

静岡県精神保健福祉協会

News Letter -No.37-

巻頭言

静岡県精神保健福祉協会 常務理事

寺田 修（医療法人社団リウ 溝口病院院長）

「誰もが安心して暮らせる地域づくり」

当協会の常務理事を拝命いたしました溝口病院の寺田修です。

当協会は、長年にわたり諸先輩方の御尽力により、精神保健福祉事業の発展と普及、精神保健福祉運動の推進、そして県民のこころの健康づくりに大きな役割を果たしてこられました。その歩みを受け継ぎ、地域の皆様と共に活動を進めていくことに、大きな責任と意義を感じております。

近年、精神保健医療福祉を取り巻く課題は、一層多様化・複雑化しています。いじめや不登校、虐待、薬物・ゲーム依存、精神疾患による長期休職や労災の増加、さらには複雑な課題を抱える家庭への支援など、その内容は広がり続けています。また、災害時のこころのケア、若者支援、孤独・孤立対策、デジタル社会におけるメンタルヘルスの問題など、新たな課題も顕在化しています。加えて、人口減少や人材不足、人材育成といった地域や現場の課題も深刻さを増しています。情報技術の進展により生活は便利になった反面、人と人とのつながりが希薄になりやすいとも言われています。だからこそ今、地域で互いを気にかけて、こころの健康に関心を持つことの重要性は一層高まっています。

このような状況の中で重要なのは、こころの不調は誰にでも起こり得るという理解を社会全体で共有し、精神保健福祉の課題を「自分事」として捉える視点です。一人ひとりの理解が深まることで、支え合いが生まれ、必要な支援につながり、安心して暮らせる地域づくりが進んでいくと考えます。

現在、教育現場や職場では、こころの健康に関する啓発活動が広がっています。こうした地道な取組の積み重ねは、精神疾患や精神障害に対する偏見をなくし、誰もが安心して暮らせる社会の実現に大きく寄与します。

その実現には地域住民の理解と協力が不可欠であり、「心のサポーター」養成事業など、こころの健康への理解を広げる取組も進められています。

当協会は、今後も関係機関や地域の皆様と連携し、精神保健福祉の普及啓発と支援活動に取り組んでまいります。県民の皆様には、引き続き御理解と御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。微力ではございますが、静岡県の精神保健福祉の更なる発展に寄与できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



第65回 静岡県精神保健福祉協会 理事会・総会を開催しました



静岡県議会厚生委員会委員長
阿部 卓也 様



静岡県健康福祉部部長
高須 徹也 様

令和8年6月10日(水)静岡県男女共同参画センターあざれあ6階大ホールにおいて、第65回静岡県精神保健福祉協会総会が開かれ、協会役員、個人会員、各会員機関・団体の代表者など多くの方々が参加されました。

御来賓として、静岡県議会厚生委員会委員長 阿部卓也 様、静岡県健康福祉部部長 高須徹也 様に御出席、御祝辞をいただきました。

その後、静岡県知事功労別表彰、精神保健福祉協会会長表彰の表彰式が行われ、続いて令和7年度の事業報告、歳入歳出決算、監査報告、令和8年度理事選任案が承認されました。

その後、総会休憩時に臨時理事会で役員の推薦、委嘱が行われ、令和8年度役員体制が決定しました。

引き続き、令和8年度事業計画案、歳入歳出予算案が審議され、無事可決されました。

午前には、あざれあ特別会議室にて理事会が開催されました。

総会審議に先立ち、令和7年度の事業報告、令和7年度歳入歳出決算・監査報告・令和8年度事業計画案、令和8年度歳入歳出予算案が審議され、可決されました。

また、こころの健康づくり講演会の第2回選考委員会も開催され、3団体が選考されました。



総会



理事会

記念講演会



人は心の病から どうやって回復していくのか？ ～当事者・家族でもあった私が思うこと～

やきつべの径診療所 医師 夏苅 郁子 氏

総会終了後、第65回静岡県精神保健福祉協会総会記念講演会として、やきつべの径診療所、全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）の精神科医である夏苅郁子先生による講演会が開催され、会員・一般聴講希望者210名が聴講しました。

