

静岡県精神保健福祉協会

News Letter -No.36-

巻頭言

静岡県精神保健福祉協会 常務理事

江口 昌克（一般社団法人静岡県公認心理師協会 会長）

職種や領域の垣根をこえ、誰もが支え合える社会を共に築く

2024年6月より本協会の常務理事を拝命いたしました。精神科医療をはじめ、保健・福祉の各分野で多大な貢献をされてきた諸先生方、ならびに関係者の皆様と共に歩ませていただけることを、大変光栄に存じます。

私が代表を務めます静岡県公認心理師協会は、1992年に設立された「静岡県臨床心理士会」を前身としています。30年を超える歴史の中で、現在は臨床心理士と公認心理師の資格を併せ持つ専門家集団へと発展してまいりました。私たちはこれまで培ってきた臨床の知見を、新しい国家資格の枠組みの中でいかに社会へ役立てていくかを使命と考えております。

現代の精神保健福祉において、一つの機関や特定の職種だけで解決できる課題は少なくなっています。医療の現場はもちろんのこと、学校現場でのスクールカウンセラー、命を守る災害支援、そして複雑な生活課題を抱える地域福祉など、支援の場は多岐にわたります。心理専門職として、本協会の活動を通じ、これら異なる領域を一本の線でつなく「架け橋」のような役割を果たしたいと考えております。

また、多様なニーズに応え続けるためには、支援に携わる方々自身が健康で、孤立せずに活動できる「支援者への支援」も欠かせません。一人ひとりの支援者が安心して力を発揮できる環境を整えることは、結果として県民の皆様への持続的なサービス提供につながります。

精神科医師の諸先生方をはじめ、現場を支える皆様とプロフェッショナルな対話を重ね、誰もが安心して暮らし続けられる静岡県の未来に向け、一步ずつ実直に取り組んでまいります。

今後とも、ご指導・ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



心の健康フェア2025 講演会

市販薬オーバードーズの理解と援助

～私たち大人ができること～

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部 部長
同センター病院 薬物依存センター長

松本 俊彦 氏



静岡県精神保健福祉協会は、「心の健康フェア2025 講演会」を12月10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 薬物依存研究部部長 薬物依存症センター センター長 松本俊彦氏をお招きし「市販薬のオーバードーズの理解と援助 ～私たち大人ができること～」をテーマに講演していただきました。一般参加者177人を含む204人が聴講しました。

講演では、冒頭に近年の傾向として覚醒剤やシンナーに新たに手を出す若者は減少しており、大麻の濫用、精神科医療機関で処方される睡眠薬・抗不安薬、特に違法薬物に当たらない市販薬の依存が急増してきていることが語られました。

また、10代の依存症の患者の特徴として、これまでの不良生徒が隠れてシンナーを使用する、という状況から、普通に学校に行っている生徒（特に女子）が、市販薬の力を借りて何とか頑張っているというように変わってきているとのお話もありました。

リストカットとオーバードーズ（OD＝過量服薬）の両方をしていたり、ODした上で飛び降りなど子どもの自傷行為の事態は重篤になっており、子どもからのSOSの出し方教育も始まってきてはいますが、子どもにとって一番身近な親など、誰かに相談できないのが現状です。この人になら話しても大丈夫そう、と信頼してもらうため、松本先生は子どもたちとの雑談を大切にされているそうです。

自殺の確率が高いのは治療を中断した子どもたちであり、死なせないためには、治療を継続することが大事です。対応としては、ODしないことをゴールにするのではなく【しなかった日はなぜせずに済んだのか、してしまう時のトリガーは何なのか、生活リズムを調べながら一緒に考えること】【子どもにとってODしかストレス対処の手段がないことが問題なので、筋トレや飼い猫を触る、楽器を弾くなど他の行動を提案してみることもよい】と紹介されました。

臨床現場の最新情報と、関連する各方面の話題を結び付けての講演内容で、市販薬の種類や成分などについても平易な言葉で、また若者特有の隠語なども紹介していただきました。

終了後のアンケートでは、「変化を急がないことを心に留め、ODしたと言っていることが大事なので雑談を続けながら親への支援もしつつ医療につなげていきたい」「日々を生きるのもつらい子どもたちが『生きたい』と思える人生をどう支援できるか、考える中で参考になった。」等の感想が寄せられていました。

私たち大人ができること

講演会参加の皆様の感想から



否定しない関わり

- ・「止めればよい」というわけではないことを再認識し、他機関との連携、親への働きかけも深めていこうと思った。
- ・OD=悪 と頭から否定しないことが大切。
- ・やめられなくても、気持ちを聞きながら関係を持ち続けることが大切。
- ・その子が望むことは何なのかをしっかりと見つめて、焦らず付き合っていきたい。
- ・子どもの問題は家族全体の苦しみの代表という言葉が心に残る。



雑談を続けて

- ・一步一步、できたことを認めながら雑談を繰り返して、子どもを守りたい。支援が必要な子どものそばに大人がいることが大切。
- ・患者さんや家族に対して受容の姿勢。雑談の中で相談ができる人かどうかを評価していただくということを学んだ。
- ・雑談が気やすくてできる相手になれることが良いのだと思った。雑談のスキルも必要。
- ・普段から雑談を心がげていたので、それに意味があったと思った一方、薬学等をもっと勉強しなければと思った。

