート展を開催しました。延べ423名の入場者の参加がありました。会場が明るく広く、大型作品が今年は目を引いていました。

病院・クリニック・支援センターなど20団体が手芸品や絵画などの作品を出展しました。今年度は新しい試みとして、個人の部をもうけ、3点の出展がありました。団体の部、個人の部にそれぞれ投票していただき、盛り上がりしました。

12月3日には、同会場3階大会議室にて、バザーも開催いたしました。



出展団体名 計20団体

<団体部門>

- ・伊豆函南病院
- ・Mネット東遠
- ・大富士病院
- ・清水駿府病院
- ・日本平病院
- ・新清水クリニック
- ・溝口病院
- ・富士心身リハビリテーション
研究所付属病院
- ・第一駿府病院

- ・福田西病院デイケア
- ・焼津病院
- ・南富士病院作業療法部門
- ・南富士病院デイケア
- ・菊川市立総合病院
- ・小笠病院デイケア
- ・小笠病院院内手工芸クラブ
- ・藤枝駿府病院
- ・静岡市支援センターなごやか
- ・はなみずきクリニック
- ・地域生活支援センターおさだ

<個人部門> 計3作品

- ・大富士病院：絵画「散歩」
- ・聖隷厚生園ナルド：絵画「プリント・パターン+ハンカチ」
- ・富士心身リハ：貼り絵「書類立て」

第37回ハートフルアート展 受賞団体

団体部門「最優秀賞」 焼津病院



団体部門「会長賞」 小笠病院



団体部門「特別賞」 伊豆函南病院



個人部門「最優秀賞」
絵画：大富士病院『散歩』



精神保健福祉功労者厚生労働大臣表彰をお二方が受賞されました！！ おめでとうございます！！

平成27年度精神保健福祉功労者厚生労働大臣表彰を 静岡県断酒会 理事長 坂元 義篤 様（当協会常務理事）と、静岡市葵区にあります神経内科木村クリニック院長 木村 聡 様が、受賞されました。

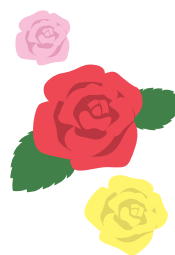
坂元様に於かれましては、平成27年10月30日（山梨県甲府市コラニー文化ホール）第63回精神保健福祉全国大会内にて表彰授与式へ出席されました。木村先生は、当日診療の為 表彰授与式は欠席されたため、12月3日の心の健康フェア2015の表彰式におきまして、当協会の加藤正武会長より、表彰状と副賞が授与されました。



静岡県断酒会 理事長
坂元 義篤 氏



神経内科 木村クリニック院長
（県精神神経科診療所協会 元会長）
木村 聡 氏



～総会について～

場所：静岡県男女共同参画
センターあざれあ
大ホール
記念講演会・協会長表彰・
知事表彰の受賞式も
同時開催予定

平成28年6月22日（水）

平成23年度に冊子でメンタルナビを発行しましたが、
今後は当協会ホームページ
で情報掲載をしていきます。

リニューアルは3月末です
<http://www.mental-shizuoka.jp>

ホームページ /
メンタルナビ について

【事務局】

〒422-8031
静岡市駿河区有明町2-20
静岡総合庁舎 別館4階
☎ 054-202-1220
✉ sizuoka_seisin@ybb.ne.jp

お問い合わせ
静岡県精神保健福祉協会