

# 静岡県精神保健福祉協会

## News Letter -No.34-

### 巻頭言

静岡県精神保健福祉協会 常務理事

高木 啓（一般財団法人復康会 鷹岡病院 院長）

精神保健福祉医療についての日々の思い

この度、常務理事を拝命致しました。微力ではありますが県の精神保健福祉に貢献できればと思います。

私が勤務しています鷹岡病院（精神科）は昭和44年に富士市に開設されましたが、その契機となったのは、昭和39年3月のライシャワー事件でした。在日米大使のライシャワーが、統合失調症の少年にナイフで刺され生死の境をさまよう重傷を負い国際問題に発展しました。国家公安委員長が辞任し、池田勇人内閣が総辞職寸前の事態となりました。警視庁長官は、精神病患者を治安取締の対象にできないかとの談話を発表しています。ライシャワーはその時の輸血が原因でC型肝炎を発症し死の遠因となりました。

昭和29年の全国精神障がい者実態調査では、全国推定数130万人、うち要入院35万人、精神病床数は3万床と発表されています。精神病床は増え続け、昭和41年19万床、昭和60年34万床に。急激な増加は、国の治安的・社会防衛的要素だけではなく、社会福祉的要素も影響しています。日本は、諸外国に比べ人口当たりの精神科病床が多く、平均在院日数が長いと批判されています。

当院の新規入院者のうち3か月以内での退院が約8割で、疾患別では、統合失調症は4割弱と少なく多様化しています。年齢別では、70歳以上が4割弱、10歳台が約1割と幅広い年齢層が入院してきています。

平成17年に「精神保健医療福祉の改革ビジョン」が発表され、「入院医療中心から地域生活中心へ」と打ち出され、退院条件が整えば退院可能ないわゆる社会的入院7万人の10年後の解消も示されましたが、実現には程遠いのが現状であります。

精神疾患の外来者は、平成14年223万人から令和2年581万人と激増しています。自殺者は2万人台と高止まりしています。いじめ・不登校・虐待・薬物依存・ゲーム依存、精神疾患による長期休職や労災申請の増加等々、精神医療に求められているものは多々あります。

今後は、こういった課題に対応できる人材の育成が必要と考えます。ご指導をお願い致します。





# 心の健康フェア 2024 講演会

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所  
睡眠・覚醒障害研究部

## 吉池 卓也 氏

### 「心身の健康維持・向上のために必要な睡眠の知識」 ～健康づくりのための睡眠ガイド2023を中心に～

静岡県精神保健福祉協会は、「心の健康フェア講演会」を11月13日（水）に静岡県男女共同参画センターあざれあで開催しました。

今回は、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 睡眠障害センター室長の吉池卓也氏をお招きし、「心身の健康維持・向上のために必要な睡眠の知識～健康づくりのための睡眠ガイド2023を中心に～」をテーマに講演していただきました。

講演では、冒頭に「睡眠は健康寿命に影響する」とのお話があり厚生労働省の政策「健康日本21（第三次）」にも「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」「睡眠で休養がとれている者の増加」といった目標が掲げられていると紹介がありました。

睡眠時間は、生涯にわたり変化し、一般的に年齢が高くなるほど短くなると言われています。しかし年齢が高くなるほど入眠までの時間と中途覚醒の時間も増えていくため、床上時間自体は減少しません。高齢になり、この床上時間が増えると過剰臥床となりやすく、特に高齢者にとってはこの過剰臥床が認知症の危険因子となるというお話がありました。

次に睡眠の質について、特に働き世代に睡眠休養感の低下が多く見られるというデータが示されました。こちらでも高血圧や糖尿病、うつなどの疾患にかかりやすくなるという健康面での影響についてお話がありました。

