



浜松市

平成22年3月発行 第6号

精神保健福祉センターだより

〒430-0929 浜松市中区中央一丁目12番1号 静岡県浜松総合庁舎4階
TEL : 053-457-2709 FAX : 053-457-2645 浜松市HP : <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

CONTENTS

子どものストレスマネジメント・・・・・・・・・・1	精神保健福祉センターホームページリニューアル
特集：浜松市自殺対策事業・・・・・・・・・・2	TOPIX：摂食障害・・・・・・・・・・3
	今年度の事業報告・・・・・・・・・・4

教育現場とともに

子どものストレスマネジメント

新しい実践

昨今子どもがキレやすくなったと言われていいます。文部科学省が調査している暴力行為の統計においても、平成19年度は小学校で5,214件、中学校では36,803件報告されています。小学校における暴力件数におきましては、10年前の約3.6倍に増えています。またリストカットなど自らに傷をつける若者も増え、覚せい剤などの薬物に手を染める年齢も低年齢化しています。これらの社会情勢を鑑みると、ストレスをうまくコントロールできない子どもたちが増えているのではないかと推測されます。そこで、当センターでは、子どものためのストレスマネジメントに関するプログラムを作成し、市内の小学校への訪問を始めました。

プログラムは小学校4年生を対象とし、まずは「ストレス」や「ストレスター」、「コーピング」という言葉になじむことから始まります。そして「ぞうのアリス」という紙芝居を見てもらい、それぞれの登場人物の気持ちについて考えてもらいます。その中でストレスの構造について説明しながら、冒頭に覚えた「ストレス」や「ストレスター」、「コーピング」という言葉の理解へつなげます。

最後は自分でできる動作法として様々なリラクセス体験を紹介し、プログラムは終了です。



出典：『ストレスマネジメント フォークイズ』



これまでに市内の小学校16校からの申込みがありセンターのスタッフが訪問しています。子どもたちは「ストレス」という言葉は知っていても、対処方法についてはまだよく分かっていません。ストレスの構造と体に起こる変化などを子どもたちに分かりやすい言葉で説明し、自分がストレスを感じた時、どのような対処をすることが良いのかなどを学習していただきました。

今後は各学校の教職員に向けても研修などを行ない、授業の中で実践していただけるように教育現場と協力しながら取り組んでいきたいと考えています。

特集：浜松市自殺対策事業

●街頭キャンペーン

9月10日から始まった自殺予防週間。浜松市では今年も通勤・通学で人が多く集まるJR浜松駅や遠鉄浜北駅にて街頭キャンペーンを行いました。当日は当市の福市長「うなぎイヌ」も加わり、一人で悩まず相談できるよう相談機関を掲載したチラシを授産製品と一緒に配布し、命の大切さについて呼びかけました。この街頭キャンペーンは3月にも行う予定です。

●いのちをつなぐ講演会



9月13日に浜松市自殺対策事業の一つとして、「いのちをつなぐ講演会～みつめてみよう いのちのこと～」を開催しました。当日は、当センター所長から毎年約140人近い方が自殺で亡くなっている浜松市の現状などを報告。また警察医の鈴木滋先生やNPO法人「全国自死遺族総合支援センター」事務局長の南部節子さんをお迎えして、それぞれのご経験に基づき、ご講演いただきました。

当日は86名の参加者があり、会場からは様々なご質問やご意見をいただきました。毎年自殺で失われる多くの命について考える時間となりました。

●いのちをつなぐ手紙

「自分のつらい気持ちを誰かに聞いてもらいたい」そんな方々の気持ちに
応えるため、「いのちをつなぐ手紙事業」を昨年9月からスタートしました。

この事業では、各区役所や浜松市内のショッピングセンターなどに設置された専用の便箋と封筒に、市民の皆さんがいのちについての思いや考え、また誰にも話せないつらい気持ちなどを書きとめていただき、ポストに投函していただきます。手紙は精神保健福祉センターに届き、相談が必要な人には、職員が手紙で返信をします。これまでに30通近い手紙が届いています。