【人は心の病からどうやって回復していくのか？～当事者・家族でもあった私が思うこと～】という演題で御講演いただきました。

夏苅先生は「統合失調症の母とその母を捨てた父を恨んで生きていたこともある。しかし『恨み』は、回復にはつながらない。病気になったのは誰のせいでもない。病気になったことを恨むのではなく、病気のことをよく知ることが必要である。こう思えるようになるには、時間も必要である。」というお話をされ【今のこの状態にも意味があり、無駄はない。焦らないで時間薬を信じること】というメッセージをいただきました。

「苦しい幼少期には、伯母との愛着体験で救われた。そして中村ユキさんに影響され、当事者・家族であったことを公表し、語ることが、回復につながった。また妊娠と出産の際には遺伝に怯えていたが、夫が『大丈夫、大事に育てればいい子になる』と傍らにいてくれて、前向きな言葉を何度も言ってくれた。このような【人薬】があったことがとても力になった。」出産後には助産院に入所し一ヶ月滞在して、母子共に身体だけでなく、精神的なケアも受けたという経験から、産後ケア施設の有効性についても語られました。

昨年、古希を迎えたという夏苅先生が精力的に活動できるようになったのは、55歳を過ぎてからということです。

「どんなことにも意味があり、無駄はない。自分が元気になったのは、自分のことを気にかけてくれる存在があったこと。」御自身の体験を踏まえながら御講演いただき、目頭が熱くなるような、大変心に響く講演会でした。



参加者の方々の感想から（抜粋）

- ・ 家族との関係、人とのつながりが大切だということを知り、明るく楽しく過ごそうと思いました。
- ・ 先入観、偏見なく、対等にまっとうに接することを大事にしていきたい。そういう人薬になるような相談支援者を目指していきたい。
- ・ 時間薬の考え方は、当事者を受容する向き合い方の指針、支えの言葉と感じました。
- ・ 時間をかけよう。環境は変えられる。人とのつながりを大切にしていこう。心を鍛えるには身体を鍛えよう。筋トレがんばろうと思います。
- ・ 語ることによって元気になっていく。安心して語れる場、居場所が増えていくといいなと思いました。



令和8年度受賞者紹介

総会審議に先立ち、令和8年度の静岡県知事功労別表彰が、静岡県健康福祉部の高須徹也部長より、また静岡県精神保健福祉協会会長表彰が、静岡県精神保健福祉協会の山末英典会長より授与されました。

令和8年度知事功労別表彰 (保健衛生功労者) 受賞者 (1名)

お名前	御 所 属 (推薦元)
櫻井 幸子 様	公益社団法人 静岡県精神保健福祉会連合会



表彰受賞者の皆様



令和8年度静岡県精神保健福祉協会会長表彰受賞者

⌘ 永年勤続功労表彰 (5名)

お名前	御 所 属	お名前	御 所 属
鈴木 直世 様	医療法人好生会 三方原病院	小山 隆太 様	公益財団法人復康会 鷹岡病院
山田 洋美 様	医療法人それいゆ会 河津浜病院	菅原 晴香 様	公益財団法人復康会 鷹岡病院
鈴木 静 様	医療法人社団辰五会 ふれあい南伊豆ホスピタル		

⌘ 特別功労表彰 個人 (1名)

お名前	御 所 属 (推薦元)
加藤 弘江 様	公益社団法人 静岡県精神保健福祉会連合会



こころの健康づくり講演会の御案内

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。
今年度開催された講演会と、9月以降開催予定の講演会を御紹介します。



