静岡県精神保健福祉協会 News Letter -No.22-





静岡県精神保健福祉協会 常務理事 岡本 典雄 (静岡県精神神経科診療所協会 顧問)

こころのかかりつけ医

精神科クリニックは地域の身近な気軽に受診できる医療機関としているいろな方が受診してきます。短期間の治療によって回復する方も多いのですが、悩みやストレスは根本的に解決されるわけでもなく、生活途上の出来事によって悪化することもよくあります。また、精神疾患の中には長期の経過を特徴とするものもあります。通院が長期になると、日々の診療では身の上相談的な内容が多くなります。



このようにして長期通院の患者さんには生活面のかかわりが必要になります。生活を安定させ豊かにすることが病状の安定につながるからです。私のクリニックでは地域の行政の福祉課、障がい者総合支援法サービス提供業者の方達とよく連絡を取り合っています。高齢になれば介護保険を利用して地域包括支援センター、ケアマネージャー、サービス提供業者と協力しています。在宅の生活を維持するためには多職種の連携が不可欠だと思いますが、介護保険では比較的スムーズな関係者の連携は精神保健福祉の分野ではまだまだという気がしています。精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けて、さらなるネットワーク作りが必要です。

精神科クリニックの規模や診療スタイルは様々です。ビル診療のような小規模なものから 病院以上のスタッフを抱える多機能型まで、診療スタイルも小児・思春期、依存症、認知症 など得意分野によって特徴を持たせています。このようにクリニックは多彩ですが、「住み慣 れた地域の良い環境でその人らしく暮らし続ける」ことを支援することには変わりがありま せん。これからも精神科クリニックの立場から静岡県の精神保健福祉の発展にお役立てれば と思っています。

心の健康フェア2018開催

『心の健康フェア2018』が、平成30年11月2日(金)から11月8日(木)まで、静岡市民文化会館にて開催されました。「第40回ハートフルアート展」及び「講演会」が行われ、県内の病院・施設の方々や一般の県民の方々など、連日多くの皆様にご参加いただきました。

今回は、独立行政法人国立病院機構久里浜 医療センター 精神科医長 中山秀紀先生に よる「青少年のネット依存の治療と対処」と 題した講演会を開催しました。





講師 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 精神科医長 中山秀紀 氏







講演会には、会員の方々以外にも、教育関係、医療関係、福祉関係、当事者家族などを含め 229人の方々のご参加をいただき、「ネット依存」に対する関心の高さが伺えました。

最近よく話題に上るようになった「ネット依存」について、「依存物」となるものは快楽を得られ、飽きずに続けられるものであり、ネットは依存物となること。ネット依存は、ADHD (注意欠如多動性障害)と関連性が深いと考えられ、インターネットは現実社会よりも、レスポンスが早く、待つことが苦手なADHDのある者には心地よく、自己制御が難しいといった特性もあり、のめりこみ易い傾向にあるのではないか。アルコール依存症や薬物依存症の治療目標は断酒、断薬ということになるが、ネット依存の治療は、インターネットが生活必需品なので、節制ということになる。

ネット依存を防ぐためには、ゲームやネットを子供に与えるのは、できるだけ年齢が高くなってからの方が良いことや、節度ある利用ができるようなルール作りをしてからにすることが大切だということなど、大変分かりやすくお話していただきました。特に、家庭や職場で「ネット依存」に関わる困難や心配を抱えている聴講者の方々にとっては、対処の方向性が見えてくる内容になったと思われます。

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精神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。

ハートフルアート展

静岡市民文化会館3階A展示室にて、11月2日から8日まで、「ハートフルアート展」が開催され、延べ311人が来場されました。

病院・クリニック・支援センター等11団体が、 手芸品や絵画などの作品を出展し、個人の部では、 6点の力作の出展がありました。

日程の都合等で、例年に比べて参加団体が少なめではありましたが、1会場にまとまって展示できたため、移動がなく観覧しやすかったとのご感想もいただきました。

来場の方々に、団体の部、個人の部の気に入った作品へそれぞれ1票ずつ投票していただき、最終日には高得票団体と個人への授賞式を行いました。

<参加団体>

- 日本平病院
- 南富士病院
- 焼津病院
- 清水駿府病院
- 新清水クリニック デイケア
- 第一駿府病院
- 大富士病院
- 伊豆函南病院
- ・静岡市支援センターみらい
- 溝□病院
- 藤枝駿府病院
- ・聖隷厚生園 ナルド (個人作品のみ)





