静岡県精神保健福祉協会 News Letter -No.24-





静岡県精神保健福祉協会 常務理事 二宮 貴至 (浜松市精神保健福祉センター 所長)

浜松市の政令市移行に伴い開設された浜松市精神保健福祉センターは、本年で14年目を迎えます。開設当初より私どもの活動を温かく見守ってくださった皆様方には心より御礼を申し上げます。

おかげさまで皆様から多大なご協力やご意見を賜りながら推進してきた私どもの取組も、少しずつではありますが地域における役割が定まってきたように感じております。

特にひきこもり対策、自殺対策、依存症対策、グリーフケアなどは浜松市の強みである精神保健福祉ネットワークを礎とした関係機



関の皆様との円滑な連携を図ることにより、多様で柔軟な事業を展開することができるようになりました。今後もこうした柔軟性や多様性をもとに個別性の高い支援を継続することが、 浜松市の精神保健福祉活動の強みとなればと考えております。

平成26年に改正された精神保健福祉法は3年後の改正を定めながら、未だに法案成立の見通しさえ立っていないままですが、精神障がいのある方々が安心して生活を送れる地域づくりを推進していくためには、限りのある人材や財源といったリソースを公民協働で戦略的かつ緩やかに地域生活支援に転換させていくことが必要であり、また今後最も重要となる命題であると感じています。

山積する精神保健福祉の課題を前に精神保健福祉センターという行政組織自体も、多方面からの要請に応えられるよう、その役割がもう一度見直される時代にもなっております。浜松市における精神保健福祉の活動につきましても、皆様方から忌憚のないご意見を頂いた上で、将来の精神障がいの方々やそのご家族の生活をより充実したものとするための施策や相談支援に反映させていきたい所存です。今後とも何とぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

御理解と御支援を頂きますようお願い申し上げます。

心の健康フェア2019開催

『心の健康フェア2019』が、令和元年11月15日(金)から11月21日(木)まで、静岡市民文化会館にて開催されました。「第41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。

今回の講演では、数々の苦難を乗り越えてピアサポーター、WRAP®・ファシリテーターとして活躍されている増川ねてる氏をお招きし、ご自身のリカバリーストーリーをお話しいただきました。







講師 アドバンスレベルWARP®・ファシリテーター 増川 ねてる 氏





講演会参加者は、会員の皆様を始め、当事者とご家族、医療関係者、福祉関係者など160人

でした。「一方的に伝えるのではなく、聴講者と一体感を持った講演会にしたい」という講師の意向で、机・椅子をシアター形式に配置し、会場はほぼ満席の状態になりました。

増川さん自身の体験と、WRAP(Wellness Recovery Action Plan)〜元気回復行動プラン〜についてのお話で、生活の工夫について具体的にやっていることを他者から聞き、自分でも実践してみて、自分にとっても良かった方法をWRAPに落とし込んでいき、いつでも引き出せる道具にしているといったお話や、また、WRAPの中で、注意サイン・クライシスプランを明らかにしておくことで、自分で気を付けるだけでなく、他者からの協力も得られやすくなるとのお話がありました。

聴講者との対話も重視され、時には笑いもあり、とても分かりやすく参考になるお話を聞く ことができました。

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。

a

ア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15日から21日まで、「ハートフルアート展」が開催され、延べ402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。

例年にも増して大型の作品、色遣いの美しい作品、根気強く長時間かけて制作したことが伺える作品が展示され、ご来場の方々も楽しんで見学され、感動の言葉も頂きました。

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〉

- 溝□病院
- ・静岡市支援センターみらい
- 藤枝駿府病院
- 伊豆函南病院
- 焼津病院
- 新清水クリニックデイケア
- 第一駿府病院
- 日本平病院
- 南富士病院
- Mネット東遠
- 清水駿府病院



第41 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:藤枝駿府病院



特別賞:焼津病院



個人部門 最優秀賞:日本平病院 ステッチクロス

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。2団体については、ニュースレターNo.23 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月以降に開催の講演会をご紹介します。

●会社に行きたくなくなった~働く人のメンタルヘルス~

講師 神経科浜松病院院長 山岡功一 氏

- ◆令和元年9月21日(土)菊川市中央公民館 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>

うつ病の症状や最近のうつ病の傾向など具体的な様子や対応、休職から復職までの変化などが分かり、大変参考になった。「休むための入院もある」「具体的な声のかけ方」等が分かったという感想が寄せられた。



●質の良い睡眠とは?~すっきり目覚めるコツ~

講師 サージセンター浜松 医師 新島邦行 氏

- ◆令和元年9月29日(日)菊川市総合保健福祉センタープラザけやき 主催者:菊川市健康づくり課
- <講演会の内容等>

睡眠が仕事にも生活にもよい影響を与えるということが分かった。 今まで知らなかった睡眠のメカニズム等を知って、睡眠の大切さが よく分かった。自分に合った体内時計のリズムを崩さないようにし ていきたい。また、小さなことにも満足して、感謝する心を持つよ うにしたい等の感想が聞かれた。



●自分のこころの傾向を知ってストレスの対処法を学ぼう!