すでに開催された こころの健康づくり講演会

★心理支援のフロンティア～心と身体とデジタルと～

開催日：令和8年6月21日（日）

講師：常葉大学教授 坂入 洋右 氏

会場：常葉大学静岡草薙キャンパスC201教室

主催者：一般社団法人静岡県公認心理師協会

〈内容〉「健康と能力発揮のための“身心”の自己調整～新しい時代の対人援助～」というテーマで、内容は以下のとおり。

- ①科学と実践の大変革：パラダイムシフト
- ②新しい時代の対人援助：主役の交代
- ③ストレスと心身相関：身体から心へ
- ④“身心”の自己調整：セルフコントロール 軽運動・筋弛緩法・呼吸法
- ⑤“身心”の自己理解：セルフモニタリング 自律訓練法・マインドフルネス

参加者も含めての自律訓練などを体験

〈感想〉本領域の現在に至るまでの歴史、新しい時代の対人援助として、AI・ICTによる患者主体の治療へのシフト、さらにはそうした理論の実践例の紹介を、分かりやすくお話いただいた。最後には、参加者全員で自律訓練などを体験する時間もあり、より理解が深まった。



★知っておきたい薬の話

～もしものとき、いつもの薬、大丈夫？～

開催日：令和8年7月18日（土）

講師：(有)村松薬局薬剤師 村松 章伊 氏

会場：湖西市健康福祉センター3階研修室

主催者：特定非営利活動法人

精神保健福祉会さざなみ会

〈内容〉薬の正しい使い方及び医療制度、災害時の医療について

〈感想〉薬に関する適切な知識が得られた。また、南海トラフ巨大地震の発生が懸念される中、発生したときに薬を受け取る手順や注意点が示され、大規模災害への備えを改めて確認する契機となった。



9月以降 開催予定の講演会

☆講演会への参加希望者は、
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
9月5日(土) 9:15~ 10:30	菊川市総合福祉センター プラザけやき	今日から心が軽くなる！ストレスと上手に付き合う 心と体のリセット術 聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 社会福祉学科・准教授 鈴木 文子 氏	菊川市健康づくり課 0537-37-1175
9月5日(土) 13:30~ 15:30	森町文化会館 小ホール	ぐっすり眠って、心身リフレッシュ ～睡眠から始めるメンタルヘルスケア～ 常葉大学 健康科学部 青田 安史 氏	森町福祉課 0538-85-1800
11月8日(日) 13:30~ 15:00	三島市生涯学習センター 講義室	「親子で取り組む！受験生のパフォーマンスアップ をサポートする睡眠戦略」～親子で取り組む心の健康と睡眠習慣～ 株式会社TENTIALコンディショニング研究所 田代 剛 氏	三島市健康づくり課 055-973-3700

心の健康フェア2026

上映会とシンポジウム

・映画「どうすればよかったか？」

藤野 知明 監督 作品

・映画を題材に、精神科医療の問題点、今後の方向性等について シンポジウム

シンポジスト：夏苺郁子氏（やきつべの径診療所 医師）

静岡県精神保健福祉士協会会長

静岡県精神保健福祉社会連合会理事長

当事者の方々

コーディネーター：精神保健福祉協会会長

日時：令和8年12月9日(水)

13:15~16:30

映画（101分）、シンポジウム（75分）

会場：静岡県男女共同参画センター

あざれあ 6 階大ホール

参加無料 事前申込制 先着順

精神保健福祉協会事務局まで氏名、電話番号をお知らせください。（メール・FAX・電話）

TEL&FAX 054-202-1220

電話は月・水・金の 9:00~16:00のみ

E-mail:sizuoka_seisin@yahoo.co.jp

第47回ハートフルアート展 作品集 電子版

◎11月2日(月)から静岡県精神保健福祉協会ホームページに公開予定

◎12月9日(水)心の健康フェア上映会・シンポジウム
会場で投影

ホームページは、下記の方法で御覧ください

検索窓に静岡県精神保健福祉協会と入力

または、URL: <http://www.mental-shizuoka.jp/>

または、下記のQRコードより



◀ホームページは
こちらから

◎メタバース静岡に期間限定（12月）で公開予定

【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 県総合庁舎別館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）