また、広く市民の方々へのいのちについて考えていただくために、地元コミュニティFM「FM Haro！」の番組内で、届けられた手紙や市内の小学生に書いていただきたいのちをテーマにした作文を紹介しています。これからも一人でも多くの方にいのちについて考えてもらえるよう、そしていま苦しい気持ちを抱えている方々が一人で悩まなくて良い環境づくりをめざしていきたいと思います。



【番組案内】

Fm Haro! 76.1MHz 「いのちをつなぐ手紙」 第2・4水曜日 午前7:50～8:00

自死でご家族を亡くされた方の相談

浜松市精神保健福祉センターでは、自死（自殺）でご家族を亡くされた方の相談を受けています。

●相談日時：毎週火曜日（予約制） ①13:00～ ②14:30～

自死遺族わかちあいの会

大切な人を自死で亡くされた方のわかちあいの場です。同じ立場の方が思いや体験を語り合い、わかちあいを行っています。

●開催日時：奇数月第2または第3土曜日 14:00～16:30

ご相談お申し込み、お問い合わせは… 浜松市精神保健福祉センター ☎053-457-2709



精神障がいを理解するための研修会

こころの病気は、当事者にしか理解できない症状があり、それが生活していく上での障がいとなることがあります。精神障がいのある人が社会で生活するためには、周囲がその病気や障がいについて正しく理解することが大切です。精神保健福祉センターでは、市内の福祉施設、医療機関、市職員などを対象に精神障がいを理解するための研修会を全8回開催します。



6月23日テーマ「総合失調症」
なゆた浜北 大会議室にて

TOPIX

～ 摂食障害 ①拒食症 ～

摂食障害は、食べないでやせていく拒食症、食べて太る過食症、食べて吐く過食嘔吐症があります。これらの食事の摂取をめぐる問題の背景には、不安やストレスを、食べる、食べないという食のこだわり置き換えているというこころの問題があるとされています。

拒食症は、思春期やせ症とも言われます。青年期の女性に多く発症しますが、最近、小・中学生にも増えています。やせることで、からだにさまざまな悪影響が出ます。進行すれば命に関わることもある病気なので、早く見つけて早く治療をすることがのぞまれます。

拒食症（思春期やせ症）の症状

思春期やせ症の診断基準(DSM-IV-TR)は、次の通りです。

- ① 身体疾患がなく、標準体重の85%よりもやせていようとする。
- ② やせていながら太ることをこわがり、体重回復に抵抗する。
- ③ ゆがんだ身体イメージと容姿へのこだわりがある。
- ④ 3ヶ月以上の無月経。



小学校高学年から中学生では、次の診断基準(Laskら)を用います。①から③にあてはまるときには、思春期やせ症と診断されます。

- ① 頑固な拒食、減食
- ② 思春期の発育スパート期に身体・精神疾患がなく、体重の増加停滞・減少がある。
- ③ 以下のうち2つ以上がある：
 - ・ 体重へのこだわり
 - ・ カロリー摂取へのこだわり
 - ・ ゆがんだ身体イメージ
 - ・ 肥満恐怖
 - ・ 過剰の運動
 - ・ 下剤の乱用

※体格指数

BMI (Body Mass Index) の計算方法

○ BMI は次の計算式で算出することのできる体格指数です。

○ BMI=体重÷(身長(m)×身長(m))

○ BMI の標準値

- ・ 24以上… 肥満傾向
- ・ 20から24… 標準
- ・ 20以下… やせ傾向

拒食症（思春期やせ症）の治療

思春期やせ症は、身体の治療とこころの治療が必要です。不自然にやせていることから起こる身体障害について、根気よく説明していきます。身体の治療を進めながら、こころの面にもアプローチしていきます。思春期やせ症の発症には、さまざまな原因が絡み合い、何かひとつの要因で引き起こされるわけではありません。周りの方が罪悪感を抱くことは不要です。ご家族のかかわりはご本人の回復を助けます。ご家族がストレスをためることなく、ゆっくり急がずに接していくようにします。



