

# 静岡県精神保健福祉協会

## News Letter -No.32-

### 巻頭言

静岡県精神保健福祉協会 常務理事

前田 万正

(静岡県老人福祉施設協議会 副会長)



令和4年度より常務理事に就任いたしました静岡県老人福祉施設協議会の前田と申します。

静岡県老人福祉施設協議会は、昭和26年に静岡県社会福祉協議会内に設置され、平成12年より現在の形となりました。特別養護老人ホームを中心に504事業所が会員として加盟しており、施設系定員数は20,450名になります。

私ごとで恐縮ですが、昨年11月に新型コロナに罹り、12月には前立腺癌の疑いにより麻酔を使用した針生検を行いました。いずれも整った療養環境により早く回復することが出来、病院の医師、看護師、職員の方々の手厚い対応に感謝しています。

ところで、こころの病気で病院に通院や入院をされている方は国内で約420万人（平成29年）といわれています。日本人のおよそ30人に1人の割合、生涯を通じて4人に1人がこころの病気に罹るといわれています。こころの病気は特別な人が罹るものではなく誰でも罹る可能性のある病気なのです。

この点を特養の施設長として振り返ってみると、こころの病気に罹った職員に対して整った療養環境を作ってきたらどうかと反省せざるを得ません。現実的には病気欠勤によるフォローが充分に出来にくい状況にあり、こころの病気で苦しんでいる職員に対して配慮が足りなかったと思います。

介護現場では人材の恒常的な不足が続いており、静岡県老人福祉施設協議会の会員施設に対するアンケート調査によれば、職員が不足していると回答した施設は68.4%（令和4年度に比べ6%上昇）にのぼります。たとえこころの病気に罹っても働き続けることが出来る職場環境を構築していくことが、1人1人の職員の安心感につながると思います。それがやがて職員不足の解消につながるかもしれません。限られた職員を大切にしてこの難局を業界全体で乗り切りたいと思います。

このような精神保健福祉の重要性を広く社会に御理解いただき、入所者もお世話をする職員も、共に幸せを感じられるようになることを願い、これからも取り組んでまいります。



# 心の健康フェア 2023 講演会

講師 (一社) 日本障がい者サッカー連盟会長  
元サッカー日本代表、元東京ヴェルディ選手

きた ざわ つよし  
**北澤 豪 氏**

## 「サッカーボールがつなく社会」

～ソーシャルフットボールを通じて共生社会の実現を～

ソーシャルフットボールは【日本精神障がい者フットサル】のことです

静岡県精神保健福祉協会は、「心の健康フェア2023」を11月29日に静岡県男女共同参画センターあざれあで開催いたしました。元サッカー日本代表で、現在は日本障がい者サッカー連盟会長を務める北澤豪氏を招き「サッカーボールがつなく社会～ソーシャルフットボールを通じて共生社会の実現を～」をテーマに講演していただきました。県内の福祉関係者や医療関係者を中心に約100名の参加がありました。



講演では、ブラインドサッカー（視覚障がい）やアンプティサッカー（切断障がい）、ソーシャルフットボール（精神障がい）など7つの協会や連盟の活動等を紹介していただきました。障がい者サッカーの選手と一緒にプレーすることの重要性に気づかされることが多いため、そのような経験を子ども達含め、多くの人に経験してほしいとのことでした。このことは、スポーツだけでなく社会にも当てはまることだと感じました。

障がいだけでなく、性別や国籍も含めて色々な人が一緒にいる、そんな「ごちゃまぜ」な社会。そういう考えが共生社会の実現につながるかと話されました。気づかないことに気づき始めることで、安全な生活環境が何かを話すことは、ユニバーサルデザインを考える上でも大切なことだとのお話は、特に印象的でした。

各種目のサッカーを通じて、様々な障がい者コミュニケーションを学ぶと共に、誰もが安心して生活できる共生社会の実現に向けての新たな気づきを与えられた満足度の高い講演会となり、大盛況のうちに終了しました。