講演ではこのほかに、よりよい睡眠のために取り組むこととして「寝室環境の整理」「身体活動・食事」「嗜好品とのつきあい方」「睡眠障害の早期発見」などについて、具体的な事例を挙げて説明していただきました。どれも私たちの生活にはとても身近な内容であったため、講演終了後のアンケートでは「睡眠の質の低下は老化だと思い諦めていたが、改善できる点は直していこうと思った」「睡眠と精神疾患との関係が分かった」といった声が寄せられました。



#### 第45回ハートフルアート展作品集

講演会に併せて、第45回ハートフルアート展作品集を発行しました。精神科病院、精神保健福祉施設の利用者様方の想いを表現した作品を御覧下さい。作品集送付御希望の方は、精神保健福祉協会事務局まで御連絡下さい。（無料）

# 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。

## ●ストレスフリーなコミュニケーション

講師 一般社団法人おもしろ健康教育研究所  
副理事 高橋 佐和子 氏

◆令和6年9月7日（土）

菊川市総合保健福祉センター プラザげやき  
主催者：菊川市

<講演会の内容>

- ・こころの健康と自殺のつながり、その背景と現状
  - ・社会的孤立とメンタルヘルス
  - ・孤立を防ぐコミュニケーション
  - ・コミュニケーションの体験
- <感想等>

コミュニケーションがうまくできるためには、相手の話を聴く事が重要で、相手に関心を持つことが大切。我が子へのほめ方の参考にもなった。



## ●ゲートキーパーについて

講師 静岡県西部健康福祉センター 浜名分庁舎福祉課  
福祉課長 宮地 俊行 氏

◆令和6年9月11日（水）湖西市立中央図書館 視聴覚室

主催者：NPO法人 さざなみ会

<講演会の内容>

悩んでいる人への声かけについて

<感想等>

まずゲートキーパーという言葉の意味を知り、続いて悩んでいる人への声の掛け方などについて事例をもとにしたお話を聞いて、「ゲートキーパー」について多くを学んだ。



## ●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11月19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>

- ・ストレスについて
  - ・マインドフルネスと実践
  - ・ストレスが和らぐ呼吸法について
- <感想等>

ストレスの種類や作用機序についてよくわかった。ストレスセルフチェックを行い、ストレス反応としてどんな症状が出やすいのかを知った。マインドフルネスや呼吸法のお話では、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。



●精神障害のある人と、ともに暮らしていくために

講師 医療法人社団凜和会 藤枝駿府病院 医師 玉山 大志 氏  
医療法人社団凜和会 藤枝駿府病院 精神保健福祉士 鳥山 晴香 氏

◆令和6年11月26日（火）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>

精神障害がある方との関わり方について、医師と精神保健福祉士のそれぞれの立場でのお話。

<感想等>

- ・精神障害を持つ人の支援に正解はないと言われるが、自分の接し方で良いのか不安になることもあるので、「安心」や「気持ちに寄り添う」ことが関わり方の軸になると聞いて良かった。
- ・障害を持つ方の気持ちに寄り添って支援していきたい。



●睡眠のすすめ～睡眠を見直すと生活も変わる～

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

◆令和6年11月28日（木）焼津市役所会議室

主催者：焼津市障害福祉課

<講演会の内容>

- ①睡眠について…睡眠のリズム、睡眠時間、眠気のリズム
- ②体内時計について…朝ごはんをリセット
- ③受診が必要な睡眠障害について
- ④寝る準備について

<感想等>

睡眠の仕組みを知ることで人間の体の素晴らしさを改めて感じた。参加者からも「自分の体に感謝した」「寝る前にスマホを見るのをやめた」「布団の中での反省会をしないようにしたい」という感想が聞かれた。睡眠が崩れることで心と体に現れる症状もわかり、睡眠の持つ意味を参加者の皆様と共有できた。



●地域で生活している発達障害を持つ方々への理解とサポートについて

講師 東遠学園組合東遠地区生活支援センター  
地域生活支援課長 岡本あや 氏

◆令和6年12月7日（土）小笠中央公民館

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>

- ・発達障害についての基本的な知識について
- ・発達障害当事者の生きづらさについて模擬体験（軍手をつけて折り鶴折り）
- ・発達障害当事者の物事の感じ方、考え方についてグループワーク