学校で

- ・「友達のSOSに気づく、そして次につなげる」と提案されたことに向かう手助けができれば。
- ・学校での支援で、特に保護者の理解、協力が得られるように薬学口座の方法を検討していきたい。
- ・学校、機関の中で共有して、何ができるのか考えていきたい。



社会で

- ・ODがこんなに身近に起きているという日本の変化をととても強く感じた。周りの大人がどう関わるか考える機会となった。
- ・大人が学べる環境が必要。
- ・社会全体の取り組みが重要だと感じている。
- ・市販薬大量摂取の怖さ、種類、依存になる仕組みなど、多くの知識を頂いた。
- ・社会全体が効率化を求めて、無駄をなくそうとしたことで生じてしまった結果を考えてしまった。
- ・これからの、ツルハグループの取り組みに注目したい。



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開催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？－すっきり目覚めるコツ－

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7年9月6日（土）

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 睡眠の質が悪いと感じる要因
- 2 寝つきをよくするために勧めたいこと
- 3 よい睡眠のためには、環境づくりも重要
- 4 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 5 不安や悩みによる睡眠障害
- 6 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 7 寝つきが悪い、途中で目覚める際に注意する病気
- 8 よい睡眠で、からだもこころも健康に
- 9 よい睡眠は、生活習慣病予防につながる
- 10 睡眠による休養感は、心の健康に重要
- 11 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 12 睡眠づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

<感想等>

「夜眠れないことが多いので参考になった。」「睡眠について色々な情報があるが、自分で調べると都合の良いように解釈してしまうので、医師からの講話を聞いて納得する場面が多かった。」「休養感が得られる睡眠になるよう寝る前の過ごし方を工夫しようと思う。」「家族とこの研修内容を共有して、日々の生活に活かしたいと思った。」「子どもの睡眠の質を見直して、心から健康に過ごせるように寝る前のゲームやテレビの時間を減らしていきたい。」などの感想が聞かれた。



●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7年10月30日（木）三島市立保健センター

主催者：三島市健康づくり課

<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>

ストレスチェックの場面では実際にチェックを行い、参加者それぞれが自身のストレス反応について確認することができた。実技も多く行われ、参加者は講師の掛け声に合わせて呼吸法やワークを行った。どのワークにも熱心に取り組む様子が見られ、有意義な研修となった。



●「どうすればよかったか？」映画上映・感想交換会

◆藤野知明監督作品『どうすればよかったか?』上映会

令和7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

＜内容＞

映画上映、鑑賞後に映画の内容の振り返りや感想を交換することで、当事者や家族の気持ち、疾患に関する理解や支え方を学ぶ。

＜感想等＞

定員を超える参加申し込みがあり、本映画の注目度の高さがわかった。定員100名を超える申し込みについても可能な限り受け付けた。上映後には感想の交換会を実施し、多くの意見を参加者で共有することができた。「考えさせられた」という感想が多く、精神疾患への理解や啓発のきっかけになった。



1月以降開催予定の講演会

☆参加希望者は、直接主催団体へお問い合わせください

開催日	会場	テーマ・講師	主催団体
令和8年 1月23日(金)	藤枝市役所 西館 5階大会議室	「高次脳機能障害の方を地域で支えるためには」 聖隷三方原病院 副院長 片桐 伯真 氏	藤枝市障害福祉課 TEL:054-643-3149
令和8年 1月26日(月)	島田市役所 大会議室	「ひきこもりの方への支援」 長岡崇徳大学 客員教授 斎藤 まさ子 氏	島田市障害福祉課 TEL:0547-36-7154
令和8年 2月18日(水)	掛川市生涯 学習センター 第2会議室	「リカバリーストーリー」 ～障害を抱えた母の介護を経験した私の体験記録～ ピアサポーター 白川 武博 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8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8年4月3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、当協会ホームページ及び令和8年度ニュースレターにて御案内します。



令和7年度厚生労働大臣表彰



令和7年度精神保健福祉事業功労者の厚生労働大臣表彰は、公益財団法人 復康会勤務、一般社団法人静岡県精神保健福祉士協会副会長の澤野 文彦 氏が受賞されました。

澤野氏は精神保健福祉士として、長年にわたり精神障害者の地域生活支援、地域住民への啓発活動に尽力するとともに、静岡県精神保健福祉士協会理事、及び会長として各種事業への協力、普及啓発活動、教育指導に多大なる貢献をされました。

令和元年には、静岡県精神保健福祉士協会の専門職団体としての組織化に尽力し、念願の法人化を遂げました。

このような長きに渡る功績が認められ、この度厚生労働大臣表彰を受賞されました。

表彰式は令和7年12月7日（日）鳥取県米子市公会堂で開催の第72回精神保健福祉全国大会において行われました。

おめでとうございます。



静岡県精神保健福祉士協会副会長
澤野 文彦 氏

【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 ・浜松磐田信用金庫
- ・（有）サカ工印刷
- ・（株）日本軽金属蒲原製造所

令和8年度

静岡県精神保健福祉協会理事会・総会

開催日：令和8年6月10日（水）

総 会：12：30～

記念講演会：14：30～16：15

講師 やきつべの径診療所院長

夏苺 郁子 氏

会場 静岡県男女共同参画センターあざれあ大ホール

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▶