## 講演会参加者の方々の感想から（一部紹介）



- ・障がい者がサッカーを通して生きがいを見つけ、それに向かって人生を満喫していく姿が浮かぶような講演でした。聴けて本当に良かったです。個々に対してのコミュニケーションの取り方、共生社会が大切。
- ・アクティブで楽しめる講演会でした。障がいのある方への偏見が、本来できる事もできなくしてしまう。本当にもったいないことだと改めて思い、考えさせられました。活躍できる場を海外と同じように作ってあげたいと思います。サッカーのお話は、他の生活や仕事にも通じることがあると気づきました。精神的なことが大きく左右すると知りました。
- ・サッカーが障がい者の社会生活にこれほどまでに浸透していることを、初めて知った。しかもその活動を通じ、仕事を成立させ、収入をもたらすというスキームの確立を目指しているとのこと、そうならば根底から本質的な共生社会の実現ができるのではないかと期待する。さらに、こうした活躍の場、または道があるということは、障がいのある方本人のみならず、その家族や近親者にとって計り知れないほどの活力になると思われる。
- ・障がい者サッカーの指導に関わっています。お話を聞いて、自分のできることや、今やっていることが、社会においての壁をなくすことや、インクルーシブな社会の実現につながっていることなんだとわかり、とても勇気づけられました。障害をもっていることに引け目を感じている生徒たちに「サッカーならどんな障害も越えられる!!」と伝えていきたい。
- ・障がい者サッカーの理解だけでなく、コミュニケーション方法をも含んだ相手への理解など、人間として大切なことを教えていただく良いお話でした。Jリーグだけでなく、いろいろな障がい者サッカーへの理解も深めていきたいと思います。
- ・障がい者サッカーの映像を見て、スピードと迫力に驚きました。サポートとして何ができるのか考えさせられました。共生社会の実現を目指していますが、スポーツも重要なピースなのですね。
- ・差別のない社会を目指して障がい者が、自分ができること、やりたいこと、がんばれることを自分の意思でとことんやっていることにすごさを感じた。あるがままを受け入れて共生していく社会が明るい社会だと思います。
- ・楽しい時間でした。コミュニケーションのとり方が少しわかったと思います。障がい者のサッカーを身近なものに感じました。
- ・障がい者の方々と触れ合う機会があまりないのですが、今日の講演でまだまだ自分の知らない事があるんだと、とても良い経験になりました。
- ・大変心温まるお話に感動しました。落ち込んでいる息子に聴かせたいと思いました。

### 第44回ハートフルアート展作品集

第44回ハートフルアート展作品集を令和5年11月下旬に発行しました。

会員の皆様には、既にお送りしました。精神保健福祉施設やその利用者様方の想いを表現した作品を御覧下さい。



# こころの健康づくり講演会の御紹介

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られた団体に対し、こころの健康づくり講演会開催の支援を行っています。

既に開催された講演会と2月以降に予定されている講演会を御紹介します。

## ●質の良い睡眠とは？

講師 中東遠総合医療センター、人間ドック・検診センター  
診療部長兼睡眠医療センター診療部長 新島 邦行 氏

◆令和5年9月10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>

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを 3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります 4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要 5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ 8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに毎日十分な睡眠を 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠 10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない 11. いつもと違う睡眠には、要注意 12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を

<感想等>

「必要な睡眠のとり方や寝る前の過ごし方等、自分の睡眠に活かしたい」「電子機器の弊害を知ることができ、子どもや自分に役立てたい」などの感想が聞かれた。



## ●地域でこころの健康づくりを進める講演会「喪失感をどうするか」

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5年11月30日（木） 韮山福祉・保健センター

主催者：伊豆の国市精神保健福祉会 かのがわ会

<講演会の内容>

大切な人やペットが亡くなった時、物、場所、状態が失われた時の心の大きな負担、喪失感を理解し、予防・対処の方法を学ぶ。

<感想等>

年齢と共に多くなる悩みについて「老年的超越」を知り安心するとともに、今を精一杯生きようと思った。映画、ドラマ、歌等も対処法になると学んだ。



## ●障がいがあってもなくても自分らしく～自分らしく生活できる菊川市を目指して～

講師 社会福祉法人Mネット東遠 理事長 八木 光春 氏

◆令和5年12月9日（土） 内田地区センター 多目的ホール

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>

1. 身近なこころの病気 2. 日本の精神保健の現状（偏見と差別）  
3. 病気と障害（うつ病・統合失調症等）  
4. 「自分らしく」生きるとは…？（選べる生活） 5. 菊川市における共生とは（優しい社会）（接し方のヒント）

<感想等>

地域住民の参加が多く、住民の方々が精神疾患に関する地域の役割に関心があることを知った。質疑応答では活発に質問があり、参加者も共に作り上げた講演会となった。



●精神障害のある人が地域で暮らしていくために

講師 ①医療法人社団凜和会 藤枝駿府病院 医師 森本 聡 氏  
 ②藤枝市社会福祉協議会 主任相談支援専門員 田中 優子 氏

◆令和5年12月14日（木）藤枝市生涯学習センター ホール

主催者：藤枝市障害福祉課

<講演会の内容>

①「精神障害とは」 ②「ちがうけど同じ、私たちの暮らし」  
 <感想等>

- ①自分の知識を整理できた。精神障害の分類等がわかった。医師からのお話は説得力があった。
- ②精神障害について考えるきっかけになった。精神障害のある人と関わる際のヒントになった。誰もが生きやすい世の中を皆で考えて作っていくことが大切だと思った。