第40回ハートフルアート展 受賞団体



最優秀賞:清水駿府病院



協会長賞:焼津病院



特別賞:日本平病院



個人部門 最優秀賞:焼津病院 パステルアート

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及びその啓発を図り、県民の精神保健福祉の向上に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。1団体については、ニュースレターNo.21 で紹介しています。今回は、その後に開催された講演会と、2月以降に開催予定の講演会をご紹介します。

●ストレスとうつ病 ~こころを疲れさせる前に~

講師 静岡大学教育学部教授 鈴江 毅 氏

◆平成30年9月9日(日)菊川市総合保健福祉センター 主催者:菊川市健康づくり課

<講演会の内容等>

メンタルヘルスは生きていく上で非常に重要であると改めて感じた。 こころの不調は環境要因や周囲のサポートの影響が大きく、より高齢化 が進む今後は、地域での役割も重要となり、地域で支え合うことも大切 なのだと学んだ。



●精神科受診と病気の治療について

講師 たぐちクリニック院長 田口博之 氏

◆平成30年9月30日(日)菊川市総合保健福祉センター 主催者:菊川市精神保健福祉ボランティアあしたばの会

<講演会の内容等>

精神疾患にはどのようなものがあるのか、診療や治療はどのように行われているのか、心の健康を保つためにどのようなことに気を付けて生活したら良いかなど新鮮な内容だった。参加者からは、「具体例があって分かりやすかった」「精神疾患の特徴や規則正しい生活の大切さなどが参考になった」との感想が聞かれた。



●自分のこころの傾向を知ってストレスへの対処法を学ぼう!

講師 臨床心理士 八木阿紀 氏

◆平成30年10月30日(火)三島市立保健センター

主催者:三島市保健委員会

<講演会の内容等>

自分の思考の特徴や心について考える機会は少ないため、自己分析テストでは隣の人との結果を見せ合う様子も見られ、自分を振り返る良い機会になった。呼吸や名前の呼ばれ方を意識することで心のスポットライトを自由にするマインドフルネスのワークでは、心のリラックスが得られた。



●見えないこころに向き合う方法

講師 高田短期大学特任准教授 橋本景子 氏

◆平成30年10月31日(水)裾野市生涯学習センター

主催者:裾野市健康推進課

<講演会の内容等>

大変多くの方から「分かりやすい講義だった」「明朗快活な話し方で 良かった」「具体的な接し方について学ぶことができたので今後に活か したい」などの感想が聞かれ、多くを学ぶことができた。ワークショッ プでは、自殺総合対策計画策定に向け、若年層の方のこころの健康づく りの現状と課題及び対策について活発な意見交換を行うことができた。



●~あなたとあなたの大切な人の心と命を守るために~知っておきたいストレスケアの基本

講師 メンタルヘルストータルサポート元気の種代表 服部織江 氏

◆平成30年11月1日(木)焼津市文化会館

主催者:焼津市地域福祉課

<講演会の内容等>

カウンセラーの経験から、うつ病にり患している人の精神的な状態やその人への接し方、メンタルヘルスを保つための予防方法などについての具体的なお話だった。自殺は様々な社会的要因が重なり合って起こるものであるが、市民が互いに支え合い見守り合うことにより、未然に防ぐことができるよう、このような研修会を根気良く続けていきたい。