講師 臨床心理士 八木阿紀 氏

- ◆令和元年10月11日(金)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>

自己分析テストでは、今の自分の思考の特徴やこころの状態を確認できた。マインドフルネスのワークでは、呼吸や名前の呼ばれ方に注目したこころの開放の仕方を学んだ。



●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

- ◆令和元年10月31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 かの川会
- <講演会の内容等>

就労によるメンタルヘルス不調が増加傾向の中で、ストレスに対処するマインドフルネス瞑想法などを分かりやすく学ぶことができた。今後の職場、地域においての活動につなげていきたい。



●カウンセリングとは ~心の悩みが解けていく過程~

講師 コスモスバードカウンセリング代表・公認心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー 興津祥子 氏

◆令和元年11月13日(水)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>

うつ病に罹患している人の精神的な状態や、その人への接し方、 カウンセリングで問題が解決していく過程等の具体的な話があり、 多くの人が今後の生活に活用できそうだという感想を持った。他に も「愛着形成の重要性」「傾聴の技術」に関して意識付けされたこと が伺えた。



●令和を生き抜く人間力 ~夫源病、妻源病を知っていますか?~

講師 大阪大学未来共創センター招へい教授・医学者 石藏文信 氏

◆令和元年11月13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>

夫源病、妻源病と呼ばれる夫婦関係の危機について「男性と女性は脳の機能やホルモンがかなり異なるため、互いに頼らない生き方を探して、心地よい距離を測りながら助け合っていくことが、中高年のパートナーシップをよりよいものにする」というユーモアたっぷりのお話の中で、多くを学ぶことができた。



●①生きづらさを抱える人たちへのかかわりについて ②当事者としての体験談

講師 ①特定非営利活動法人こころ理事長 菅原小夜子 氏 ②特定非営利活動法人こころピアスタッフ 中島和也 氏、久保田夏子 氏

- ◆令和元年11月22日(金)藤枝市生涯学習センター 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についてと、関わり方についてのお話で「社会モデルと構造化、リカバリーストーリーは勉強になった」等の感想が聞かれた。
- ②お二人の体験談を伺い、「当事者の声を聞いて勇気づけられた」 「ピアスタッフとして頑張られる姿が素晴らしい」等の感想が聞か れた。



●発達障害のある人への対応方法を学ぶ講演会

講師 浜松学院大学短期大学部幼児教育科准教授 志村浩二 氏

◆令和元年11月26日(火)島田市役所会議棟 大会議室

主催者:島田市福祉課

<講演会の内容等>

発達障害のある人に対しては、周りの大人の責任で二次障害を予防しなければならない。対応方法として、言語支援や即時強化、視覚支援などが紹介された。また一つずつ指示し、できたら褒めて定着させてから次のことに挑戦させる対応法などが紹介された。



2月以降 開催の講演会



開催日	会 場	テーマ・講師	主催団体
令和2年 2月10日 (月)	菊川市役所総合保健福祉 センター プラザけやき	●ご家族の心の健康 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 莽

第67回精神保健福祉全国大会(奈良県春日野国際フォーラム甍)において、「令和元年度 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。静岡県精神神経科診療所協会顧問、岡本クリニック院長である岡本典雄氏が、多年にわたる地域精神医療の推進と、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67回精神保健福祉全国大会

令和元年10月24日(木) 奈良春日野国際フォーラム甍において、〜新たな時代を切り 拓く〜を大会テーマにして第67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〈(公財)復康会鷹岡病院〉が出席しました。

午前の授賞式と天理大学雅楽部等の方々による「雅楽演奏」に引き続き、午後は映画監督の河瀨直美氏の「奈良から世界へ~人とつながること、映画を創ること~」と題した記念講演会と「多職種連携による地域ケア」をテーマとしたシンポジウムが開催されました。

午後のプログラムは、奈良県出身であり奈良県を拠点として制作活動されている映画監督 の河瀨直美氏の講演であった。

生まれてすぐにいとこにあたる老夫婦の娘として育った自身の生い立ちから「親の愛情や 血のつながりがなくても、相手を尊敬した生活を積み重ねることで家族は形成される」といっ た確信が生まれ、それを背景に制作される河瀬氏の作品は、一貫してリアリティーを追求し たドキュメンタリーフィクションにこだわっているのだということ。

また、人とつながることが映画制作には欠かせないことであるが、人が尊厳をもって生きるということを考えたとき、誰もが人につながり、人に支えられ、人を支え、人を受け入れて生きていくことが、生きる力をはぐくみ、この生きづらい現代社会において大切なことではないかという内容で大変感銘を受けた。

シンポジウムでは「多職種連携の地域ケア」をテーマに奈良県で活躍されている医師、精神保健福祉士、臨床心理士、看護師、保健師、ピアサポーターが登壇され精神障害にも対応した地域包括ケアシステムをベースにディスカッションが行われ、私たちに求められることを俯瞰的に考えることができた。 運営委員 水野拓二 記

お知らせ

静岡県精神保健福祉協会令和2年度総会について

日時:令和2年6月24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

【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・浜松いわた信用金庫・島田掛川信用金庫 ㈱J-オイルミルズ静岡工場・街サカエ印刷 ㈱日本軽金属蒲原製造所

静岡県精神保健福祉協会

〒422-8031

静岡市駿河区有明町 2 - 20 県静岡総合庁舎別館 4 階 TEL & FAX 054 - 202-1220 [†] E-mail

ホームページは こちらから▼

sizuoka_seisin@ybb.ne.jp 事務局出勤日

(月・水・金 9時~16時)