2330
ほっとライン

悩みごとがある

誰かに聞いてもらえたら

こころのほっとラインに
電話をしたら
少し楽になった

相談専用番号

053-457-2195

月～金

午前8時30分～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

平成21年度 事業報告

① 家族教室

精神障がいがある人の家族の方に対し、精神疾患の理解や家族の役割について考えるための教室です。

統合失調症 ……………	① 5月～7月	精神保健福祉センター	② 10月～12月	浜北区役所
アルコール・薬物依存 …	8月～10月	精神保健福祉センター		
うつ病 ……………	① 7月～10月	精神保健福祉センター	② 1月～3月	浜北区役所
摂食障害 ……………	11月～1月	精神保健福祉センター		

② ひきこもり家族教室 7回1コース 精神保健福祉センター

ひきこもりの方を家族の方を対象に、ひきこもりに関する知識や情報を知り、本人への関わり方を考えるための教室です。ひきこもりの当事者や家族の方にも講師として参加していただきました。

③ ひきこもり地域支援センター

ひきこもり地域支援センターを開設し、特定相談の中で可能なケースについては訪問支援も行いました。11月からは、支援により外に出られたひきこもり当事者の居場所として当事者グループがスタートしました。4名の当事者の方が参加されました。

④ 子どものストレスマネジメント

市内の小学校を訪問し、児童がストレスについて学び、それらを軽減、コントロールする方法について体験してもらいました。



実技をまじえてリラクゼーション

⑤ 援助職のためのメンタルヘルス教室

対人援助職従事者のストレスマネジメント能力の向上やバーンアウトを防止することを目的に開催しました。リラクゼーション法など実技も交えて行ないました。

⑥ こころの健康づくり講演会 ～市民向けの講演会を開催しました。～

「がん患者を支えるご家族とご遺族のためのメンタルヘルス講演会」

平成21年7月25日(土) 浜松市地域情報センター

講師：聖隷三方原病院ホスピス所長 井上聡先生

NPO法人 全国自死遺族総合支援センター代表 杉本脩子さん

「いのちをつなぐ講演会」

平成21年9月13日(日) 浜松市地域情報センター

講師：警察医 鈴木滋先生 NPO法人 全国自死遺族総合支援センター 南部節子さん

「ひきこもり映画上映会」 ～ 青の塔 ～ (監督 坂口香津美)

平成22年2月13日(土)・14日(日)

CINEMA e~ra (シネマイーラ) ゲスト：主演 中村佑介さん (ひきこもり当事者)

⑦ 精神障がいを理解するための研修会

統合失調症、うつ、認知症などをテーマに、市職員や医療職、介護職、福祉職などに携わっている方を対象として、精神疾患や精神障がいのある人への支援のポイントなどを講義を通じて、学習し理解を深めていただきました。今年度は新任職員を対象とした基礎研修・フォローアップ研修を加え、多職種共同でのグループワークを行ないました。テーマ別研修では、「新型うつ」や「急性ストレス障害」など関心の高いテーマについて理解を深めました。

⑧ 精神保健福祉ボランティア養成講座 10回1コース

精神保健福祉ボランティアとして活動するために必要な基礎的知識を習得し、実際に活動の場を見学、体験することで精神保健福祉分野のボランティアを養成することを目的に開催しました。

－ 編集後記 －

今年度は事業も増え忙しい一年でした。特に「ひきこもり地域支援センター」の開設によりひきこもりの特定相談件数が増えました。また自殺対策事業の「いのちをつなぐ手紙」では市民の皆様の声をたくさんいただきました。今後の事業に活かしていきたいと思っております。