●地域で心の健康づくりを進める講演会

講師 エムオーエー奥熱海クリニック院長 佐久間哲也 氏

- ◆平成30年11月29日(木)韮山時代劇場 映像ホール 主催者:伊豆の国市精神保健福祉会
- <講演会の内容等>

精神保健福祉会、民生委員・児童委員をはじめ一般の参加者もあり開催することができた。参加者の関心のある講演内容だった。

周囲から見放されがちな感情調節困難な人への理解が深まり、傾聴と 観察等の対応が大事だと学んだ。

今後の活動につながっていく講演会になった。



●1. 精神障害の概論 2. 精神障害者との関わり方

講師 1. 医療法人社団凛和会 藤枝駿府病院医師 若松 司 氏

◆平成30年11月21日(水)青島北地区交流センター

講師 2. 医療法人社団凛和会 藤枝駿府病院精神保健福祉士 藤永拓己 氏

- ◆平成30年12月12日(水)青島北地区交流センター 主催者:藤枝市自立支援課
- <講演会の内容等>
- 1. 精神障害の種類や症状、さらに受診の仕方についてご講演いただき、「精神障害について分かりやすかった」「医師のお話を聞ける機会は貴重だった」などの感想が聞かれた。
- 2. 精神障害者との関わり方を実例を挙げてご講演いただき「具体的な お話で分かりやすかった」「精神障害者との関わり方の流れが分かっ た」などの感想が聞かれた。





2月以降 開催予定の講演会

. La 🍟 🛕
THE PARTY

1 4/

開催日	会 場	テーマ・講師	主催団体
平成31年 2月26日(火)	掛川市総合福祉センター あいりーな	ひきこもりについて 社会福祉法人Mネット東遠 精神保健福祉士 八木光春 氏	掛川小笠地区 精神保健福祉会 ひまわり会

厚生労働大臣表彰





復康会鷹岡病院理事長 石田多嘉子 氏

第66回精神保健福祉全国大会(山形市山形テルサ)において、 「平成30年度精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰」授賞 式が行われました。

公益財団法人復康会鷹岡病院理事長の石田多嘉子氏が多年に わたる地域精神医療の推進と、地域・行政・関係団体等におい て精神保健医療福祉の向上及び普及啓発活動への多大なる貢献 の功績を認められ、受賞されました。おめでとうございます。

第66回精神保健福祉全国大会

平成30年10月19日(金)山形市山形テルサにおいて、「『生きる力』をはぐくむ」を大会テーマにして第66回精神保健福祉全国大会が開催されました。当協会を代表して石田 多嘉子会長と水野拓二運営委員長(復康会鷹岡病院)が出席しました。

午前の授賞式と地元の方々による「花笠踊り」「インクルーシブダンスパフォーマンス」に引き続き、午後は斉藤茂吉の孫、北杜夫の長女であるエッセイスト斉藤由香氏の「マンボウ家族のてんやわんやーこころの健康―」と題した記念講演会と「『生きる力』をはぐくむ」をテーマとしたシンポジウムが開催されました。

精神障害者を取り巻く環境は大きく変化しており、多様なメンタルヘルス課題による社会問題が大きく取り上げられています。そういう生きづらい現代社会において精神障害者や支援者、また障害が無い人がお互いの個性を尊重し合い、相互に「生きる力」をはぐくみ、精神障害者の社会参加に向けて、社会全体として支援していく必要があることを考える内容でした。シンポジウムでは、お互いの個性を尊重し合う共生社会の実現に向けた活発な議論がなされ、将来ある若者が次世代を生き抜くために「今ここにいる私たちに求められる支援」を考えることができました。

運営委員長 水野拓二 記

お知らせ

静岡県精神保健福祉協会2019年度総会について

日時:2019年6月12日(水)

会場:静岡県男女共同参画センター あざれあ 大ホール

同時開催予定:記念講演会・知事表彰・協会長表彰の授賞式

静岡県精神保健福祉協会

〒422 - 8031

静岡市駿河区有明町2-20

県総合庁舎別館4階

TEL&FAX 054-202-1220

E-mail sizuoka_seisin @ybb.ne.jp 事務局出勤日(月・水・金 9時~16時)

ホームページは こちらから ▼



【当協会の活動に御賛同いただいている 会員企業様】 (敬称略・順不同)

静岡銀行・浜松信用金庫・島田信用金庫・㈱J-オイルミルズ静岡工場・静岡県百貨店協会・倒サカエ印刷