<感想等>

一般市民、当事者の家族、若い世代の方々が参加し、模擬体験やグループワークを通じて発達障害への理解が深まった。和やかな雰囲気での講演会で「当事者の会が開けたら」という意見も出され、地域での障害理解や資源の開発にもつながっていくことに希望が持てた。



●あなたとあなたの大切な人をまもるために ~大切な人のこころの不調を見逃さない~

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7年1月19日(日) 森町文化会館 小ホール

主催者：森町福祉課

<講演会の内容>

ふじのくにゲートキーパー養成研修として開催

- ・自殺の現状
- ・自殺の予兆への気づき方や気づいたときの対処方法
- ・具体的な声のかけ方や傾聴の姿勢や態度等

<感想等>

- ・日頃から相手の心に近づき、対話を重ねていきたい。
- ・相談者の支援を急ぐあまり、寄り添う姿勢が足りなかったことを反省した。
- ・苦しいのは本人なので、やさしく見守る事が大切だと思った。



2月以降 開催予定の講演会



開催日	会場	テーマ	講師	主催団体
令和7年 2月21日(金)	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	ひまわり工房 生活支援員 上西 梓 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年度厚生労働大臣表彰



杉本 富太郎 氏

静岡県  
精神保健福祉会連合会

令和6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精神保健福祉会連合会の杉本 富太郎 氏が受賞されました。

杉本氏は地域家族会の理事、会長として、組織の充実に努めるとともに、県精神保健福祉会連合会の理事長として行動力、実行力を発揮して精神障がい者の処遇、並びに精神保健福祉の向上に貢献し、また孤立して悩む家族にリカバリーを促す「家族による家族学習会」の普及に尽力された等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。

今年度の厚生労働大臣表彰は、10月11日(金)に栃木県で開催された「第71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、諸事情により令和7年2月18日(火)に静岡市葵区駿府町 静岡県総合社会福祉会館において、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室長 影山 洋子 氏から表彰状と記念品が伝達されます。

伝達式には、静岡県精神保健福祉会連合会の会員の皆様も御参列、受賞を祝福される予定です。

# 令和7年度の日程 (予定)

○第64回理事会・総会・講演会・表彰  
令和7年6月11日(水)  
静岡県男女共同参画センターあざれあ



記念講演会 糸川 昌成 氏 (東京都医学総合研究所)

テーマ: 「統合失調症について」

会場: あざれあ6階大ホール

入場無料(事前申込制) どなたでも御参加いただけます。

メール、電話またはFAXで申込者の御名前、電話番号、申込人数を精神保健福祉協会事務局宛てにお知らせください。

○心の健康フェア 2025

令和7年11月予定

講演会 静岡県男女共同参画センターあざれあ大ホール

作品集 11月発行: 7月 掲載募集(各団体向)

9月 作品原稿締め切り

募集: 病院、団体等において治療や社会復帰の過程で創作された作品  
(入院・通院・在宅等 不問)



○ニュースレター

令和7年9月中旬、令和8年2月中旬発行

○こころの健康づくり講演会

令和7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7年4月4日(金)です。期限までに内容の詳細が決定していない場合には、企画書(様式1号)に、決まっている範囲で内容を記載して提出し、次の期限までに企画書を再提出してください。不明な点は精神保健福祉協会事務局へ電話またはメールでお問い合わせください。

各講演会の開催予定は、令和7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。



ニュースレターNo.34の追加御希望がございましたら、精神保健福祉協会事務局まで御連絡下さい。

【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)サカエ印刷 ・(株)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

TEL&FAX 054-202-1220

事務局出勤日(月・水・金)

静岡県静岡総合庁舎別館4階

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

9時~16時

ホームページは  
こちらから▶