●ストレスとの上手なつきあい方を学ぼう

講師 静岡県立大学看護学部看護学研究科長  
 健康支援センター副センター長 篁 宗一 氏

◆令和5年12月16日（土）森町文化会館 2階小ホール

主催者：森町福祉課

<講演会の内容>

こころの病気の原因となり得る様々なストレスについて、  
 ストレス要因を軽減して適切に対応できる方法を学ぶ。

<感想等>

ストレスについての説明や対応方法について、スライドを使って分かりやすく説明していただいた。  
 講師が実際に実践しているストレスの対応方法について、参考になることが多かった。

アンケートより

- ・ストレスを抱えている家族に対しての対処法等、使えるもので対応してみようと思った。
- ・ストレスとのつきあい方の一歩は自分自身のことを知ることであるということが分かった。
- ・ストレスとうまくつき合って、大きくしないように心がけていきたい。
- ・言語化して表出することの大切さを実感した。
- ・毎回このセミナーを楽しみに聴かせてもらっています。



●ストレスへの理解とマインドフルネス

講師 臨床心理士・公認心理師・社会学博士 鈴木 文月 氏

◆令和6年2月1日（木）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>

・ストレスについて ・マインドフルネスについてとその実践  
 ・ストレス、不安、緊張しているときなどに効果のある呼吸法についてとその実践  
 <感想等>

ストレスの種類や作用機序についてわかりやすく解説頂いた。ストレスセルフチェックでは、ストレス反応としてどんな症状が出やすいのか知ることができた。マインドフルネスや呼吸法の講義では、家でもできる実践方法について具体的に学ぶことができ、有意義な研修となった。



今後開催予定の講演会

開催日	会場	テーマ	講師	主催団体
令和6年 2月22日(水)	掛川市生涯学習センター 第二会議室	精神障害を抱えられた方々を 支援する中で私が感じたこと、 伝えたいこと	相談支援所 Mネット東遠 杉村 友吾 氏	掛川小笠地区精神保健 福祉会 ひまわり会 TEL 0537-29-8970

令和6年度「こころの健康づくり講演会」開催企画書の申込締め切りは、令和6年4月5日（金）です。  
 多くの各会員団体様の企画をお待ちしております。



# 厚生労働大臣表彰



静岡県断酒会 山崎 健司 氏  
伝達：県障害福祉課 大石室長

令和5年度精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰は、公益社団法人静岡県断酒会の山崎 健司 氏が受賞されました。

山崎氏は、地域及び県内の断酒会役員として酒害相談に尽力し、相談者の断酒継続のためのきめ細かい支援、酒害者救済のための活動などの、約30年の長きに渡る功績が認められました。

おめでとうございます。



今年度は10月27日（金）に大分県で開催された「第70回精神保健福祉全国大会」において、表彰式が執り行われましたが、遠方であることなどの諸事情により、12月17日（日）に静岡市葵区足久保にある静岡県断酒会館にて山崎氏への表彰伝達式が行われ、静岡県健康福祉部障害者支援局障害福祉課精神保健福祉班室長 大石 晴康 氏から表彰状と記念品が伝達されました。



山崎氏の受賞を喜ぶ静岡県断酒会の皆様（中央 山崎氏）

## 令和6年度の日程（予定）

### ○第63回理事会・総会・講演会・表彰

令和6年6月12日（水）

静岡県男女共同参画センターあざれあ

記念講演：内門 <sup>うちかど ひろたけ</sup> 大文 氏（メモリーケアクリニック湘南院長）

テーマ：“メモリーオブライフ”今を大切に生きる  
～認知症専門医が伝えたい地域共生社会～（仮）

### ○心の健康フェア 2024 講演会

令和6年11月13日（水）

静岡県男女共同参画センターあざれあ

### ○ニュースレター

令和6年9月中旬、令和7年2月中旬発行

### ○こころの健康づくり講演会

開催申し込み期限 令和6年4月5日（水）必着

各講演会の開催予定は、令和6年度の当協会ホームページ、ニュースレターにて御案内します。



## 静岡県精神保健福祉協会

〒422 - 8031

静岡市駿河区有明町2-20

静岡県静岡総合庁舎別館4階

TEL&FAX 054-202-1220

E-mail: sizuoka\_seisin@yahoo.co.jp

事務局出勤日（月・水・金 9時～16時）

【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 ・(有)サカ工印刷 ・(株)日本軽金属蒲原製造所

ホームページは  
こちらから▶

